

## ～「引きこもり」の方いらっしゃいませんか？～

### ～ こんな方いませんか？ ～

外へ出たくないとかご自宅に引きこもっている方、ベッドで寝たり起きたりしている方、ベッドから立つのもやっとの方など、最近生活が狭まり家に引きこもってきている方、いらっしゃいませんか？

### ～ 無理せず自分でできることはどなたでもあります ～

外の出でほかの方とお話することは、健康にもボケ予防にも大変効果が高いことがわかっています。ただ他の方に接するのが苦手な方やおうちの事情でデイサービスなどを利用しない方もいらっしゃいます。

そのような方々でも状態が維持できるようにおうちでできることはたくさんあります。

### ～ 足腰を弱らせないために ～

自宅でも健康を維持するために、また出来るだけ手足の力を落とさないために訪問看護や自宅でのリハビリも一つの手段です。



**\* 思い当たる方やご家族がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。**

## 足腰を弱らせないために 「ひとことメモ」

### ～ 転倒しにくい足腰を作る体操～

今回は転倒予防のための簡単な体操ふたつをご紹介します。足を丈夫にすることは転倒予防に大切です。また足は第2の心臓ともいわれ、足の運動することで全身の血行を改善し、心臓の負担を減らしてくれます。

#### ① かかとの上げ下ろし

・図のようにかかとの上げ下ろしをしましょう。ふくらはぎの筋肉は血行の改善にもとても大切です（座って行っても構いません）。

**\* ①②とも動かないものにつかまるか座って行いましょう**



#### ② 足踏み

・図のように何かにつかまって足踏みしましょう（寝て行っても座って行っても構いません）。



**\* 足腰に痛みのある方はかかりつけの先生にご相談ください。**

たまちゃんの  
ホームページ  
QRコード→



### ○ 指定訪問看護ステーションたまちゃん

住所：〒023-1101 奥州市江刺岩谷堂字二本木71-1 (玉澤リハビリ整形外科内)

電話：0197-35-0123 FAX：0197-35-8802

### たまちゃん通信「げんき玉」4号

発行：訪問看護ステーションたまちゃん 発行人：山内こう子発行日令和5年11月30日