

作業療法士の リハビリ紹介



『リハビリ』のひとつに作業療法があります。訓練や体操だけでなく、作業を通して心と体を元気にします。今回は、認知症予防を意識した作業の紹介をします。

かんたん ダルマ作成

認知症予防には、手先や頭を使って作る楽しみを積み重ね自信や役割を得ることが大切です。今回はダルマの作成方法を紹介します。材料は新聞紙・はな紙(赤)・折り紙・木工用ボンドです。

①5枚程度の新聞紙をぐちゃぐちゃと丸く握りつぶします。



②ボンドを水で薄めた糊を作ります。丸く握ってまとめた新聞紙に、はな紙(赤)を糊でペタペタ貼り付けます。新聞が透けない程度まで重ねます。



③折り紙で眉毛・目玉・鼻・口・ひげを作り、貼り付け完成です。



手先と頭を使って楽しく作りましょう。いろいろな作業にチャレンジして認知症を予防しましょう。

リハビリテーション課

聖隷沼津健康診断センター からのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方へ

特定健診・がん検診のご案内

期 間：6月9日(月)～10月31日(金)

予約を受け付けています

ご予約の際は各市町より届いている『受診券』をお手元にご用意のうえ、下記までお電話、もしくは聖隷沼津健康診断センター受付までお越しください。

●対 象

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方

●申し込み

完 全 予 約 制

(お電話もしくは当センター受付にてご予約)

●電 話

聖隷沼津健康診断センター
TEL：055-962-9882

ガイダンスにそって2を押してください。

●予約受付

月～金曜日

8:30～17:00

土 曜日

8:30～12:15

※詳細につきましては
各市町のHPをご確認ください。



Numazu せいの通信



■病気に関するミニ講座
「骨粗鬆症」

■作業療法士のリハビリ紹介

■聖隷沼津健康診断センターからの
お知らせ
特定健診・がん検診のご案内

■外来担当一覧表

骨粗鬆症マネージャー



TEL.055-952-1000

FAX.055-952-1001

〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6

<https://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



病気に関するミニ講座

「骨粗鬆症」

あなたの骨は健康ですか？

1 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症が背景に潜む骨折は手首、上腕、背骨(脊椎)、足の付け根(大腿骨)と連鎖していくことで最終的には脳卒中などと同じように命の危険があることから『骨卒中』と呼ばれています。



骨粗鬆症は骨折してからでないと発見されにくく、静かに進行していく病気です。骨粗鬆症になりやすい方のサインや生活習慣を2でご紹介します。当てはまるものがある方は骨粗鬆症に興味をもって今の生活習慣をより健康的なものへと変えていくことが大切です。

2 症状・生活習慣

- ・背中や腰に痛みがあり、丸くなってきた
- ・20歳のときの身長から2cm以上低下している
- ・家族が骨粗鬆症と診断されたことがある
- ・家族が大腿骨近位部骨折したことがある
- ・運動習慣がない
- ・日光にあまりあたらない
- ・乳製品、青魚、卵、緑黄色野菜海藻、豆腐や納豆をあまり食べない
- ・喫煙、お酒、コーヒーや紅茶をたくさん飲む習慣がある



3 治 療

骨密度測定や骨粗鬆症の評価を希望される方、過去に骨折したことがあり、現在、骨の治療を受けられていない方は整形外科を受診されることをおすすめします。

現在の骨の状態を評価し、あなたに合った食事・運動生活のアドバイスをさせていただきます。