



リハビリ通信 Vol.3



日頃より志木瑞穂の里をご利用いただきありがとうございます。
リハビリ課での取り組みの紹介や、皆様のお役に立てる情報などを配布させていただいております。ご覧いただければ幸いです。

この頃めっきり寒くなってきました。寒い時期は外出機会が減っていませんか？
外出する機会が減ってしまえば、体力は減少し、転倒しやすくなってしまいます。

そこで、今回のテーマは「**家でできる転倒予防**」です。

立位や歩行の支えとなる**足裏の感覚**や**足指の動き**は非常に重要です！
足指の力がしっかりしていると片足立ちが安定します。
片足立ちが安定すると転倒し難くなると言われています。



足の指を一つずつつまんで
・内まわし10回ずつ
・外まわし10回ずつ

片脚立ち
20秒保持×左右2回ずつ

足でジャンケン10回

※まずは1日1セットから
(慣れたら2~3セット)

～ 通所半日での取り組み ～

通所半日ではマシントレーニング、個別リハビリの他に立ち上がり練習の自主トレを提案し、取り組んでいただいています。積極的に取り組んでいただいている方は体力の向上がみられています。

