



## ケガや病気による

# 突然の“困った…”ありませんか？

『転んで腕を骨折してしまった…お風呂に入れない。困った…』

- ・転倒による骨折により、一人で入浴できない。
- ・痛みで通所にも行けない。

⇒ 急遽、翌日から訪問看護を開始。

看護師による清潔ケアや作業療法士による廃用症候群予防のリハビリテーションを実施しました。



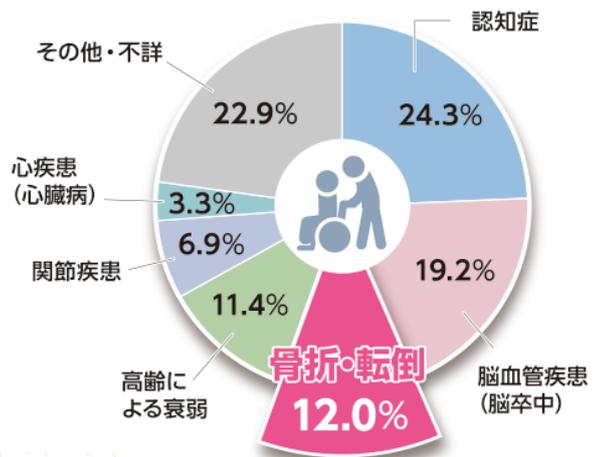
\* 骨折・転倒は、介護が必要になった主な原因の第3位と高い結果です。

\* 65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると報告されています。

\* 転倒した方の約5%、年間61万人程度が骨折しています。

\* 転倒は予防が第一ですが、転倒により生活に支障が出た場合は、適切なサービスを迅速に導入することが大切です。

### 介護が必要となった主な原因



2019年国民生活基礎調査 (厚生労働省)より作図



## 病気やケガなどによる突然の“困った”をサポートします！

傷の処置や生活面のご支援、リハビリテーションなど『緊急時』でも『短期間』でも対応いたします。

お気軽にご相談ください！



医療法人社団

らぼーる新潟

～訪問看護・訪問リハビリのお問い合わせ～

訪問リハビリ TEL:025-382-1005 (担当：相談員 松本)

訪問看護 TEL:025-384-0206 (担当：管理者 小笠原)



ホームページ



# 通所リハビリテーション ゆきよし通信

送迎エリア：新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。  
要支援1～要介護3の方までご利用いただいております。



YUKIYOSI\_REHA  
インスタQR

2025年

3月号

No.53

## 座りっぱなしをやめて+10(プラステン)！

※厚生労働省アクティブガイドより引用

高齢者に必要な一日の活動量の目安は…

◎1日40分の身体活動（一日6000歩目安）

◎週2～3回の筋トレ

…といわれています

今の生活に

**+10分運動する時間を増やす**ことで

脳卒中、糖尿病、心臓病、うつ、認知症、  
ロコモティブシンドロームなどの発症リスクを軽減できます！

無理なくできることから  
少しずつ始めてみましょう



### ながら運動を習慣にしてみましょう！

- ・TVのCM中にストレッチをする
- ・30分に1回は立ち上がって運動をする（スクワットやもも上げなど）
- ・いつもより+10分散歩をする
- ・家事の合間に運動をする（踵上げなど）

☆なにをどのくらいやったらいいかわからない…という方はぜひご相談ください！

#### 各スタッフのコメント

##### 送迎職員 阿部

年齢を重ね、体のあちこちが痛くなってきます。若い時の運動のしすぎが原因かと思ったり、あの時のアレが悪かったかなと思ってみたり。言ってみたところでどうしようもないのですが…でも週2回、筋力トレーニングに通っています。痛いのをごまかしながら。高齢者に(私を含め)必要なのは<きょういく>だそうです。その意味は<今日行く場所がある>ということだそうです。気持ちが沈んでいる時、迷っている時、とりあえず行きます。外の空気を吸いにいきます。心も体もポカポカ春の陽気、皆さん、明日も元気にお迎えに伺います！

##### ケアスタッフ 佐々木

こんにちは、はじめまして！佐々木です。昨年12月末からお世話になっています。覚えることが沢山あって大変です。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。もうすぐ暖かくなるので、外に出て身体を動かしたいです。趣味はスポーツ観戦。ビッグスワン、エコスタにアルビレックスの応援に行きま～す！



医療法人社団

らぽーる新潟

ゆきよしクリニック 通所リハビリテーション

〒950-0122 新潟市江南区稲葉1-4-3 TEL:025-382-3845