

訪問リハビリ

| | | | | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 9:30 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:30 | 14:30 | 15:00 | 16:00 |
| 土 | ○ | ○ | × | △ | × | × | ○ | ○ |

○……空きあり ×……空きなし
※上記の開始時間は目安です。

4/1 現在

水曜日・金曜日にも空いている時間はございますのでご相談下さい。

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います

転倒しやすい!? 転倒しにくい!?

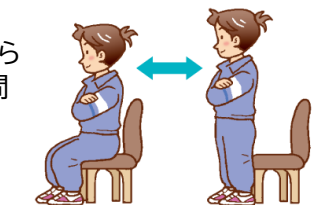
ふらつきや力が入りにくくなってきていることを自覚し注意することが出来れば転倒予防になります。自宅出来る転倒しやすいかのチェックをしてみましょう!

4月のご用心

4月は新しい環境が訪れる季節です。こうした生活環境や気候の激しい変化は、心と体への負担の原因となります。

■5回椅子立ち上がりテスト

約40cm程度の一般的な椅子から連続で5回立ち座りに要する時間を計測します。連続5回の合計時間が12秒以上要すると転倒しやすい状態となります。



■片足上げ立位保持テスト

両手を腰に当て、左右どちらかの足を床から5cm程挙げてそのまま保持します。足を挙げた瞬間から両手が腰から離れたり、挙げている足が床に着くまでの時間を計測します。

15秒以内では運動機能の低下、5秒以内では転倒リスクがかなり高い状態となります。



■座位ステップングテスト

椅子に浅く座り椅子を中心に30cm幅で線を2本用意します。スタートの合図で20秒間に出来るだけ早くつま先を外側と内側にタッチをします。28回以下で転倒しやすい状態となります。



体の症状

疲れやすい 腹痛
朝起きられない 吐き気
食欲がない 眠れない
めまい 動悸
頭痛 疲労感

心の症状

イライラ 気分が落ち込む
やる気がない 勝手に涙がでる
不安 もの忘れ
集中力がない 興味関心がない



- ・睡眠時間を普段より長めにとる。(毎日6時間以上、疲れている日や緊張することが多かったと感じる日は7~8時間くらい眠れる時間を確保しましょう。)
- ・ゆっくり時間をかけて食事をとる(バランスのよい食事)
- ・休日には予定を詰め込み過ぎない(趣味や娯楽を楽しみストレスから離れましょう。)
- ・周りの環境を整える(1人で抱え込まないで誰かに相談しましょう。)

意識的に手抜きをしましょう!!

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください