

# 11月号 いしくま通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。昼と夜の気温差がかなり大きくなり、体調を崩しやすい季節ですね。最近ではインフルエンザも流行っているようなので、基本的な手洗いうがいをしっかりと行いましょう。今回は、強い体をつくるための運動負荷と頻度のお話です。

## 通所リハの運動だけで十分ではない！

運動を提供する立場でこんなことを言うのも無責任と思われるかもしれませんが、これは事実です。例えば週1回、70分コースをご利用の方では、1週間のうちで時間に換算すると、なんと**168分の1**の時間にしか過ぎないのです。体力・筋力を維持するためには、通所リハビリのご利用時間だけでなく、自宅での運動や外出の機会を増やすことが重要になります。

## 運動負荷をかけるための取り組み

通所リハでの運動だけでは不十分だと言いましたが、それでももちろん、通所リハビリセンターかとうではご利用者様に少しでも効率的に運動負荷をかけていただけるメニューを実施しており、その中でも特徴的なのが手すりを使った「**集団リハビリ**」です。10名ほどのご利用者様とスタッフ1名で、手すりを持った状態でスクワットや片足立ちなど、かなり負荷の高いトレーニングを行っています。足腰が不安定な方も、手すりを持った状態で、スタッフが見守りながら行える為、安全で効果的な運動を行うことができます。今後も、この「**集団リハビリ**」のバリエーションや回数を増やすことを検討していますので、楽しみに待っててください！

### 運動負荷については相談を

通所リハビリでの運動については、毎月の筋力測定やセラピストによる評価により適切な負荷で行える様にしています。しかし、負荷が強すぎたり、痛みが出る場合は無理をせず、スタッフに相談してください！

