



青い鳥通信1月号



青山訪問看護ステーション

《骨折を防いで脱ロコモ！》

加齢に伴い、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下し、日常生活に不自由が生じることをロコモティブシンドロームといいます。

☆ロコモを調べて予防しよう！

ロコチェック

- ・家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ・階段を上るのに、手すりが必要。
- ・15分くらい続けて歩くことができない。
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ・片足立ちで靴下が履けなくなった。

※一つでも当てはまればロコモの心配があります。

★今日から取り組むロコレ

- ・開眼片足立ち
転倒しないように必ずつかまるものがある所で行いましょう。床につかない程度に片足をあげます。
- ・スクワット
安全のため椅子やソファの前で行いましょう。
- ・足指のグーパー
足指の力だけで指を曲げた「グー」広げた「パー」を練習しましょう。



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	△	○
午後 13:00~17:00	○	○	△	△	○	○

訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区
など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

