

からだ元気新聞 1月号

●●● 2026



特集：脳梗塞後遺症×冬の生活で増える“QOL 低下” 筋力低下にご用心！

～脳梗塞後遺症の“歩きづらさ・こわばり”に、在宅で続けられるケアを届けます～

01 冬に“脳梗塞後遺症”の症状が悪化しやすいとされる理由

- ❖ 寒さで筋肉や関節がこわばり、動き出しが重たくなる
- ❖ 外出が減り、筋力・持久力が落ちやすい
- ❖ 転ばないように慎重になりすぎて、さらに動く機会が減ってしまう

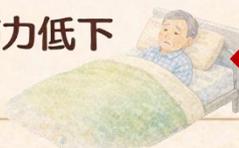
NHK

NHK「きょうの健康」資料より
4人に1人が脳卒中を発症



そのままにしておくと、

- ❖ 転倒・骨折 → 寝込み → さらに筋力低下
という悪循環につながることもあります。



◆ 後遺症を防いだり、軽減するためのポイントは
できるだけ早く治療・リハビリを始めること！

💡 早めのケアと継続した治療・リハビリ的な動きが“その人らしい生活”を守ります

02 脳梗塞後遺症 ⇒ 訪問鍼灸マッサージ！“動きやすさ”を支える訪問ケア

脳梗塞後遺症・浮腫みの患者様の施術写真（例）

❖ はり治療やお灸治療で血流を促進し、マッサージやストレッチ・機能訓練によって固まった筋肉をほぐし、関節可動域を改善することで、筋肉内組織の血液循環を良くし、筋肉や関節の柔軟性を改善します。身体を温め不調の改善を早期に実施しましょう

訪問治療
QR 動画
YouTube



マッサージ



機能訓練



お灸



鍼

💡 「動かない＝仕方ない」と諦める前に。優しく届くケアがあります。まずは無料体験を。

季節によって変わるご高齢者の症状に合わせ、身体の“めぐり”と“痛み”に寄り添った訪問施術をいたします