



リハビリ便り

「大晦日

定めなき世の

さだめ哉」

江戸時代の俳諧師として名を馳せた井原西鶴の句です。病氣や自然災害があつたり悲しい事も多い世の中ですが、大晦日は「来年は良い年になる様に」と皆さんが願いながら迎える日です。来年はより良い年が迎えられると良いですね。

今回は**サロンや老人会等へのリハビリ専門職の派遣**に関してお知らせします。

健康講座やサロン、老人会などにリハビリ専門職が実際にお伺いし、「**住み慣れた地域**」で「**いきいきとした生活**」が続けられるよう健康に関する講話や運動を通して地域支援を行っております。

以下実際に行っている内容についてお話しします。

① 健康講話

「**フレイル**」「**サルコペニア**」など最近よく耳にする事が増えたかと思えます。新型コロナウイルスや生活への影響やその対策など、その時代に沿った内容をお話させていただきます。

② 体力測定

「**歩く速さ**」「**バランス**」「**握力**」などを計測し、ご自身の今の身体の状態を客観的に知って頂きます。

③ 運動指導

ご自宅でも気軽に取組めるような運動を一緒に行います。



【健康講座での運動の様子】

基本的には上記①～③

の内容を行っておりますが、「**こんな話をして欲しい！**」「**〇〇って言葉**を聞いた事はあるけど詳しく知りたい！」「**家で気軽に出来る運動を知りたい！**」などご希望がございましたら、出来る限りご希望に添った内容を提供したいと思っております。お気軽にご相談下さい。



【実際の講話の様子】

おわりに

今年もリハビリ便りをご覧頂きありがとうございました。来年も更に皆さまに興味を持っていただける内容を発信していきたいと思えます。良いお年をお迎え下さい。

（編集長・後藤伸太）

お知らせ

【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★
直通電話

097-597-5812

受付時間

8：30～17：30（土日・祝日を除く）

