

しんゆり訪問リハ通信 令和8年度2月号

～ 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週間**」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て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。生活習慣病を予防することで**健康寿命***も伸ばすことができるとされています。

*健康寿命:健康で日常生活を支障なく過ごせる期間のこと

■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

推奨される運動・活動量

【すべての世代に共通する方向性】

身体活動: 現在より少しでも増やす

【例】10分多く歩く

運動: 運動習慣を持つようにする

【例】30分以上、週2回以上



【18～64歳】

歩行またはそれと同等以上の強度の**身体活動**を毎日**60分**行う

息が弾み、汗をかく程度の**運動**を毎週**60分**行う



【65歳以上】

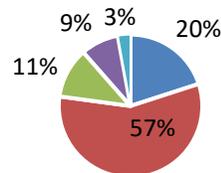
身体活動を毎日**40分**行う

横になったままや座ったままにならなければ**どんな動きでもよい**

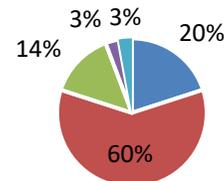


2025年度 アンケート結果

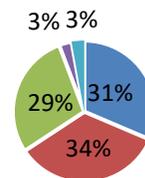
Q1: 身体の状態が良くなっている



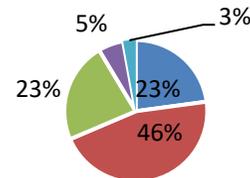
Q2: 普段の生活は良くなっている



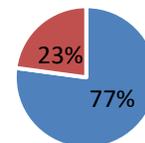
Q3: 開始以降の行動範囲は広がっている



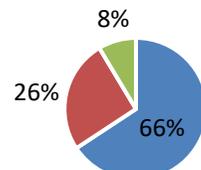
Q4: 介護者の負担が少なくなった



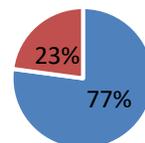
Q5: スタッフの身なり、接遇は整っている



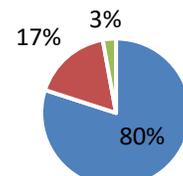
Q6: 書類・リハビリ内容について十分な説明がある



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



● 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