

# ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2024年1月

## お知らせ

現在の空き状況です!

### 看護師

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### PT・OT

**余裕があります!**

お気軽にお声がけください!



### ST

**空きわずかです!**

まずはご相談ください!



### 通所リハビリ

電話：079-230-4590

**余裕があります!**

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください!



謹んで新春のお喜び申し上げます

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

当通信は、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野の広報誌になります。現在の当ステーションの空き状況や近況をお伝えできればと思い毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

新年明けましておめでとうございます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今月号を担当させていただくのは理学療法士の三木です。皆さま、昨年どのような1年でしたでしょうか?私は、訪問看護ステーションの事務所移転があり、身の引き締まる思いと共に「これからどうなっていくのだろう」と不安な気持ちにもなる1年でした。広畑での仕事も徐々に慣れ、不安な気持ちもいつしかなくなり毎日を過ごしています。また、通勤時間も徒歩で10分となり家庭の事や子供との時間も多くとることができ充実しています。

さて、皆さまは正月になると帰省や初詣などで、何かと『動く量』が多くなるのではないのでしょうか?私たち訪問リハビリでは、新年の最初に訪問した際、患者様から「久しぶりに歩いたから疲れた…」「来年も同じように歩くにはどうしたらいいかな?」等々、質問される事が多くあります。皆さまは、普段どれくらいの量を歩かれていますか?私は、通勤や家事、その他合わせて1日約7000~8000歩です。健康維持や元気で過ごしていただくためには、どれくらい歩けばよいのかと考えた方もおられると思います。

厚生労働省では、1日平均歩数を男性9200歩、女性8300歩程度を目標に定めています。また、高齢者においては健康維持のために、1日当たりの目標歩数を男性6700歩、女性5900歩程度を推奨しています。実際に運動不足の人や運動が苦手な人にとっては、5000~6000歩というのは多く感じる方も多いのではないのでしょうか。一人ひとり筋力も違えば体力や生活習慣も違いますので、歩く時間を無理やり捻出するのではなく、普段の生活の中で少し工夫をするだけで歩数を確保の方がお手軽だと思っています。

例えば、料理や食材の準備、食器の配膳を行うと約100~150歩、部屋の大きさや時間にもよりますが掃除は約300~600歩、洗濯は約150~200歩など歩数を獲得する場面は日常生活にも多く存在しています。これらの歩数は個人差がありますが、積み重ねることで大きなものになります。皆さまもまずは日常生活の中で出来ることからやってみてはいかがでしょうか?

私たち訪問リハビリテーションでは、一人で歩行練習するのが不安、継続が苦手な方、転倒が心配な方など、様々な方が安心して歩行練習が出来るようにサポートしていきますのでお気軽にお声掛けください。

今年一年も、皆さまにとって良い年になりますように。

社会医療法人 三栄会  
ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9:00-17:30

(日・祝除く)