



リハ♥うさ便り —初夏号—



コウダイケアサービス株式会社では「神戸市介護テクノロジー導入促進プロジェクト」に参加しております。リハ・うさぎでは、今年1月から3月までプロジェクト推進商品の1つである「Walk training robo」に取り組んで頂きました。

Walk training robo を推奨する方

- ・脚腰を鍛えて“歩き易い”に繋がりたい方
- ・不安なく歩けるようになりたい方
- ・外出し易くなったに繋がりたい方
- ・良い歩き方が出来る様になりたい方
- ・実際に“歩く”事で脚腰を鍛え
確りと歩けるようになりたい方
- ・ふわふわとした歩き方で不安定な方
- ・転びそうで恐怖心を感じておられる方
- ・どんなものか試してみたいと希望された方



ご利用風景

Q: Walk training robo ってどんな器具

パナソニック製品で“いつまでも自分の足で元気に歩きたい”そんな想いをサポートする歩行トレーニングロボです。

補助具ではなく、歩く事で脚腰を鍛えることが出来るトレーニング器具です。

Let's チャレンジ!



Walk training robo

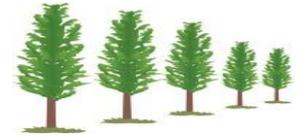
体験したご利用者様のお声

- ・脚力が少しアップし、歩くのに自信が付いた。(M.H様)
- ・現在の自分の体力・能力を知ることが出来ました。(H.T様)
- ・階段の昇り降りが少し楽になったように感じられるようになった。(R.Y様)

など、約3ヶ月の利用を通して効果を実感され、ポジティブなお声が多数ありました。

在籍92名中、48名様のご利用者様にご体験頂きました。ご協力ありがとうございました。

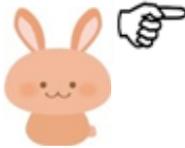




かくれ脱水ってなに？

脱水は症状が出にくいのが特徴。本人や周囲が気付かず水分補給が足りていない状態を言います。本格的な水分補給を行わないと一気に症状が進みます。

♪こまめに水分補給♪



脱水症対策を！

1日に必要な水分量を摂取出来ない人が多く毎日一定のお水を飲んで健康を目指しましょう。1日の水分補給量1.5~2.0リットルを目安にこまめに水分補給を行う習慣を身につけましょう。

喉の渇きを感じていなくなったり暑く感じていなくても室温や気温が高い状況では注意が必要です。こまめに水分補給しましょう。



お願い

ご利用者様並びにご家族様、日頃感染予防にご協力有難う御座います。今後も感染予防に努めて皆様と健康維持増進に取り組んで参ります。引き続きご協力の程宜しくお願い申し上げます。



Q & A コーナー

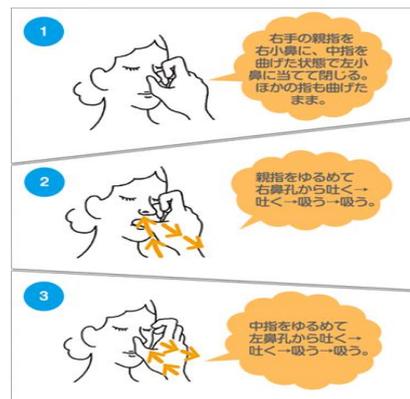
- Q 最近、生あくびが出たり、めまいや頭痛があるのですが・・・
- A もしかすると、それはマスクによる酸欠かもしれません。場所を選んでの事ではありますが、時にはマスクを外して深呼吸する事も必要なのかも。

T氏の一言

例えば湖などは風とかによって波が立ったり、揺らいだり、何かを投げ込むと波紋が出来たりします。「心は本より湛然として澄めり」という言葉があります。いくら湖面の水面が揺らいでも、水の中は穏やかなように心の底はずかです。水面が風で荒れていても風を取り除けば穏やかな心になれるのだろうなと感じます。



1分で体がスッキリ生き返る鼻トレ



鼻トレ！は鼻を最大限に活用する「鼻呼吸」で体のめぐりを改善する手法です。

3~5回ゆっくり繰り返しましょう。

リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

