

⑤機能について（セルフケア）

機能を高める



負担を減らす



セルフケアには2種類あります。一つは、自分の機能を高めるための「セルフケア」。もう一つは、生活の負担を落とすための「セルフケア」（厳密にはセルフマネジメント）です。

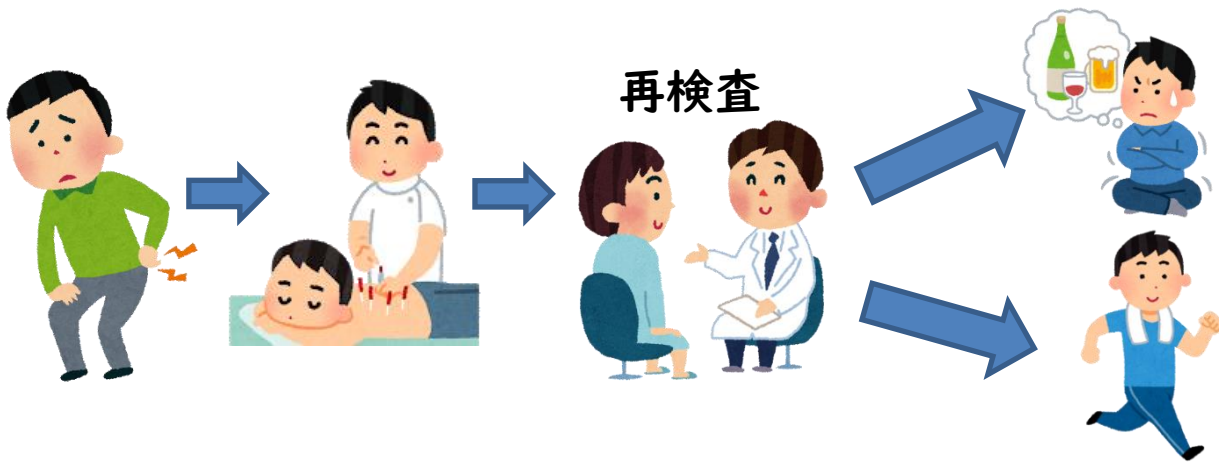
セルフ
マネジメント



積極的な
セルフケア



身体の状態により、機能を高めるための「セルフケア」か、生活の負担を落とすための「セルフマネジメント」を使うかが変わってきます。機能がある一定まで上がっていない時は、「セルフマネジメント」が必要となります。機能がある一定以上になった時は、積極的な「セルフケア」を行うタイミングです。



負担を
減らす
運動で機能を
高めよう

積極的な「セルフケア」と「セルフマネジメント」、「どちら」を行うかは定期的な再検査を行うことで把握できます。「どのような」セルフケア・セルフマネジメントを行うかは体質によって違います。この「体質」を見極めるのが当院の強みです。山頂を目指している途中でペースや装備を替えるように、再検査毎にその時に応じて最も良いセルフケアをお伝え致します。