



毎月の掲示板が更新されると、「新しくなったね。作っている時はどうなるのかな?」と思ってたけど、「可愛いね」等と利用者様からの声は以前から頂いてました。

最近、掲示板の内容を、診療所に行かれる方・サロンに行かれる方等が立ち止まってみて下さっています。とてもうれしいです。



～只今練習中～  
階段をトントンと上がりたいという目標をお持ちの方が、リハビリスタッフと一緒に段差昇降の練習をされています。只今練習中です。日々のお困りごと等をスタッフのアドバイスで運動に取り入れてますよ(^\_^)

## やってみよう転倒リスク評価

- 過去1年間に転んだことがある
- 歩く速度が遅くなったと思う
- 杖を使っている
- 背中が丸くなってきた
- 毎日、お薬を5種類以上飲んでいる

✖ 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみよう

- 椅子に座り、立ち上がり動作を5回くり返します
- 12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています

### 椅子からの立ち上がり脚の機能チェック



●椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。  
12秒以内で完了できれば脚の機能が保たれます。

### 空き状況

○…空きあり △…要相談  
お気軽にお問合せ下さい。

	月	火	水	木	金
一日	△	△	○	△	△
午前	△	△	○	△	△
午後	△	△	△	△	△

### 問い合わせ ☎

通所リハビリテーション ひまわり  
☎077-551-6115 担当:木本