

愛心便り 9/10月号

安全な在宅生活は愛心で安心!

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、2型超尿病、がん、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

(厚生労働省,健康づくりのための身体活動基準 2013 より)

《健康づくりのための運動の目安》

高齢者	身体活動：1 日 40 分以上 (1 日約 6000 歩以上) 運動：有酸素運動・筋力トレ・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上
成人	身体活動：1 日 60 分以上 (1 日約 8000 歩以上) 運動：息が弾み汗をかく程度以上の運動を週 60 分以上

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、無理せず可能なものから取り組むことが大切です！



習慣的に運動しよう！

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：046-876-3847
営業日：月～金(祝日含む)
訪問エリア：逗子市、葉山町