

リハビリケアかつしかの



繰り返し利用システム

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を
3ヶ月程のサイクルで繰り返し利用するシステムで

- ★**メリット1** 入所中は毎日リハビリをすることができます。退所しても併設のショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリを利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。
- ★**メリット2** 無理なく介護を続けることが可能です。3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。
- ★**メリット3** リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談に乗ります。適切な介助方法もご指導致します。

広々とした
リハビリ室



訪問にも
伺います！



医療法人社団協友会 介護老人保健施設

リハビリケアかつしか

〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8 Tel 03-5672-1178



かつしか リハビリ通信

平成28年10月
No.0025
記事☆PT樋口千尋
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

自宅に転倒した場所は庭が最も多く、次いで居間・茶の間・リビング、玄関・ホール・ポーチ、階段・寝室と続き、ここまでは全体の10%以上であり、自宅を大きく室内と庭に分けると、室内での転倒の割合が多くなります。とくに年代が上がるにつれ、室内での転倒の比率が高くなります。
60歳以上を対象とした調査では、自宅内で転倒した人は1年間に9.5%、屋外で転倒する人は9.1%でほぼ同水準です。

転倒する場所はどこが多いの？

外因的要因	内因的要因
階段・段差	筋力の低下
滑りやすい床	バランス機能の低下
はしご・踏み台の使用	視力の低下
暗いところ	認知障害
ベッド等の寝具	足の感覚不良

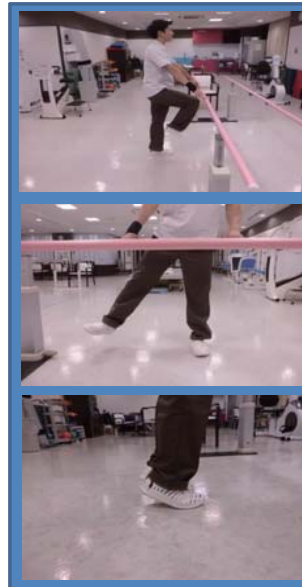
転倒の原因とは…？

今回は転倒についてです。老化とともに転倒のリスクは高くなり、みなさんの生活の中にも転倒の原因があるのです。

今月のテーマ『転倒について』



転倒の予防は？



もも上げ
股関節を曲げて左右交互に10回を2セット
椅子に座っても同じように出来ます。

横開き
股関節を外側に開き左右交互に10回を2セット
上半身が横に倒れないようにインントです！

かかと上げ
かかとを浮かせるように20回を2セット
こちらでも椅子も出来る運動です。

環境面
照明を明るくする工夫、照明のスイッチを手の届きやすいところに設置する、床や階段に物が置いてある場合は通路の確保、浴室や台所には滑らないマットを使用などがあります。
身体面
定期的な運動が必要です。ここでは自宅で行える簡単な体操を紹介致します。

入所・通所・訪問リハビリのご相談は 03-5672-1178 まで

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか <http://www.rc-katsushika.jp/>