

みなりハ

医療法人芙蓉会 南草津病院
地域リハビリテーション情報誌
第39号 発行月 2021年10月

10月を迎え、爽やかな秋風が感じられるようになりました。ですが、日内での寒暖の差があり服装の調整が難しい時期ですので、風邪などで体調を崩されないようにお気をつけください。

長引く自粛生活・・・ コロナフレイルになっていませんか？

年齢とともに心身の活力を含む生活機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル(虚弱)」昨今では「コロナフレイル」という言葉も聞かれるようになりました。これは、新型コロナウイルス感染症予防のために、生活が不活発になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むことを意味しています。「2週間動かないでいると7年分の筋肉が落ちる」という研究結果もでており、感染予防対策をするとともに、フレイルにならないように生活を見直すことが大切です。

予防する 3つの ポイント

運動

動かない時間を減らしましょう。テレビの体操などを利用し自宅でもできる運動や、感染対策をした上での近所の散歩などを行いましょう。
1日10分からでも続けることが大切です。



栄養

3食しっかりバランスよく食べましょう。特に筋肉を作る栄養素であるたんぱく質を摂りましょう。
よく噛んで口周りの筋肉を保ち、食後の歯磨きをしっかりと行い清潔を保ちましょう。



社会参加

みんなで集まったり外出がしにくい今ですが、認知機能の低下の予防やストレス軽減のために人との関わりはとても大切です。電話やメールを利用しながら、友人や家族との支え合いを行いましょう。

ZOOMを使用したケアマネジャー様との合同勉強会（4回目）を開催します。

R3.10.19（火）17:30～18:00
「介護保険を取得されている方でも使える外来リハビリの事例紹介」
理学療法士 北村 育雄



コロナ禍では「いつもの秋」を堪能しにくいかもしれませんが、自分だけの小さな秋を楽しんでリフレッシュしたいものですね。

皆様にとって身近な【●●の秋】は
【食欲の秋】 【読書の秋】 【運動の秋】
といった何でしょうか？

白熱した東京オリンピック・パラリンピックの興奮がようやく覚め、朝夕の涼しい風が心地よい季節となってまいりました。私たち地域リハビリ課のスタッフも、日本代表の選手たちの活躍に一喜一憂しながら、この暑かった夏を何とか乗り切りました。

み な り ハ

地域リハビリテーション情報誌

2021年10月

第39号

通所リハビリテーションtopix

★通所リハビリメニューのご紹介★

【ReoGo-J】

（レオゴージェイ）
脳卒中等の麻痺側上肢の機能訓練ができる、ロボット型運動訓練装置です！



【階段昇降練習】

玄関や階段で足が引っかけからぬよう自主運動中です！



★通所利用者の卒業促進について★

月曜日～土曜日の午前中に定員10名で短時間通所リハビリを開催中です。おかげさまでほぼ満員の状態が続いております。厚労省の推進する「通過型の通所リハビリ」として地域の皆様に広くご利用頂くため、今後は目標達成の目途が立ち自宅でも安定して活動できる方には、「次の通いの場への移行や卒業」を促していく方針です。何卒ご協力のほど宜しくお願い致します。

空き枠状況は、当院ホームページにも掲載しておりますのでご参照ください。

尚、**タイミングによっては急遽、空き枠が出て新規受け入れが可能なこと**もございます。

まずはお気軽に**小林**までご相談ください。



訪問リハビリテーションTopix

★「救急救命講習」の様子★

訪問中、利用者様やご家族様の急変に落ち着いて対応できるよう毎年研修しています。今年はコロナ禍のため、DVDと院内での実践練習で対応しています。



訪問部門の管理者が変わりました！

10月より訪問リハビリテーションの**新管理者**となりました理学療法士の**森口収規（もりぐち あつき）**です。利用者様のご自宅で困りごとを全力でサポートしていきますので、どうぞ宜しくお願い致します！！



長年、当院の訪問リハビリテーション部門を牽引してくれた上野亮介OTがケアタウン南草津の通所リハビリに異動となりました。今日までお引き立て頂き誠にありがとうございました。



み な り へ 通 信

「皆さんの悩みは、地域リハビリ課全員で考えます。」

当院の地域リハビリテーション課では、今年度から月1回、症例検討会を行うようになりました。症例検討会とは、毎回1人の利用者について**地域リハビリテーション課全員**で、治療や環境設定で**困っていることなどの意見交換**を行う場です。私自身、地域リハビリテーション課に配属となり、1年となります。以前は当院の病棟で勤務をしており、チーム制(約10人)で患者様の治療にあたっていたため、自身の担当する患者様のことで悩んだ際は、チームのメンバーに相談することができていました。しかし、訪問リハビリでは1~2人で担当させていただくことが多く、あまり相談する機会がありませんでした。

そこで今回は、8月に症例検討会を行った、Aさんについてご紹介させていただきます。Aさんは今年の2月から訪問リハビリをご利用されています。昨年に右股関節の手術を行われており、現在の訪問リハビリでの目標は『**浴槽を跨げるようになる**』です。Aさんは、元々お風呂に浸かることが好きでしたが、股関節手術後、浴槽を跨ぐことが困難となり、現在はシャワー浴となっています。環境設定を行い、跨ぐ方法を試行錯誤していましたが、良い案が出せず、悩む日々を過ごしていました。そのため、8月の症例検討会でAさんの浴槽の跨ぎ動作を議題にし、意見交換を行わせていただきました。そこであがった具体的な案・意見として、①洗い場にすのこを置き、高さを上げてみる。②シャワーチェアを置き、座りながら浴槽への跨ぎ動作を行う。③股関節の可動域・感覚に対しての再評価を行う。という環境設定や機能的な面でアドバイスをいただきました。現在は症例検討会でのアドバイスを元に、再評価・環境設定等を行っている状態です。まだ跨ぎ動作の課題はクリアできていないですが、今後も私自身はもちろん、**地域リハビリテーション課全員**で知恵を出しあって、Aさんの**目標を達成**できるようにリハビリを実施させていただきます。



【“くらしと生きがいを再建！” あなたに寄り添うリハビリチーム】

医療法人芙蓉会 南草津病院 地域リハビリテーション課
〒525-0059 滋賀県草津市野路五丁目2番39号
TEL: 077-562-2239 FAX: 077-562-2253

