

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

暖かくなってきて桜も咲いた4月。通所リハビリでは、4月18日（よい歯の日）になぞらえて、看護師による健康講座・口腔体操とリハビリスタッフによる音楽体操を行いました。利用者様の笑い声も聞かれたり、ウクレレの演奏もあり楽しく和やかに行事を行う事が出来ました。



ぼたん通信

5月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

花々が咲き過ぎやすい季節となりましたが、朝晩は冷え込むなど寒暖の差があり体調には十分に注意しましょう。今回は4月に行われる海外の行事「イースター」（卵を探し）を行いました。皆様からは「いつもより、歩いた」「楽しかった」「腹の底から笑った」等の声も聞かれ、楽しく運動が出来たようです。参加記念の景品も喜んで頂きました。



〔令和七年五月十五日発行〕
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

★南東北須賀川通所コラム★



歩行による高血圧症の運動とフレイル予防



フレイルとは、簡単に説明すると介護が必要となる前段階の状態を指す言葉です。健康と要介護・寝たきりの間を指し、「加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減少した状態」の事を言います。



今月の南東北須賀川通所コラムは、歩行による高血圧症の運動とフレイル予防についてです。

運動の習慣がない人が高血圧になったからと、いきなり運動を勧められて戸惑う人もいらっしゃると思います。



歩行は、強度や運動時間を調整しやすいなどから、体への負担が少ないと言われています。降圧効果が期待される、歩行の目安となる歩数は「1日8000歩」と言われています。まずは、歩く事を習慣にし慣れてきたら、少しずつ距離や時間を増やしていきましょう。

70歳以上の高齢者でフレイルが心配な人でも、歩く事は足腰の筋力を鍛え歩行能力の維持に適しています。

フレイル予防の歩数の目安

75歳未満が1日7000歩の内、家の中の歩数が3000歩

75歳以上が1日5000歩の内、家の中の歩数が2000歩

を目標にして、歩いて頂けたらと思います。



引用文献

高血圧症もフレイルは防げる
監修 原田和昌



当施設への見学も随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ頂きたい
と思います。また施設内の環境につきましても浴室等時間によって見学も
できます。どうぞよろしくお願い致します。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ