

～ 新百合ヶ丘総合病院 訪問リハビリテーションより～  
 TEL:044-322-8368 FAX:044-322-8427  
 責任者:梶 登士次 作成者:大橋 彩香

毎年2月は国民の生活習慣病に対する意識を高めることを目的とした「**全国生活習慣病予防月間**」とされています。今回は生活習慣病の予防と昨年度ご協力いただいたアンケート結果をご報告させていただきます。

悪性新生物(がん)、心疾患、肺炎、脳血管障害などの生活習慣が深く関与する疾患は「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病の予防に効果があるのが**有酸素運動と筋力強化運動**とされています。

■ 適度な運動が効果的

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減



有酸素運動

- ウォーキング:ご自身の体調に合わせて**10～30分**、できれば**1日2回程度**歩きましょう。少し息早くなる程度、やや汗ばみ、爽快感臥味わえる程度の運動が最適です。
- 足踏み運動:椅子に座ったまま**1～3分間**目安に実施しましょう。慣れてきたら徐々に秒数を伸ばしていき、1日で合計15分程度を目指しましょう。

筋力強化運動

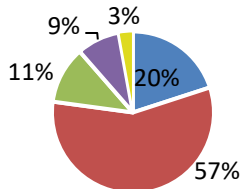
- 膝伸ばし:椅子に座り片足ずつゆっくり足を上げ膝を伸ばします。**5秒程度**上げ下ろします。
- スクワット:安定した支持物に掴まり両膝を曲げます。**5秒程度**止めゆっくり膝を伸ばします。

安定した支持物に掴まり転倒しないよう注意してください。個人で適切な運動量は異なります。関節の痛みや持病がある方は間違った運動方法で悪化する可能性もあります。**主治医や担当の理学療法士に適切な運動量、実施方法をご相談ください！！**

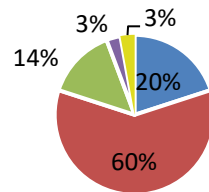
2025年度 アンケート結果

● とても思う ● やや思う ● どちらでもない ● あまり思わない ● 思わない

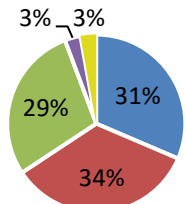
Q1: 身体の状態が良くなっている



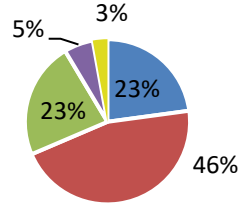
Q2: 普段の生活は良くなっている



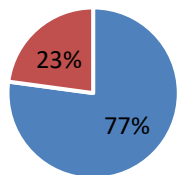
Q3: 開始以降の行動範囲は広がっている



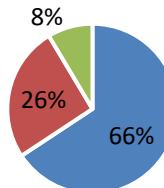
Q4: 介護者の負担が少なくなった



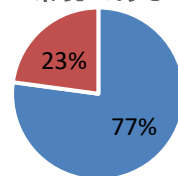
Q5: スタッフの身なり、接遇は整っている



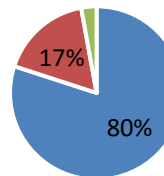
Q6: 書類・リハビリ内容について十分な説明がある



Q7: スタッフに相談しやすい環境である



Q8: 訪問リハに対して満足している



皆様から頂いたご意見は今後のサービスの向上に向け活用させていただきます。ご協力有難うございました！！

