

理学療法士・作業療法士 による

介護予防ショートステイ

今回のテーマは**足のむくみをなくそう!**

～むくみの原因とセルフケアについて～

※ケアマネージャーさん、相談員さんの見学も可能です。

<日時> **令和元年 6月 18日・19日**

ふくらはぎは第二の心臓とも言われ、血液循環の重要な役割を果たしています。むくみは、水分や老廃物が溜まることで起こり、様々な病気の原因につながります。ショートステイをご利用する中で、リハビリ専門職と一緒に『むくみ予防』について考えていきませんか。また、様々な社会サービスを積極的に利用して、“人とのつながり” “地域とのつながり” をつくるのはいかがでしょうか。

<日程・内容>

10:30～11:30 自己診断・健康講話

1日目

足のむくみにつながる、心身機能全般について自己診断し、ご自身の状況を把握して頂きます。また、足のむくみ予防のための生活習慣や健康管理などの秘訣などについてのお話などをさせて頂きます。



14:00～15:00 リハビリ体操

足のむくみ予防には、適度な運動と足の指先の運動などがよいと言われています。今回は、リハビリ専門職がおすすめする誰でもいつでもできる予防体操を行って頂きます。

10:30～11:30 レクリエーション

2日目

レクリエーションは、身体機能の維持や向上、脳の活性化、コミュニケーションの活性化、生きがいの創出をするために行うものです。カレーやうどんづくり、コケだまづくりなどの作業を通じて他の利用者の皆様と交流する時間を過ごして頂きます。

14:00～15:00 ご自宅でできる体操

自己診断結果から、ご本人に合わせたご自宅でできる体操をリハビリ専門職がご提案します。実践する際の注意点や実施回数など、セラピストによる直接指導のもと練習して頂きます。

理学療法士



作業療法士



オリジナル体操メニュープレゼント

社会福祉法人 藤花会
特別養護老人ホーム
せとうち

瀬戸内市邑久町福中1180

TEL:0869-22-2006



「この日以外でも、
ご希望に応じて、いつでもリハビリできます！」