

## ○今すぐできることは何？

転倒を引き起こす要因の中で、加齢に伴う筋力の低下を始めとする身体運動機能の維持は最も重要視されています。日常生活に運動を取り入れることで「ころばない」体づくりをしましょう。

### おすすめトレーニング

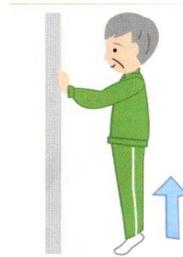
#### 椅子からの立ち座り運動



両足を肩幅に開き、ゆっくりと立つ・座る動作を繰り返します

回数:10回 1~2セット/日

#### かかとあげ運動



壁などで体を支え、踵をあげてつま先立ちを繰り返します

回数:10回 1~2セット/日

## リハビリテーション部門をご紹介します

令和7年11月4日より、念願の新病院での診療が開始となりました。リハビリテーション室は、ガラスをふんだんに使っていて、明るく解放感のある作りとなっています。

電子カルテなど事務作業機器を、入口カウンターに配置したこともあり、スタッフが室内全体を見渡せ、より安全なリハビリテーションを行うことができるようになりました。

リハビリ機器、治療用のベッド・マット、階段昇降訓練器、テーブル等も新しくなり、これまで以上の治療プログラムが実施可能となりました。今後は、これらの新しい設備を活用し、充実したリハビリテーションを行っていきます。

