



送迎エリア

新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部



専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。

要支援1～要介護3の方までご利用いただいております。

食欲の秋



秋はおいしいものがいっぱい!

さつまいも・さんま・梨・ぶどう

栗 など旬の食材は

栄養も豊富です。

食べすぎには気を付けながら

秋の味覚を楽しみましょう♪



食中毒に注意



まだまだ暑い日が続きます。

食中毒にならないために

- ✓ 手をよく洗う
- ✓ 食べ物は早めに食べる
- ✓ 残った食品は冷蔵や冷凍
- ✓ 加熱をしっかり
- ✓ ウェルシュ菌は加熱しても消えません



体重の増減



最近、体重が急に増えたり減ったりしていませんか?

食欲がない、むくみがある、体力が落ちた…などの変化は体からのサインかもしれません。

気になる事があれば早めにかかりつけ医に相談する事をおすすめします。



残暑厳しい今おすすめ!!

たんぱく質たっぷり!
鮭ときのこの炊き込みご飯

【材料(2合分)】

- ・米 … 2合
- ・鮭 … 2切れ
- ・しめじ … 1袋
- ・まいたけ … 1袋
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・だしの素 … 小さじ1

【作り方】

- ① お米を研ぎ、調味料を入れて2合の目盛りまで水を加える。
- ② 鮭ときのこのをのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら鮭をほぐし、骨を取り除いて全体を混ぜる。

鮭のたんぱく質ときのこの食物繊維が一度に摂れる、食欲のない日にもおすすめの一品です♪



まとめ

食事・衛生・体調管理を意識して、
元気に秋を過ごしましょう!
気になることがあればお気軽にご相談ください。



利用者様の睡眠や歩行、転倒リスクについて
気になる点がございましたら、
お気軽にご相談ください。
通所リハビリの視点からサポートさせていただきます。





訪問リハビリ通信

9月号

2025.September



ケアマネジャーの皆さまと一緒に考えたいテーマ

「夏の疲れ」が
転倒につながる？

— 見逃したくない身体機能低下のサイン —

暑さが続いた夏の生活は、知らず知らずのうちに体に負担をかけています。
活動量の低下や睡眠の質の悪化、栄養不足などが重なり、体力や筋力が落ちることで、
「ふらつき」「疲れやすさ」「意欲の低下」などが表面化し、転倒リスクが高まります。
小さな変化に早めに気づき、適切な支援につなげることが大切です。



夏の生活で起こりやすいこと

- ✓ 外出や活動量の減少
- ✓ 冷房による室温差・自律神経の乱れ
- ✓ 寝苦しさによる睡眠の質の低下
- ✓ 食欲の低下や水分・栄養不足
- ✓ 脱水による血流低下・疲労感の増強



知らず知らずのうちに
体力・筋力・バランス能力が低下します。

見逃したくない身体機能低下のサイン

疲れやすい



少し動いただけで
疲れる、休む時間が
増えた。

歩行の変化



歩くスピードが
落ちた、つまづき
やすくなった。

ふらつき・めまい



立ち上がりや方向転換
時にふらつく、めまい
が増えた。

意欲の低下



やる気が出ない、
趣味や会話への関心
が減った。



「なんとなく元気がない」「以前と違う」が、転倒リスクのサインかもしれません。

夏の疲れが転倒リスクにつながるメカニズム

活動量の低下



動く時間が減る

筋力・体力の低下



下肢筋力や持久力
が落ちる

バランス・反応の低下



ふらつきや
バランス能力の
低下

ちょっとした環境要因



段差・床のすべり
疲労・注意力の
低下など

転倒リスクの増加



骨折や寝たきりの
原因になることも

訪問リハビリでできること

- ✓ 身体機能の評価と変化の早期発見
歩行・バランス・筋力などを定期的に評価し、
小さな変化を見逃しません。
- ✓ 個別に合わせた運動・活動の提案
無理のない範囲で、筋力や持久力を回復する
運動や生活動作の工夫をご提案します。
- ✓ 生活環境のアドバイス
転倒しやすい場所の確認や、動線・室温・
水分補給などの環境調整をサポートします。
- ✓ 多職種と連携した支援
ケアマネジャー様と情報共有し、最適な支援を
一緒に考えていきます。

ケアマネジャーの皆さまと共有したい視点

☐ 活動量の変化を
一緒に確認

外出や趣味、家事などの
活動量が減っていないか
定期的に確認しましょう。


☐ 栄養・水分摂取の
状況を把握

食事量や水分摂取の変化は、
体力低下や脱水のサインに
つながります。


☐ 睡眠の質や疲労感の
変化を共有

眠りの浅さや日中の眠気は、
転倒リスクに直結する
重要な要素です。


☒ 小さな違和感の段階で
情報共有

「以前と違うかも」と感じた
時点で共有いただくことで、
早期対応が可能になります。



医療法人社団

らぼーる新潟

～訪問看護・訪問リハビリのお問い合わせ～

訪問リハビリ TEL:025-382-1005 (担当：管理者 伊藤、事務 小池)

訪問看護 TEL:025-384-0206 (担当：管理者 坂井)



ホームページ