

荒木訪問リハビリ通信 第15号

広島県地域リハビリテーション広域支援センター
医療法人光臨会 荒木脳神経外科病院
荒木訪問リハビリテーション
〒733-0821 広島市西区庚午北2丁目8-7
TEL 082-527-1123
FAX 082-527-1127

新年御挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、新春をお健やかに迎えのことと、
お慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、介護報酬改定に伴い、4月より訪問リハビリ
テーション医の診察、リハビリテーション会議が始まり、皆様には
多大なご協力を頂きまして、誠にありがとうございました。

本年は「質の向上」を図るため、当院医師・療法士をはじめ、
関わる事業所の皆様にご協力をいただきながら、
ご利用者様・ご家族様の想いに寄り添って、
チーム一丸となって進められるよう、精進してまいります。

引き続き、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

リハビリテーション部 佐藤 優子

利用者様に
お聞きしました！

本年の目標

歩く練習を熱心に頑張られているO様

【大志】

室内歩行12周が達成できるよう、
大きい志をもって
リハビリに取り組みます！

いつも笑顔でリハビリに励まれるO様

【健康】

今年こそ“健康”に過ごしたい！



「～したい!」「できるようにになりたい!」

に近づけるように…



今回は、いつも笑顔でリハビリに励まれているA様の、料理再開の目標に向けた調理練習の場面をご紹介します。

左手足を動かすことが少し難しいですが、「普段家事をしている娘を少しでも楽にしたい」と思っています。



食材を運んで



少し動かしにくい左手を使用し野菜を洗いました。



切る作業では、まな板の下に滑り止めシートを敷きました。まな板が動かず、左手で食材を押さえて上手く切ることが出来ました。



納得のいく味に出来上がりました。やってみて、料理をする自信ができました。



野菜を炒める間は立ち続けることができました。



疲れた時には、すぐに休めるよう歩行器を置きました。

A様の動作は安定しており、ご本人主体で行われました。これからは、再開に向けて訪問介護で練習を重ねていく予定です。



皆様がお持ちの目標に近づき、達成することができるよう、微力ながらお手伝いさせていただきます。本年もよろしくお願いいたします。



土井



吉本



板井



関矢

さむーい 冬

冬を元気に乗り越えましょう

本格的な冬を迎え、身体を動かすことがつらい時期になってきました。
冬は運動量が少なくなる時期であり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。

元気に春を迎えるため、「貯筋」「インフルエンザ」をテーマにいくつか情報をお伝えします。
ご参考までにご覧ください。



1日 寝て過ごすとして1~3%…

3~5週間 運動や活動をせず寝て過ごしていると…

約半分の筋力が低下し、

このようなことが…



動くとき息切れがおきる…



つまづき、
ふらつきやすくなる…



これは大変なことだ!!



「貯筋」してみよう!!

「貯筋」とは
筋肉もお金と同じで、いざというときのために“貯筋”しておくことが重要です。
普段から貯めておくことで、病気や怪我をしたときに以前の生活に戻りやすくなります!

運動の例

※回数や頻度は人それぞれ異なります。

もも上げ



スクワット



片足上げ



かかと上げ



回数や頻度を含め、皆さんに合った運動のアドバイスをさせて
頂きますので担当療法士へお尋ねください。

**皆で伸ばそう 健康寿命
使って貯めよう 筋肉貯筋!!**





インフルエンザに

かからないために

インフルエンザウイルスの生態



感染経路

接触感染

～ 感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触る

飛沫感染

～ 感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む



♡好き： 低温、低湿



流行時期： 12月～3月

予防1、手洗い!

触った菌を洗い流しましょう。



予防2、うがい!

喉の乾燥を防ぎます。

～ 正しいうがいの仕方～

①1回目は「ぶくぶく」とゆすいで吐き出す。

②水を口に含んで上を向き、「がらがら」とうがいをする。

★回数は2～3回、1回15秒しましょう。



予防3、マスクを着用!

○正しい装着



鼻のラインに合わせて折られている

鼻が隠れている

あごが隠れている

予防4、適度な室温、湿度を保つ!

室温22℃、

湿度50～60%が適切です。

適度に換気を行きましょう!

予防5、インフルエンザワクチンの接種!

ワクチン接種してから効果が出るまで2週間かかります。

予防6、体調管理!

栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

引用ホームページ：「厚生労働省 感染症情報」

「感染症ってなに? 感染対策コンシェルジュ」



寒さがより一層増してきましたが、

春に向けて元気になり切りましょう!!!