

7つのロコモチェック

思い当たること  
ありませんか？

新緑が野山に萌える今日この頃、皆さまいかがお過ごし  
ですか？  
お出掛けの機会も増える時期ですね♪  
柏友会では、この春から、通所リハビリを始めました。  
そこで今回は『寝たきりにならない』をテーマに  
『**ロコモティブシンドローム**』（通称=**ロコモ**)  
とともに、当院の通所リハビリも紹介していきます。



- 家の中でつまずいたり、すべったりする
  - 片足立ちで靴下がはけない
  - 階段を上るのに手すりが必要
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - 15分くらい続けて歩けない
  - 2kgほどの買い物を持ち帰るのが大変
  - 家での掃除機をかける、布団の上げ下ろしが困難
- ひとつでも当てはまれば**ロコモ**である心配があります



ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために**移動機能の低下**を  
きたした状態です！



立つ



歩く



走る

座る



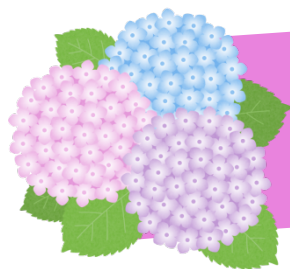
日常生活に必要な動作がしにくい状態を言います。

いつまでも自分の足で歩き続けることは**理想**です。  
今ある機能を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を伸ば  
しましょう。  
そのため、当院ではリハビリで、お力になればと考えてい  
ます。

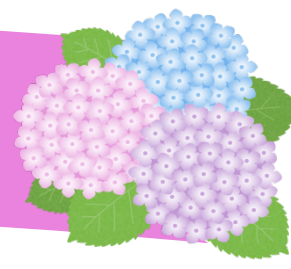


裏面はリハビリ室  
の紹介です



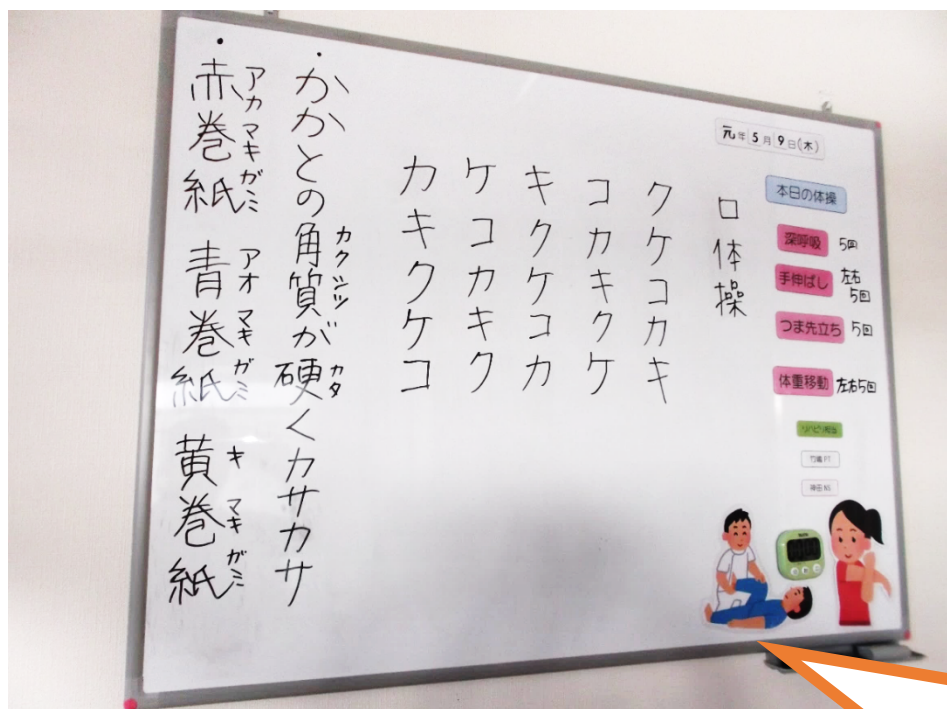


# リハビリ室紹介



週4回 月・火・木・金

9:00~12:00



千代田・富田林と送迎しています



## 理学療法士紹介



竹嶋 先生です

透析のことを精通されています。みなさん、驚きます。神の手を持つ先生です

## 脳トレ

⇒折り紙・塗り絵  
間違い探し等  
楽しく行ってます♪



- 体操⇒誤嚥予防の体操です。早口言葉いえるかな？
- コモ体操⇒□コモを防ぐ6つの体操を取り入れています♪



## マシン紹介

- フットプレス⇒主に下肢の筋力を鍛えます
- バイク ⇒腕・足の運動です
- メドマー ⇒足のむくみ、血流を良くします

随時、見学を行っています  
ご不明な点がございましたら、担当：神田・野尻 まで

