

5月号「休み中の過ごし方」



風薫る季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ゴールデンウィークやこどもの日、母の日などなど今月はイベントの多い月となります。季節の変わり目でもありますので、体調には気を付けてお過ごしください。

<お知らせ>

4月より訪問・通所それぞれで人事異動があり、担当者の変更等ご迷惑をお掛けしております。また、通所の責任者が遠藤敦から阿部美紗子に変更となっております。

4月の異動に伴い新しく配属になりました阿部美紗子と申します。
今後ともよろしくお願い致します！



<健康コラム> 廃用症候群

廃用症候群とは、過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態をさします。特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には、「起きられない」「歩くことができない」などの状況が少なくありません。絶対安静の状態では筋肉の伸び縮みが行われないと、1週間で10～15%の筋力低下が起こると言われています。高齢者では2週間の床上安静でさえ下肢の筋肉が2割も萎縮するともいわれています。

予防・改善するために、歩けない、立ち上がれない方でもリハビリの無い日はベッドから起きて座る時間を増やし、動かせる部位だけでも動かすことが大切です。また、人との関わりが薄れると精神機能の低下をきたすので、たくさん話しかけたり、面会をよくするようにしましょう。

引用：健康長寿ネット

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL：03-3387-8738（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄 作成者：難波 花織

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	△	×	×	×	△	×
《午後》 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×

△…空き僅か ×…空きなし

通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子