

# まきの木

偕行会リハビリテーション病院 透析センター通信



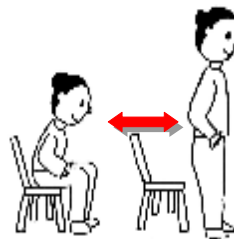
## 転倒危険度チェック

- ① つまずくことがある
- ② 膝など足が痛む
- ③ 階段の昇り降りに手すりがある
- ④ 目が見えにくい
- ⑤ 歩く速度が遅くなった
- ⑥ 耳が聞こえにくい
- ⑦ 片足で5秒立ってられない
- ⑧ 物忘れが気になる
- ⑨ 背中が丸くなってきた
- ⑩ 薬を5種類以上飲んでいる

5個以上当てはまる方は要注意！！

### 起立運動

※目標 10×5セット



### 片脚立ち

※目標 30秒～1分



### 背伸び運動

※目標 20回×3セット



無理のない範囲で  
頻度・回数を決めて  
継続することが大切です。

## 転倒の多くは屋内で生じています

### 足元に注意！

凸凹、段差はもちろん、明るく見やすい環境を整え、床に物は置かず、すっきり整頓させましょう。

### 履き物に注意！

スリッパなどの脱げやすいものは避けましょう。

理学療法士 川瀬進也

# 透析患者会旅行in北陸



7月5日（日）北陸&長浜へのバス旅行が開催されました。小牧蒲鉾、魚センター、昆布館を巡り、長浜ロイヤルホテルでの昼食会の後、長浜市内を観光しました。楽しい一日となりました。