



甲賀市水口医療介護センターだより

かわせみ

Vol.70

～ 地域に密着した医療と介護を ～

発行：2021年7月 編集：甲賀市水口医療介護センター 広報委員会



こちらのQRコードからもご覧いただけます→

水口医療介護センター 検索



甲賀流忍法「くらしのリハビリノート」使用体験レポート！

～ 活用されている方のお話を聞かせていただきました！の巻 ～

運動不足を感じている方へ。運動を記録して習慣化しましょう！

感染予防対策で、自宅で過ごす時間が多くなっていませんか？ 健康寿命をのばすために適度な運動を継続していくことは大切です。甲賀市では運動の習慣化を図る方法のひとつとして、「リハビリノート」をお渡ししています。

多くの方にご利用いただいています！

▲運動習慣を身に付けたい方。

(日記がわりに活動を記録し、振り返りにお役立て頂いています。)

▲100歳体操や住民主体の健康作りサロンなどに参加されている方。

(仲間同士で使用でき、お互いのことを気にかけて、見守りあい、励ましあいながら介護予防に取り組めます。)



リハビリノートを見せてもらいました！

リハビリカレンダー

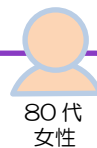
2日 金	3日 土	4日 日	今月の目標記入欄 リハビリ 毎日 欠かさず実行 していき... この調子で 頑張りたいです。
9日 金	10日 土	11日 日	
16日 金	17日 土	18日 日	

リハビリ応援ドクターよりコメント欄

活用されている方の声を聞いてみました！

Q 使ってみた感想はいかがですか？

知り合いに教えてもらい、使い始めました。一言で記入しているので難しいと思いません。字を書くことが好きなので続けられています。



Q 生活の中で心掛けていることはありますか？

脳トレの課題や簡単な筋力トレーニングを続けています。自分のことは自分でやりたいので、いつまでも元気でいられるよう体力を維持していきたいと思っています。

Q 使ってみた感想はいかがですか？

毎日同じことを記入しているので億劫おっくうになりません。書く習慣は手の運動にもなるので続けています。



Q 生活の中で心掛けていることはありますか？

関節への負担や病気の予防のため、体重管理に気をつけています。お口の体操や手足の運動を日替わりで行い、運動習慣を継続しています。

運動の習慣化で体力づくり！

まずは、できることから
始めてみませんか？

リハビリノートの受け取り方法・
ご質問などは、右記まで。

水口地域包括支援センター	電話	0748-65-1170
土山地域包括支援センター	電話	0748-66-1610
甲賀地域包括支援センター	電話	0748-88-8136
甲南地域包括支援センター	電話	0748-86-8034
信楽地域包括支援センター	電話	0748-82-3180
甲賀市役所すこやか支援課	電話	0748-69-2167
甲賀市立みなくち診療所	電話	0748-62-3346

みなくち診療所では「日曜診療」を行っております！

- 診療科目：**内科**（一般診療）
- 診療時間：**毎週 日曜日**
〔午前〕受付 8時45分～12時
診療開始 9時
〔午後〕受付 13時30分～15時30分
診療開始 14時
- お薬：院外処方（処方箋をお出しします）



※発熱などの症状がある方は、まずは電話でお問い合わせください。