

アモールニュース

2022年7月号

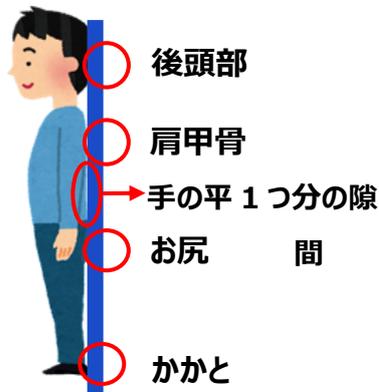
2022年7月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

自分の足で歩くために正しい姿勢を心がけましょう



普段の姿勢を意識していますか？長い人生を自分の足で歩くためには、体を支える筋肉が必要です。「良い姿勢」を実践するだけで立つための筋肉が鍛えられます。まずは基本的な姿勢を見直してみましょう。

● 自分の姿勢が正しいかチェックしましょう！



①壁を背にしてまっすぐに立ちます。

②壁についている部位はどこですか

→ **後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4点が
ついていればOK!**

③腰の後ろに手のひらが入りますか？

→ **ちょうど手の平1つ分が入ればOK!**

②と③が「はい」であればよい姿勢です♪

悪い姿勢は、筋肉、関節、背骨、膝など多くの原因が考えられます。普段から姿勢を意識することとあわせて、弱っている筋肉を鍛えたり、固くなっている関節を柔らかくしたりすると、改善できる場合があります。

訪問看護では、看護師と連携のもと、療法士がご自宅に赴き、専門的な観点で、適切なアセスメントに基づいたリハビリを行い、自立した生活が送れるよう支援いたします！



まずは正しい姿勢かどうかチェックしましょう！

悪い姿勢は転倒のリスクや体の様々な痛みを引き起こします。

管理者のつぶやき



今年は異例の速さで梅雨明けしました。関東は6/27でしたね。6月末にすでに30℃超えの日々に、この夏を乗り越えられるだろうかと不安になりました・・・(_ _) そんな猛暑の中、我が家の末っ子が中学校の修学旅行で、京都・奈良に行きました。連日、気温が38℃以上でしたが、水分をこまめに摂取しながら、奈良の大仏や金閣寺、清水寺と日本の歴史に触れ、とても充実した三日間だったようです。以前のような生活に戻るのには、まだまだ難しい今ですが、感染対策をしながら、多くの経験ができたことに、感謝の気持ちでいっぱいのお母さんでした。

一旦落ち着いたコロナ感染者が、増加傾向のようです。アモールの職員も暑さの中、感染対策と熱中症対策をしっかりしながらこの夏を乗り越えていけるように、夏の冷感・冷却アイテムを色々と準備しています(^_^)♪

【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：5名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名（2022.7.1現在）