行皇会(ひ) ここから、いきから。

2023年11月発行 NO. 42

@健康診斷 @



西福岡病院の方に来てきていただき、利用者様の健康診断を実施 しました。

年に1回の健康診断で、大きな病気が見付かった方もおられまし たので、結果については嘱託医と共有し、早期発見・対応出来る ようにしています。

病院の方々のご協力で、トラブル等なくスムーズに実施する事が 出来ました。

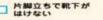
ロコモティブシンドロームを予防しよう



ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能 が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。

▼ 7つのロコチェック







□ 家の中でつまずいたり 滑ったりする







□ 15分くらい続けて 歩けない



2kg程度の買い物(1リットルの牛乳バック2個程度)をして持ち帰るのが 困難である



家のやや重い仕事 (掃除 機の使用、布団の上げ下

7つのうち 1つでもあ てはまると、 運動器の衰 え(=ロコ モ)を考え る必要があ ります。

2つの運動でロコモ予防!

バランス能力をつける 「片足立ち」



ホイント 姿勢をまっすぐにして

行うようにしましょう。 支えが必要な人は、十分 注意して、机に両手や片手 をついて行います。



) 下肢膨力をつける「**スクワット**」

※深呼吸をするベースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



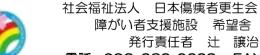
動作中は息を止めない

ようにしましょう。 ●膝は90度以上、曲げない

ようにします。 ■スクワットができない

時は、イスに腰かけて、 机に手をつき、立ち座り の動作を繰り返します。

福岡県遠賀郡岡垣町海老津3丁目2-10



電話 093-282-0223 FAX 282-0297

https://nihonsyouisya.jp/

リアン

- ☆指定特定相談支援事業
- ☆指定障害児相談支援事業

遠賀郡岡垣町海老津3-2-10 希望舎内 電話 080-1537-2346



☆誌面の写真については、ご本人様の同意を得て掲載しています。

