

リハビリで生活不活発病を防ぎましょう



ご自宅にリハビリの専門職（理学療法士、作業療法士）が訪問いたします。
住み慣れたご自宅や地域で安心して暮らしましょう。
リハビリはつらくありません。前向きな気持ちで取り組みましょう。

病气やけがのあと、立ったり、歩きにくくなった、外出するのが難しくなった
すぐに疲れてしまう、横になっていることが多いなど、この様なことを感じることはありませんか。
生活が不活発になることで筋力低下や体力の低下が起こり生活行為（活動）が困難になります。
さらには悪循環が起こり生活不活発病がおきると歩くことなどが難しくなったり疲れやすくなったり
して「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます生活不活発病はすすんでいきます。

日常生活で困っていることや不安はありませんか

ご病气やケガの後、体力に不安がある
立ち座りや歩くのにふらふらする
ころびそうで不安・よく転ぶ
腰やひざが痛くて動作しにくい
着がえや洗面、お風呂、トイレなどの
日常生活の動作がおこないにくい
息切れがする
介護予防（将来体の動きが悪くならないか不安がある）
物忘れがある
その他、日常生活で困っていることがある。



訪問看護ステーション リ・ホーム

〒651-1113 兵庫県神戸市北区鈴蘭台南町3-12-14

TEL:078-907-5696 FAX:078-907-5697

<https://soresys.co.jp/>

※ 事前にご自宅へリハビリの職員がご説明におうかがいいたします。
ご希望される方は担当のケアマネージャー様にご相談ください



訪問リハビリでは この様なことをします

一人ひとりの心身の状態にあわせて
下のような内容のリハビリを組み合わせた
無理のないプログラムを行います

- ・健康状態や心身機能の観察と把握
- ・コンディション作り
筋肉や関節を動きやすくするためのストレッチや運動
- ・手足の筋力の運動
- ・手足を動かす練習
- ・身体機能に合わせての動作練習
- ・座ったり、立ってのバランス練習
- ・歩行練習
- ・体力の低下を予防するための運動
- ・洗面や着替え、お風呂やトイレなど日常生活動作の練習
- ・呼吸機能のリハビリテーション
- ・普段からご自分でできるリハビリテーションのご紹介
- ・福祉用具の選定や手すりの配置など生活環境の設定
- ・その他

無理せず
ゆっくり
ゆっくり

