

アモール ニュース

2017年 2月号

2017年2月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

～「ロコモ 予防！」をしましょう～

ロコモとは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が
おこり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

楽しんでやる

苦痛にならない程

時間をかけない

運動と栄養で**予防**を心がけましょう。

1. 体を動かさず習慣づくり（筋肉や骨を鍛えるような運動）

<軽い体操>

ラジオ体操に近いので、毎日体操をする習慣をつけるのも良いでしょう！
膝の屈伸や上半身の前後、側面、回旋、体全体の伸び、手首足首の回旋、
ジャンプ、深呼吸

大きな動きで行うことがポイント！

<ストレッチング>

ふくらはぎ、太ももの前、後ろの側面を伸ばす、背骨や首の筋を伸ばす、
かたや腕、手首の筋を伸ばす

**1つ1つの動作は約20秒間行い、
ゆっくり落ち着いて行うことがポイント！**



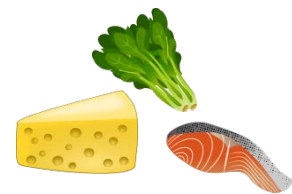
「ながら体操」何かのついでに体を動かすので無理なく続けられるかも。

はみがき、TV視聴、本を読みながら	かかとあげ、片脚立ち、足首を回す、片脚ずつ足を上げる
椅子に座りながら	椅子に座って大きく背筋を伸ばす
歩行時	大またで歩く

2. 食事も大切

運動だけでなく、筋肉や骨を強くするための栄養も大切です。
乳製品、魚、肉、豆類などをしっかり食べましょう。

なかなか、お一人で行うには継続しないかも・・・！？
生活全般を考え、寄り添い、一緒にロコモ予防
「訪問看護」で全身管理と「リハビリステーション」で
体力維持にとりこんでいきます！



みんなで“自由に動けて心も元気に！！”

管理者のひとりごと



2月1日から新しい仲間が3人増えました。（理学療法士、作業療法士、事務員）
来月から一人ずつ順番にアモールニュースに自己紹介文を掲載していきますので
楽しみにしてください。アモール訪問看護リハビリステーション越谷は新入社
員をむかえ、これからも前進していきますので、今後とも宜しくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2017.2.1現在)