

愛あいニュース



2025年6月号 訪問看護リハビリステーション愛あい

≪梅雨時期の活動量低下について≫



梅雨時期の活動量低下にご用心！ ～おうち時間でも“できること”を増やす工夫～

梅雨の時期は外出機会が減り、活動量が低下しやすくなります。

特に高齢者にとっては、

「動かない日が続く」＝「筋力・バランス機能の低下」に直結します。



室内でできる！かんたん生活リハビリ3選

1. ながらつま先立ち

- ・洗面や台所に立つついでに、つま先立ち5回 × 3セット
- ・ふくらはぎを鍛え、転倒予防に効果的です！

2. イスからの立ち上がり運動

- ・イスに浅く腰かけて、立つ→座るを10回繰り返します
- ・足腰・体幹の筋力維持に◎

3. 新聞紙でグーパー体操（手の運動）

- ・新聞紙を丸めて握る→開くを繰り返す
- ・手のこわばり予防、認知刺激にも！



👁️ 現場の“ちょっとした工夫”

- ・「雨だから動けない」→「雨の日だからこそ室内で〇〇しよう！」と前向きな声かけ
- ・訪問時に一緒に動いてみせることで、日常に取り入れやすくなる
- ・記録に「今日の運動回数」を書き加えると、本人の意識が高まる傾向あり

【発行 元】

24hs 緊急対応可！【事業所番号：0262790132】

訪問看護リハビリステーション愛あい

TEL：0178-51-9553 FAX：0178-51-9554

営業時間：平日 8:30～17:30（休日：土日） 〒039-1526 五戸町字下長下夕 91-8

正看護師 : 4名
准看護師 : 2名
作業療法士 : 2名
理学療法士 : 1名
(2025年6月現在)