

虹の訪問だより 春号

お知らせ

- ・診療報酬改定に伴い、6月からの診療報酬および介護報酬の改定に伴い、一部ご利用料金が変更になります。詳細は5月になりましたらお伝えいたします。御協力のほどよろしくお願いいたします。
- ・アンケートのご協力ありがとうございました。集計したアンケート結果はお渡しさせていただきますので、ご参照下さい。

高齢者虐待の勉強会



3月の勉強会は、水島高齢者支援センターの太田ケアマネジャーを講師に招き、勉強会をしました。虐待から守れるように、活かしていきたいと思います。

2024年4月発行 発行所倉敷医療生活協同組合水島虹の訪問看護ステーション

〒712-8025 岡山県倉敷市水島南春日町13-1

TEL:086-440-4688 FAX:086-440-4689

水島虹の訪問看護ステーション URL: <http://www.mizushima-niji.com>

発行責任者 塚本 由佳

簡単なリハビリ紹介☆自宅のできる運動を継続することは、健康維持のみならず、転倒を予防する上で重要です。毎日無理なく続けてみてください。

1

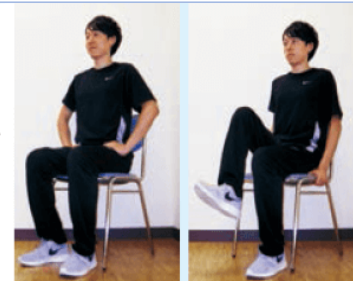
足を
まっすぐ
伸ばす



- 片足ずつ膝をしっかり伸ばす
- 5秒保持したら、ゆっくり下ろす
- 大腿四頭筋が強化される

2

大腿部を
上げる



- 背筋をしっかり伸ばし、大腿部を持ち上げる
- 5秒保持したら、ゆっくり下ろす
- 腸腰筋と体幹筋が強化される

3

つま先・
かかとを
上げる



- 両足をそろえ、つま先とかかとを交互にしっかりと上げる
- 前脛骨筋・下腿三頭筋が強化される

4

体を横に
伸ばす



- 体をしっかりと横に伸ばし、5秒保持したら、ゆっくりと下ろす
- 体幹筋力の強化、柔軟性の向上

5

体を
前後に
倒す



- 体をできるだけ前に伸ばし5秒保持、その後ゆっくりと体をできるだけ反して5秒保持し、ゆっくりと下ろす
- 体幹筋力の強化、柔軟性の向上

6

大きく
足踏み
する



- 交互に手を大きく振りながら、太ももをしっかりと持ち上げ、リズムよく足踏みする
- 身体歩行リズムが強化される