



今月の訪問リハ取り組み紹介

<きっかけ>

元々、利府ロイヤルデイケアに通われていた A 様。
 腰椎圧迫骨折により、一時寝たきりに…
 痛みも残存し、動く＝恐怖心＝活動減少の悪循環。
 このままでは骨折が完治しても歩けなくなる！！と訪問リハビリを開始！

<目標> 「またロイヤルのデイケアに通う！お友達と会いたい！」

そのためには、送迎車への乗り降り・片道30分程車に座っていただける事が
 必要に。筋トレに加えて応用的なりハビリも必要です。



屋外歩行練習



車の乗り降り練習

リハビリが進み自信もついてきて、
 今後は片道30分ドライブにも挑戦！

寄り道でお買い物へも♪
 楽しみながらリハビリを進めています。

もう少し、自信と体力をつけ、
 目標達成に向けて
 リハビリを頑張ります！



ちよこつと豆知識

健康で豊かな生活を！ 生活習慣をチェックしてみましょう

- バランスが良い食事を。栄養不足はNG！
- 良質な睡眠をとると、日中に脳が覚醒する。
- 1日1.5リットルの水分補給で、
脱水予防と血液循環を活発に。

※水分制限のある方は、ご注意ください。

不眠状態が続くと、脳の働きが衰えます。
また、脱水になると認知症とよく似た症状が現れることがあります。



認知・身体共に良い食べ物！

まごたちは やさしい

合言葉は…、「孫たちは優しい♡」

ま 豆・大豆食品（味噌、納豆、豆腐など）
ご ゴマ
た 卵
ち チーズ、牛乳などの乳製品
わ ワカメ（海藻類）

や 野菜
さ 魚（とくに青魚）
し しいたけ（きのこ類）
い いも類

いつでもお気軽にお問い合わせください



利府仙台ロイヤルケアセンター 訪問リハビリテーション

TEL022-356-0355 担当：及川