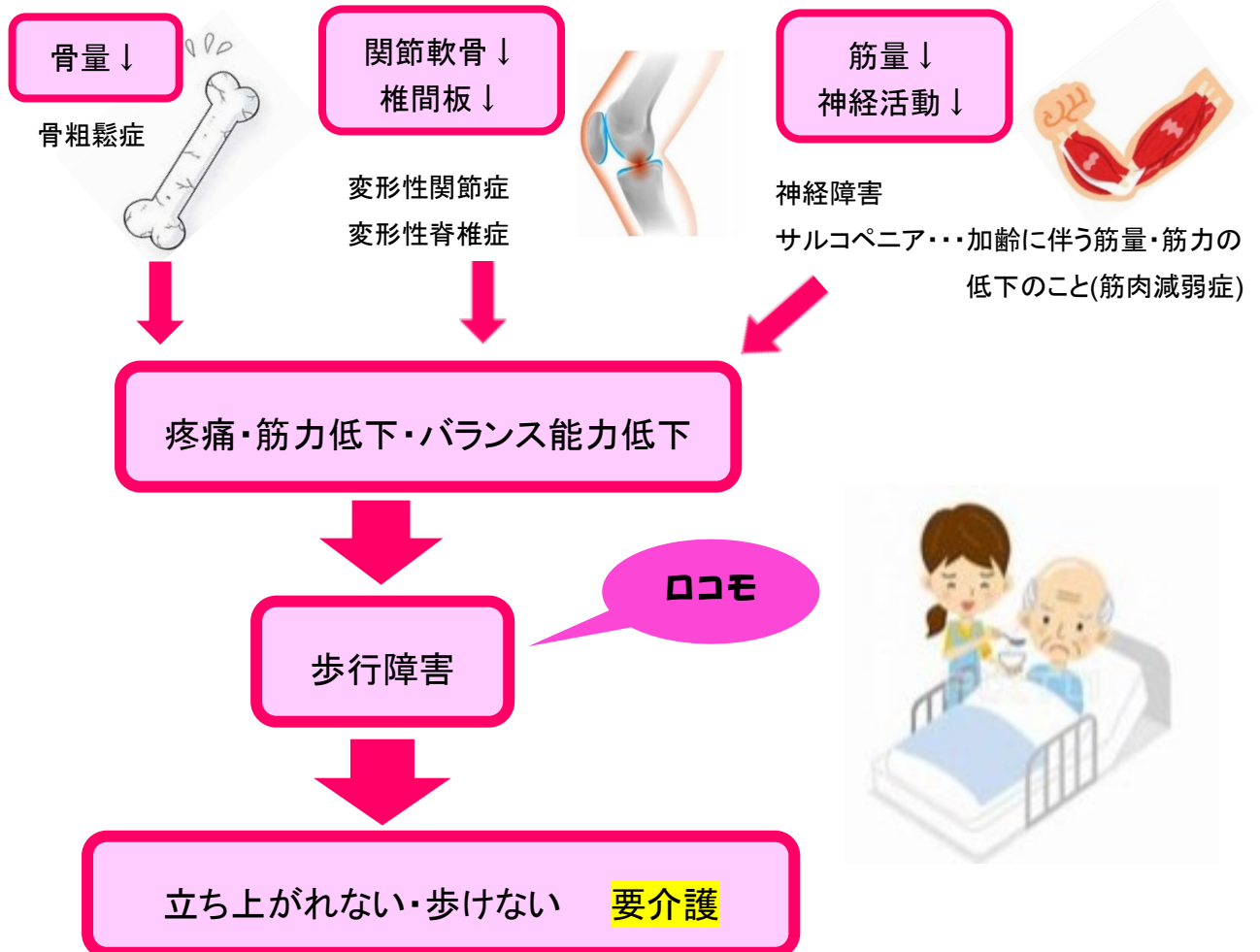




## 【ロコモティブシンドロームを知っていますか？】

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言われます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが必要です。



★ 来月の通信でロコモ対策 ①運動 ②栄養 ③生活習慣について説明します

## 新しい仲間が増えました

看護師の谷川です。大垣市出身で、可児市に移り住んで約3年になります。

私は今まで呼吸器内科と療養型病棟で働いていました。訪問看護は初めてですが、利用者様、家族様が安心して生活できるよう、心を込めて看護させていただきます。1日でも早く仕事に慣れるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

私は食べる事が大好きなので、おすすめのお店があったら教えてください。(ちなみに焼肉が好きです。)



## 利用者K様おすすめの笑いヨガをご紹介します！

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。笑うことで表情筋がきたえられたり、たくさん酸素を取り入れられ体が活性化します。初めは理由なく笑いますが、だんだん本当に楽しくなってきた、気分も明るくなってくるそうです。

K様も参加されてからは、病気に負けず前向きに過ごせるようになったそうです。

皆様も日常生活の中で「笑い」を増やしてみてもいかがでしょうか？

PT 石黒



☆お気軽にお問合せください☆

# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21

