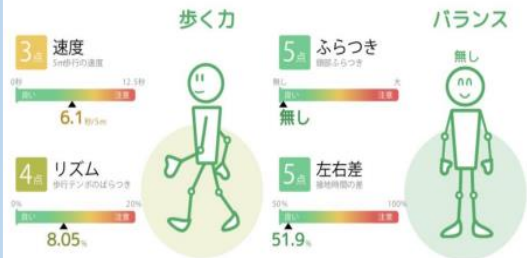


リハビリテーション AIを使用した歩行分析

歩くところを
撮影するだけで

瞬時に歩行分析
が出来る

転倒リスクがすぐわかる



転倒に関する4つの項目

①速度 ②リズム ③ふらつき ④左右差を
わかりやすく解析します

1月17,19,23日に14:20頃から詳しい説明会を行います。ぜひご参加下さい！

① 速度

5mを何秒で歩けるかを表す
秒数が短いほど良く、3.85秒より速いと良い歩行状態
※従来は速度の↑↓の説明のみにとどまることが多かった

② リズム

歩行のテンポのばらつきを表す
値が低いほどリズムの良い歩行状態。5%未満で安定した歩行
状態

③ ふらつき

頭と体の左右への揺れの大きさを表す
大・中・小・無しの4段階。ふらつきなしまたは小がバラン
スの取れた歩行状態

④ 左右差

左右の足で支える時間の割合を表す
左右とも50%に近いほど良い歩行状態

葵の園 ・柳生

通所 リハビリテーション 通信

第126号

2024年1月発行

クリスマス会の準備を頑張って
頂いたおかげで。。

素敵なクリスマス会
になりました。

プリントに集中です！

～クラブ活動のご様子～

羊毛フェルトで
マスコット制作中

あっという間の一年
でした



日	月	火	水	木	金	土
31	1 本日はお休みします。 元日	2 本日はお休みします。	3 本日はお休みします。	4 椅子に座って ヨガ体操	5 クラブ活動	6 書初め ・硬筆
7 本日はお休みします。	8 大人の日 クラブ活動	9 新年を 祝う会	10 新年を 祝う会	11 朗読 (古典落語)	12 クラブ活動	13 クラブ活動
14 本日はお休みします。	15 理美容 クラブ活動	16 理美容 クラブ活動	17 理美容 AIを用いた 「歩き方チェック」	18 理美容 クラブ活動	19 理美容 AIを用いた 「歩き方チェック」	20 理美容 高血圧 予防体操
21 本日はお休みします。	22 注意！ 冬の健康 トラブル	23 AIを用いた 「歩き方チェック」	24 クラブ活動	25 クラブ活動	26 お口の 健康体操	27 クラブ活動
28 本日はお休みします。	29 簡単ストレッチ & おやつバイキング	30 簡単ストレッチ & おやつバイキング	31 椅子に座って ヨガ体操	新年の飾りつけ		

♪ 印の付いている日は13:25～13:55頃に音楽療法があります。脳トレ・リズム体操は毎日実施します。(11:10～11:30頃)

腸内環境を整えよう

腸内環境が悪いと便秘や下痢などの症状を繰り返すことがありますが、腸内環境の悪化はそれらの症状だけでなく、身体の免疫力の低下にもつながるといわれています。腸には全体の免疫細胞の7割が集まっており腸内環境を整えることで感染症などを防ぐことができます。

腸内環境 良い？
悪い??

腸内環境の良し悪しは便の性状でチェックすることができます。便秘、下痢を繰り返したり、便が固い、粒状に丸い、色がこげ茶色から黒色っぽい場合腸内環境が悪く、黄色から黄褐色でバナナ状の便の場合腸内環境は良いとされています。

①発酵食品を摂ろう

ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなどの善玉菌を含む発酵食品を摂り腸内環境を整えましょう。

②食物繊維を摂ろう

繊維は腸内を掃除してくれる役割があります。野菜類、海藻類、キノコ類など摂取に心掛けましょう。

③肉類の過剰摂取に注意

肉類の過剰摂取は腸内の悪玉菌を増やすと言われています。魚や大豆製品など上手に取り入れましょう。

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き
情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・大友

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1