

明けましておめでとうございます

新年あ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清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。今年は無年です。「とら」にまつわる四字熟語で「虎嘯風生(こしょうふうしょう)」という言葉があります。意味としては、優れた才能や技能をもった人が奮起することを指します。感染症に関する新薬が誕生したり、解決に繋がる策が見つかることを期待しましょう。そして感染症対策は、継続して行っていきましょう！

お正月ボケになっていませんか？

現在、コロナウイルスの感染拡大で、お正月は自宅で過ごされた方が多いと思います。そのため夜更かしや食べ過ぎ、一日中ゴロゴロとしてしまい、お正月ボケになってしまっていないですか？

お正月ボケは自律神経の乱れと考えられます。

1日のリズムを整えたり寒暖差などに適応するのが自律神経なのですが、いつもと違う過ごし方をしてしまうと自律神経を乱しがちです。

その結果、休み明けは体がだるい、ボーッとして頭が働かないという正月ボケになってしまいます。

お正月ボケ脱却への道

①.規則正しい生活をしましょう

→ 毎朝決まった時間におきる

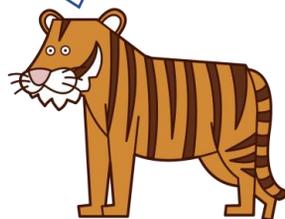
②.日中はしっかりと運動をしましょう

→ 普段の通所・訪問リハビリで行っている運動など

③.脳を使いましょう

→ 計算問題やクイズなど

毎日笑ガオーで
頑張りましょう！



日々、トラ（虎）イ&エラーの精神で
着実に1歩1歩頑張りましょう！！

ZOOMを使用したケアマネジャー様との合同勉強会（5度目）を開催します。ご興味があれば是非お申し込みください。

R4.2.15（火）

17:30～18:00

「通所リハビリテーションについて」

理学療法士 小林 桜

二〇二二年は、六〇年に一度訪れるという「壬寅（みずのえのとら）」にあたります。「壬（みずのえ）」とは、ゆったりと流れる大河を表し、「決断」の意味をもつ「寅」が合わさる今年は、**【安定性を保ちつつ物ごとを決断できる年】**となるのだそうです。依然として、新型コロナウイルス感染症の第六波やインフルエンザをはじめとする様々な感染症の流行が危惧されます。一人ひとりが身につけた予防策を継続しつつ、冷静さを失わずに行動できる一年にして行きたいものです。

新年あけまして
おめでとうございます！

み
な
り
ハ

地域リハビリテーション情報誌

2022年1月

第40号



訪問リハビリテーションTopix

★「リハビリ勉強会」の様子

毎週1回ペースでリハビリテーション部の各部署ごとにリハビリ勉強会を実施しています。

我々地域

リハビリテーション課も各セラピストが知識や治療技術を共有して、少しでも利用者様のパフォーマンス向上に還元できるよう日々研鑽しています。



★満足度アンケートを実施しました！

毎年、12月に訪問リハビリの利用者様・ご家族様にご協力を頂き、アンケートを実施させて頂いています。お寄せ頂いたご意見やご要望は、今後の訪問リハビリの運営に反映させて頂きます。

現在鋭意集計中ですので、まとまりましたらまたこのトピックスで掲載させて頂きます。



通所リハビリテーションTopix

★南草津病院の通所リハビリの送迎範囲は、片道10～15分程度で着けるエリアです。下図の送迎可能範囲をご参照ください。尚、自家用車など自前で来院できる方は、送迎範囲外の地域からでもご利用頂けますのでご相談ください。

（※下記範囲外にお住まいで送迎が必要な方は、矢橋にございます当院のグループ施設のケアタウン南草津の通所リハビリもぜひご検討ください。）

北西
野路町
橋岡町付近

北
草津市立
図書館付近まで

北東
草津駅東口
大路付近まで

西
矢橋町
取付け道路まで



東
青地保育園
青路町まで

南西
月輪教習所さん
まで

南
立命館大学
笠山6丁目付近

南東
かがやきの丘
桜ヶ丘まで

★昨年6月より科学的介護推進体制加算を算定中で、毎月体重測定を行っています。食事量に気をつけたり、散歩の機会が増えるなどの行動変容が見られ始めた方もいます。減量したい方の中で、約60%の方々が体重維持もしくは減少を認めています。

★3月に通所リハビリのアンケートを実施予定です。

み な り ハ 通 信

多職種協同で働きかけ、外出機会を持てるようになったO様

O様は約半年間、当院回復期病棟にてリハビリテーションに励まれました。
退院時には、不安定ながら杖歩行が可能ですが、更衣や入浴は介助が必要でした。

そこで、退院前カンファレンスでは、奥様の介護負担を少しでも軽減する為、

- ①長時間デイサービスで入浴と昼食サービスを受ける（週3回）
- ②訪問リハビリで杖歩行能力の向上や屋外への出入り練習（週2回）

というプランが話し合われました。この時は本人も了承されていました。



ところが・・・

退院翌日にデイサービスに到着すると、「ここは自分には合わない。風呂は家で入りたい。」と通所自体を断固拒否されました。事前のイメージとは随分ギャップがあったようです。また、今回の病気で、思いを上手に伝えにくかったり、すぐに怒り出すようになってしまいました。

そこで訪問リハビリを週3回に増やすことを提案。

①環境評価後、自宅の浴室でシャワー浴が出来るように練習する⇒②訪問介護サービスに申し送り、入浴介助をしてもらうという流れを反復しました。結果、約2ヶ月間で浴槽に浸かることができるようになりました。

【自分の思いを実現してくれた】という信頼の気持ちからか、訪問PTと訪問介護のスタッフ様の声掛けには素直に耳を傾けて下さるようになっていきます。

「そろそろ、外に出かけたくないですか？」

そこで、ケアマネジャー様から運動ができる半日型のデイサービス紹介されると、「体験には行ってもいい」と前向きな発言が聞かれました！

せっかくやる気になったけど、体験で「しんどかった」とか「これはできなかった」という経験はさせたくないな。

ケアマネジャー様を通じて、デイサービスさんの下見を提案。

実際の、体験前の打ち合わせの様子
右：デイサービス担当者様
真ん中：ケアマネジャー様
左：訪問リハビリ担当PT



体験当日 Oさんの様子・・・たくさん「自分でできる」体験をして頂きました。



マネしながら
集団の体操も
できますね！

乗り降りさえ少し介
助すれば、足の開脚
運動も できますね！



膝が開かない
ようにバンド
で結べば
このマシンも
できますね！



「体験は疲れたけど、まああそこに通ってみるわ。」

【“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

