

リハビリ通信 vol.18

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。
花水木のリハビリを身近に感じてもらえたら嬉しいです。

杖や歩行器を使うと歩けなくなる？



いいえ、それは違います。杖や歩行器を活用し、安心できる環境で思い切り歩き、歩行量を十分確保する事は、健康の貯金となるでしょう。一方、精一杯な歩行は転倒や膝・腰の痛みに繋がり易く、おすすめるは出来ません。

「生活リハビリ」で機能維持を

家事や身の回り動作など、毎日の活動が健康や機能維持につながっている、といった考えが「生活リハビリ」です。受け身のリハビリを少々やっても「生活リハビリ」には到底追いつきません。自分の生活動作を見直し大切に取り組みましょう。

