

ニューフェイス NEW FACE !

名前は中野文乃さん(22歳)
6月より虹ヶ丘に新人職員が入社致しました！
札幌市にある文教大学を卒業して【管理栄養士】として働いてくれて
います。それでは中野さんの「メント」をお伝え！
中野文乃です。美味しい食事を届けられるよう頑張つてい
ますので、よろしくお願い致します。



虹 た よ り

平成27年 6月15日(月曜日)

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6
電話 0123-53-3131
編集 山崎 博司

理学療法士 土門の リハビリポイント！

- ① 毎日暖かい日が続く季節になりましたね、屋外歩行(散歩)を始めした方も多いのではないでしょ？
- ② 散歩を行う際は、脱水にならないようこまめに水分補給する気をつけましょう！
- ③ さて、今回も自宅で簡単にできるつまづき(転倒)予防運動をご紹介します。
- ④ 今回の運動は、「片足に体重をかける運動」のご紹介です。
- ⑤ 立位になり、足を左右に開き、両手を腰に当てます。
- ⑥ ①立位になり、足を左右に開き、両手を腰に当てます。
- ⑦ ②両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ10秒間停止、
- ⑧ ③背中を伸ばし、左右交互に5回行いましょう。
- ⑨ ④太ももの、より強い負荷をかけたい方は、伸ばした足の踵を上げましょう。
- ⑩ ⑤次は、足を前後に開き両手を腰に当てます。
- ⑪ ⑥両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ約10秒間停止した後、元に戻します。左右交互に5回行いましょう。
- ⑫ 注意点として、立位で行う運動下なので、転倒に十分注意して下さい。また、腰に負荷がかからないようにしましょう。毎日コツコツ行き、転倒予防に努めましょう！