



# 訪問看護の

# リハビリテーションのご案内

病気やケガで日常生活にさまざまな困難をもたらします。適切なリハビリを行うことで、症状を和らげ、より快適な生活を目指すことができるように支援いたします。

## リラクゼーション

利用者さん自身には解消できない筋肉のこわばりを和らげ心身のリラックスを促します。

## ストレッチ・柔軟体操

日常生活動作がスムーズに行えるよう関節の可動域を広げ、体の柔軟性を高めます。

## 筋力強化運動

弱くなった筋肉を鍛え、体力やバランス能力の向上を目指します。無理のない範囲で、効果的な運動を行います。



## 基本動作練習

寝返り、起き上がり、立ち上がりの動作を練習します。思うように行えない方のために少しでも楽に行える方法を支援します。

## 歩行訓練

歩行時の姿勢やバランスを改善し、転倒予防にも繋がります。安全でスムーズな歩行をサポートします。

## 生活動作練習

着替え、食事、入浴など、日常生活で困難な動作を練習します。「できること」を増やし、自立した生活を支援します。

リハビリスタッフからの一言  
《家族支援》

介護者の不安に対してケアを行います。また、基本動作・日常動作における介助方法や言葉のリハビリなども一緒に検討します。



清和会訪問看護ステーションひまわり



詳しい情報は  
ホームページを  
ご覧ください

TEL 0197-47-3400

FAX 0197-47-3401

奥州市水沢東大通り1丁目5番30号

営業時間 8時30分～17時30分 / 土・日・祝日・お盆・年末年始休み

訪問エリア：奥州市・金ヶ崎町