



みなさんこんにちは！先日は大島のつばきマラソンに参加してきました。知人に誘われたのがきっかけでしたが、気仙沼のことをもっと知りたい、感じたいとの想いで参加しました。これまでのマラソンは、毎回膝の痛みがあって大変でした。しかし、今回は自分でリハビリを行い、痛み無く快適に完走することができ、身をもってリハビリの大切さを感じました。

【転倒予防】

転倒やそれに伴う骨折は、要介護認定を受ける主要な原因となっています。このことから分かるように、転倒は体の状態を急激に悪化させるものであり、予防しなければなりません。今回は転倒予防のポイントを3つご紹介します。

① 筋力強化

90代でも運動により筋力は強化されると報告されています。何歳からでも諦めずに運動しましょう！サルコペニア（骨格筋減少症）は、活動量低下、栄養状態の悪化、炎症など、様々な原因で生じます。

※ご病気、体の機能、栄養状態により、運動の方法や注意点が異なります。



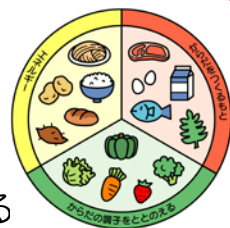
② 環境調整

「動き」と「環境」は大きく関係し、環境調整のみで転倒が無くなる場合もあります。体の機能や、ご家族の介護状況に合わせた環境調整が大切です。



③ 栄養

栄養状態が悪化（低栄養）している人が運動を行うことで、反対に筋肉が痩せることがあります。最近「体重」や「食事量」は減ってないですか？



訪問リハビリでは上記の項目を総合的に評価し、また定期評価も行い、評価に基づいたアプローチを行っています。
詳しくはセラピストにお聞きください。

『転送サービス』を導入しました。リハビリ中の場合は折り返し電話させていただきます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

