



清秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは利用者様やケアマネジャー様からのご要望に添ったスタッフを可能な限り派遣させて頂いています。ご相談等ありましたらお電話ください。

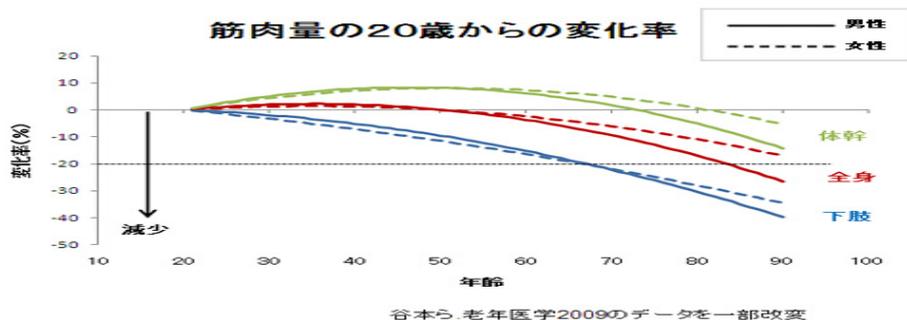
(前月の続き…)「ロコモ」が悪化していくとどうなる??

健康だと何処に行くにも自由にできます。しかし、運動器が衰えると自分の思った通りに移動できなくなったりなど、活動範囲が制限されてきます。そうになると、QOL（生活の質）の低下も出てきます。

自分だけの問題ではなくご家族の介護負担も増えることを考えると、普段の生活が重要なことが良く分かります。

ロコモを予防するためにも、今からでも遅くありません!!

運動習慣や食生活について見直し、いかに進行を防いでいくか考え、実行していく事が大切です。気付いた時には大分進行しているという話はどんな病気でも同じです…。



では、具体的に各運動器の衰えはどんな症状から気づくことができるのでしょうか??

次回11月号の通信に…。

秋が深まりゆく季節ですが、くれぐれもご自愛ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野  
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B  
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776

\*過去のあるふぁ通信はホームページ(arcwell.jp)に載せています。