

支援は御“縁”から“始”まります。私たち5人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただく
ことから「支援→始縁だより」と名づけました。



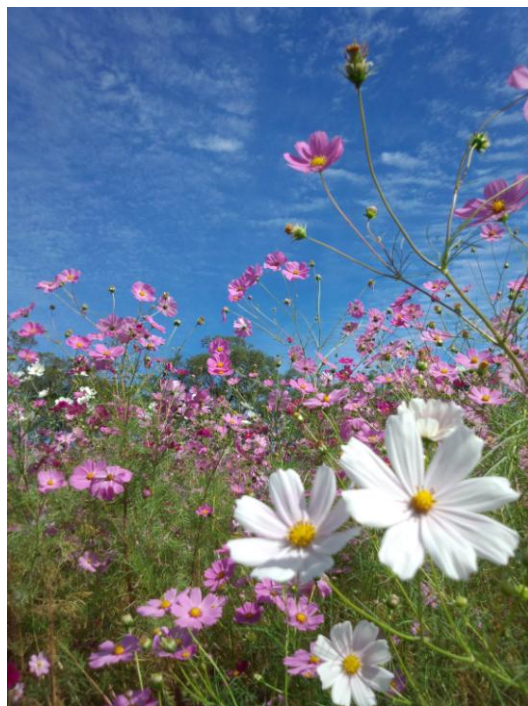
始縁だより



発行 平成24年11月号

空気が澄んで空が高くなり、すっかり秋になりました。
週末の国道33号に長蛇の列をつくった越知町のコスモス祭りも終わりました。この期間には、うっかり車で出かけてしまうと動けなくなるので、自転車が活躍です。風をきって走るのも気持ちよく、外に出かけるには一番良い季節ですね。

今年のコスモス祭りは天気が良くて、きれいな青空にコスモスが映えてとってもきれいでしたよ。



〔越知町 宮の前公園 コスモス〕

リハビリは大事ですよ!!

リハビリテーションが必要となるきっかけは、病気やケガなどで入院した場合がほとんどです。しかし、入院中には頑張ってリハビリをしていたのに、退院をしてしまうと通院できないなどで十分にリハビリができなくなり、そのために「退院してからのほうが、体の動きが悪くなってしまった」という事は少なくありません。退院したらそこで終わるのではなく、自宅に帰ってからの生活を含めてのリハビリを行っていくことが、元の生活に戻る、またはできるだけ近い状態になる一番の近道になります。

健康な人でも、体を使わないと筋肉の委縮や関節の拘縮は意外と早く進行します。動かないことで進む筋力低下や体力低下は、筋肉や関節だけではなく種々の臓器にも及んでいきます。全身の機能低下を防ぎ、元気に生活をするためにもリハビリテーションは大事で、年齢を重ねるほど必要になってきます。自分で運動ができる人は積極的に体を動かすことが、将来寝たきりにならない方法だと言われています。

病院に通院してのリハビリだけではなく、介護保険のサービスでも通所リハビリや訪問リハビリを行うことができます。リハビリができないとあきらめずに、どのようにしたらリハビリを続けることができるか一緒に考えていきましょう。