

6月の行事予定

6月中旬予定 屋外散歩
(天候次第で日程が決まります!)

6月29日(金) 手作りおやつバイキング

参加をお待ちしております!



虹だより 第67号

平成30年 5月15日(火曜日)

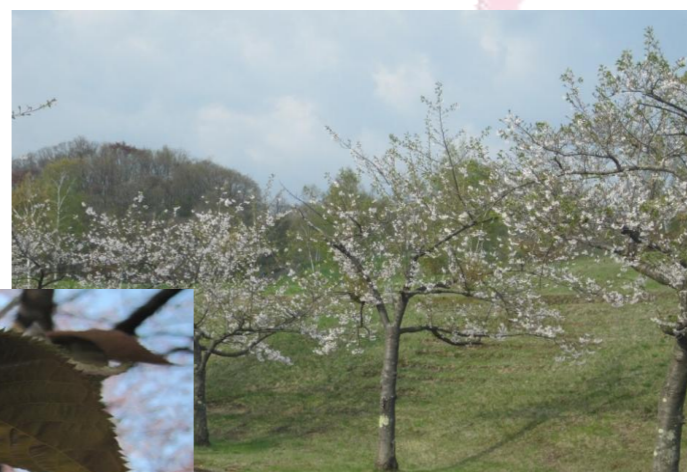
発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

5月8日(火)〜10日(木)まで桜見学を行いました。お天気にも恵まれ、見ごろを迎えた桜を観る事ができました。滝ノ上公園や夕張シューパロダム周辺等に行き、散歩をしながらゆっくりとした時間を過ごす事が出来たのではないのでしょうか。また来年も一緒に桜見学に行きましよう!



毎日暖かい日が続く季節になりましたね。屋外歩行(散歩)を開始した方も多いのではないのでしょうか。散歩を行う際は、脱水にならないように、こまめに水分補給するように気を付けましょう。

さて、今回も自宅で簡単にできる、つまずき(転倒)予防運動の紹介をしたいと思えます。今回の運動は『**継ぎ足歩行**』を紹介します。

継ぎ足歩行は、つま先とかかとを付けて、綱を渡るように10歩ほど歩く転倒予防体操です。また、以下の歩数でバランスを崩す方はバランス能力が低下していると判断されます。

- 7〜9歩：軽度のバランス能力
- 4〜7歩：中等度のバランス能力
- 3歩以下：重度のバランス能力

継ぎ足歩行は、一般の方でもバランスを崩しやすいトレーニングです。転倒に十分注意しながら取り組みましょう。

【目標回数】

10歩×2〜3セットを目安に行いましょう。
毎日コツコツ行い、つまずき(転倒)予防に努めましょう。

土門PTの
リハビリポイント

