



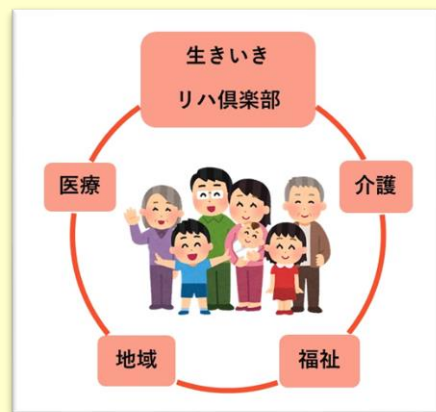
取り組み 紹介 No1

LINE 公式アカウント

「生きいきリハ倶楽部（むすび）」

あなたの笑顔は、私の元気 ～LINEでむすび健康の輪～

リハビリテーションの力を活かし、「地域」「医療」「介護」「福祉」の力をむすび、皆様の健康的な生活を応援するためにこのLINEを開設しました。
入院中から退院後まで、ご本人・ご家族が生きいきと充実した生活を送っていただけるよう、情報発信をいたします。

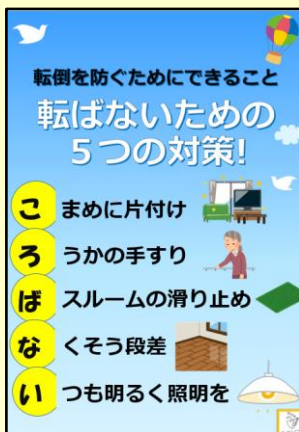
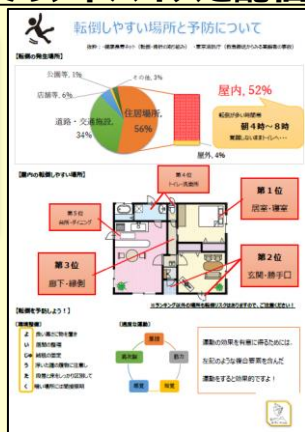


友だち登録すると・・・

応援メッセージと退院後のアドバイスを配信



こちらから
ご覧いただけます



将来的には・・・

退院患者さんと退院後も繋がることで、
在宅生活のサポートを続ける

生きいきリハ倶楽部



むすび病院で、
体操教室があるって、
連絡がきたわ！

LINEで参加申込



体操も出て、近所
の方とお話も出て、
楽しかった♪

むすび病院主催
★体操教室★



集いの場や退院患者さんが交流できる場所を
企画、運用を行いたいと考えています。
在宅生活で困っていること、工夫していること
などを共有しながら、お互い助け合い、支え合うこ
とで、健康寿命を保てるための一助となるよう
に取り組みを行う予定です。

1回/月 第1土曜日に情報発信！

サルコペニア (PT)

筋肉が減り、身体の機能が低下した状態を指します。

以下の検査などで筋肉量が減少していると
サルコペニアと診断されます。

筋肉量が低下 (男20kg 女18kg未満) 歩く速度が低下

つまづきやすい
歩幅が狭くなった
立っているのがつらい
疲れやすい

サルコペニアは
なりやすい人の特徴

自分の状態を把握して、
運動をしていくことが重要！

自宅でできるサルコペニアの簡易検査
明日からできるサルコペニア対策の動画

LINEメッセージ内から動画視聴へ！

検査方法の
動画が見れます

脳卒中 (Ns)

2023年度 3月 定期配信

脳卒中

(病気について)

資料が見えます

メンバーより

編集後記

Vol2では、LINEについてお伝えしました。
構想1年・・・やっと運用に至った公式LINEです。
一部ですが、内容をご覧いただき、活用して頂けれ
ば幸いです。 今後は、公式LINEを活用し、
ピアサポートに繋がる取り組みを企画中です。
Vol 3 では、復職・就労支援の取り組みを
お伝えする予定です。 次号も見てくださいね。
今回の担当は、井上でした！

【自己紹介】

井上恵美子 作業療法士です。
4月生まれのおひつじ座。まじめと言われているA型です。
好きなお酒は、芋焼酎です。
むすびプロジェクトには発足当初より関わらせて頂いています。
これからも入院患者さんだけではなく、退院された方のお役に
立てられるよう頑張ります。特に力を入れていきたい取り組みは、
復職・就労支援です。
皆様の協力なしにはできない取り組みばかりです。
ぜひお力添えのほどよろしくお願い致します。



井上です



愛犬です♡

お問い合わせ：むすびプロジェクト 井上恵美子（千葉みなとリハビリテーション病院）

QRコードからmailにてお問い合わせ、ご意見お聞かせください →



むすびプロジェクト
2023年6月発行