



エブリハピネス、エブリスマイル

# MAGAZINE



No.004

2022.January

脳卒中のサインを見逃すな！

～FAST～

脳卒中の疑いがあれば、すぐに病院に来てほしいという願いを込めた言葉です

**F**

フェイス

顔の片側や口角が下がったり、左右非対称で歪みがある表情



**A**

アーム

両手を胸の高さまで持ってきてそこで保持できるか



**S**

スピーチ

呂律が回らず、言葉の名前が出てこない、思ったことと違った返答をしたりする



**T**

タイム

すぐに病院へ



「F」「A」「S」の1つでも症状があれば脳卒中の可能性が高い！  
症状が1つだと72%  
3つ全てだと85%以上が脳卒中

異変に気づいたらすぐに病院受診しましょう！

その他にも何かお悩み事、ご心配ごとございましたら私たちケアマネジャーへご相談ください



**TEKURA**



送迎車のタイヤをスタットレスタイヤに変更しました



**RAPORU**

ラポルのInstagramを開設しました！是非ご覧ください

QRコード



**cocorū**

見学、体験随時募集中です！

運動発達専門家である理学療法士と特別支援教育を受けた保育士が一人一人に合った療育プログラム、遊びを提供しています。

**TEKURA** 玉本店



「朝、昼、晩とご飯を作れるようになりました。」

昨年の六月に関節リウマチと診断され、七月から治療を開始されたAさん。食器棚に手が届かず、包丁もうまく握ることが出来ませんでした。テクラでは、特に症状の酷かった肩周りの個別機能訓練を八月より開始。今では、朝昼晩ご飯の料理に加え、着替えも以前の半分の時間で出来るようになりました。

「やりたいこと」を全力でサポート！

リウマチ体操

まず、大きな関節を動かし続いて小さい関節を動かす。  
(肩、肘、手首)

ポイント

「ゆっくりと動かす」



タオル体操



肩や腕周りの柔軟性を高め、猫背、肩こりの予防

チューブ体操

少ない負荷で、4本の手足やその起点となる関節をしっかり動かし、筋力、筋持久力の増強や関節可動域、柔軟性の改善を目的

