

アモールニュース



2021年10月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

運動器（骨・関節・
筋肉など）の障害

歩くなどの移動機
能の低下

要介護や寝たきり
になる危険性

「ロコチェック」で運動器の衰えを早めに察知しましょう！

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③15分くらい続けて歩くことができない
- ④2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ⑤家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

1つでも当てはまる
40歳以上の方は要注
意です！



👏 「ロコモトレーニング」でロコモ予防！

開眼片脚立ち 床から少しだけ片足を上げキープします。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう
※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

スクワット 深呼吸をするペースで5～6回を1セットとして、1日3回行いましょう
※安全のために、いすやソファの前で行いましょう

「訪問看護」では、全身管理やリハビリなどの健康維持に取り組むことが可能です。

気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

★スタッフ紹介★



9月1日に入职しました看護師の福島 アケミです。のんびり、おっとりと言われる私ですが、人と関わるお仕事が好きです。利用者さんに、ホッとする、安心すると言ってもらえるのが嬉しいです。利用者さんが安心して在宅で過ごせるように、皆様と共に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

【発行元】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【事業所番号：1160890178】

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：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2021.10.1現在)