

安全な在宅生活は愛心で安心

愛心訪問リハビリ TOPIX

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
今回は雪や雨が降った時に、滑りやすくなった路面を安全に歩ける“コツ”についてお話ししたいと思います。

地面に雪が積もった時や、雨で濡れて滑りやすくなっている時は足の裏全体的を地面につけるようにして歩くことが大事です。人は歩く時無意識に かかと→足の裏→つま先 の順番で地面に足を付けます。これを濡れた地面でも行ってしまうと、かかとをついたタイミングで滑ってしまう事が多いです。そこで、濡れた道を歩く時は足裏全体を同じタイミングで付けることを意識しながら歩くと滑りにくくなります。特にアスファルトを歩く時にこの歩き方は有効です。

また普段から足指の体操（下図）を行う事で、歩いている時に踏ん張りやすくなり、滑りやすい路面状況でも更に滑りにくくなります。天気や路面状況が悪い時は無理に出かけないことが一番ですが、出かける必要がある場合はご紹介した歩き方をお試してください。



足指の体操



左の絵のように

握ったり、開いたり

を繰り返す！

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート！

1 回のリハビリ提供時間：
介護保険をご利用の方：40分 または 60分
医療保険をご利用の方：30分以上～60分未満

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。
訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで
ご連絡下さい。

【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467 FAX：0467-45-8863
営業日：月～金(祝日含む)。
訪問エリア：鎌倉市、横浜市栄区一部

【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2
電話：046-864-0010 FAX：046-864-0050
営業日：月～金(祝日含む)
訪問エリア：逗子市、葉山町