



# コロナに負けず頑張ってます!!

## 薬局 & デイケア

密にならないように工夫しながら勉強会を行いました。(2021年6月)  
内容は「薬の副作用について」。  
当院薬局の荻野薬剤師に講義をしてもらいました。皆さん真剣に勉強されています!



コロナで外出・運動不足になりがちなか、訪問看護ステーション所属の療法士が転倒予防体操を作成し、配布しています! 自宅でも適切な運動をして、コロナに負けず乗り切りましょう!!

## 訪問看護ステーション

### リハビリの専門職が作成!!

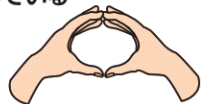
## 自宅でできる!ひとりでできる!転倒予防体操

いつもみきやま訪問看護ステーションをご利用いただき誠にありがとうございます。さて、昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響にて生活様式が一転し、自宅で過ごす時間が多くなっています。外出や運動機会が減ったことで、自宅で転倒・骨折される高齢者が急増し、新たな社会問題としてメディア等でも取り上げられています。そこで今回、リハビリの専門職である理学療法士と作業療法士より、転倒予防体操の一例をご提案させていただきたいと思っておりますので、ぜひ、ご担当の利用者様へご活用ください。

### STEP1 かんたん転倒危険度チェック

ひとつでも当てはまる方 要注意!

- ① とつぜん足腰が痛むことがある
- ② 歩行中、ふらついたりつまづいたりすることが増えている
- ③ 最近、物忘れが多くなった
- ④ この半年で体重が2~3kg以上減っている
- ⑤ この1年間で転倒したことがある
- ⑥ 片足立ちが5秒以上できない方
- ⑦ ふくらはぎの太さが、手でつくった輪っかより細い方



その他、疾病や環境によっても転倒の危険が高まります

### STEP2 まだ間に合う!1日5分のオススメ転倒予防体操

#### ①足首のストレッチ

後方のかかとを付けた状態で、アキレス腱をゆっくりと伸ばしましょう。



#### ②下肢・腹筋の筋力アップ

ひじは胸の高さで固定し、ひざを持ち上げひじとタッチします。同側のひじとひざ、対側のひじとひざなど。リズムよく足踏みしましょう。



#### ③片脚バランス

必ず手すりなどを持って行います。足を高く上げたり、前後左右に踏みだしたり、応用編も試してみましょう。



#### 足腰の運動以外にこれも大事

##### 腕のちから

よるめいた時とつさに近くの物をつかんだり、転倒した時に地面に手をつき支えるちからが必要です。

##### 用心深さ

普段から体や環境に気をつけておくことで、転倒を予防できます。

