

アモール ニュース

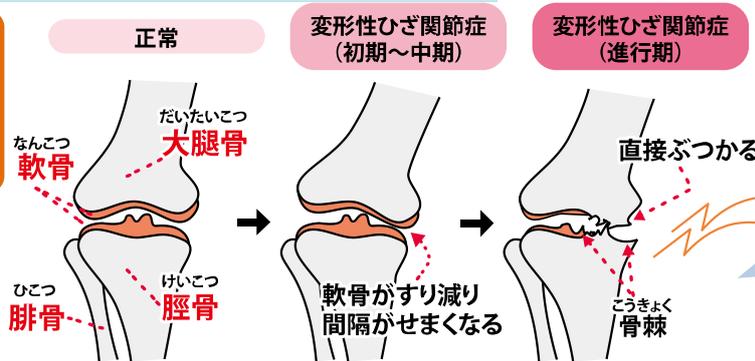
2017年 3月号

2017年3月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

「膝」の痛み ～ 予防・症状・ケア ～

＜発生の原因＞

- ・体重増加
- ・骨粗しょう症
- ・運動負荷
- ・老化



ひどくなると・・・

- ・足を引きずる
- ・歩けなくなる
- ・手すりや杖が必要になる

☆大事な「膝」ひどくなる前に！ 日々の生活の中で、予防対策！☆

日々の日常生活の中で、予防体操や食生活も大事になります。まず、無理をせず、医師に相談をしましょう。さらに大事なことは、自宅での体力維持です。

足 = 「膝」はとても重要な体の柱！！

- 症状にあったプログラムでの「訪問リハビリ」
- 全身状態の観察・薬の管理も合わせ「訪問看護」



①いすに腰かけ、片足の膝を伸ばし、脚を上げ、約10秒間保持。足首は伸ばしても伸ばさなくても良い。

②脚をゆっくりおろして3～5秒休む。①と②を20回繰り返す。もう片足も同様に行う。

※膝を伸ばすと痛みがある場合は、膝を軽く曲げた状態で行う。

みんなで“自由に動けて心も元気に！！”

スタッフ紹介



こんにちは。2月より入社しました、アモール訪問看護リハビリステーション越谷、理学療法士の小林千恵です。病院で急性期～慢性期を経験後、訪問業務に携わってきました。私自身、現在、介護家族として奮闘中です。今までの経験+αで、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

【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(2017.3.1現在)