

# 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43号 発行月 2022年10月

今年の夏も猛暑続きで体にこたえる暑さとなりました。これからは朝晩が冷え込むようになってきます。体調を崩さないように十分に気を付けていきたいですね。

秋といえば食欲の秋！スポーツの秋！など〇〇な秋という言葉を目にするかと思いますが・・・この季節は旬の食材がたくさんあります。美味しさはもちろんのこと、夏の暑さで弱った体の回復や寒い冬に備えての栄養を蓄える効果が期待できるものも多くあります。体も動かしやすくなる季節となりますので、旬の食材で栄養をたっぷり吸収し適度に体も動かし、これからの寒い季節に向けて丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 秋刀魚

脂質やビタミンが多い。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、冷え性、ストレスなどの予防に効果的。



## きのこ類

食物繊維やビタミンB群を多く含む。体や神経の働きを正常に保ち、疲労回復に役立つ。



## さつまいも

エネルギー源となるでんぷんなどの糖質が主成分。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。



## 梨・柿

梨はポリフェノールが豊富。がん予防や便秘解消にも。柿はビタミンAとCが豊富。疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果がある。



## 栗

糖質と食物繊維、ビタミン類が豊富。胃腸の働きを活発にし、内臓機能の強化、血行を良くする作用があるため、疲労回復や食欲不振、冷え性に良いとされている。



決まった時間に  
起きましょう



3食しっかりと食べ  
ましょう



ぐっすりと睡眠をと  
りましょう

生活リズムを整え元気な体をつくりましょう！



適度な運動を  
しましょう



## 地域リハビリテーション課より関係者各位へお知らせ



去る6.21(火)に6度目となるZOOMを用いたケアマネジャー様との合同勉強会を開催致しました。「ご自宅での入浴評価」のテーマでしたが、総勢27名のご参加を頂き誠にありがとうございました。

次回は11月22日(火) 17:30-18:00の日時に開催予定です。

テーマ「自主練習から得られる効果(仮)」  
発表者 作業療法士 八釣 航平

十月に入り、今年も残り三ヶ月となりました。日頃は関係医療機関の先生方、ケアマネジャーの皆様には大変お世話になりまして誠に有難うございます。お陰さまで、コロナ禍におきましても訪問リハビリ・通所リハビリともに多くのお問合せやご依頼を承り、重ねて感謝申し上げます。さて、八月より上野亮介が訪問リハビリの管理者として異動して参りましたので、今後共宜しくお願い致します。また、前任の森口は、四階の回復病棟に異動済みです。ご報告が遅くなりましたが、在任中は大変お世話になり有難うございました。

地域リハビリ課としては、理学療法士が6名、作業療法士が4名の計10名体制で皆様からのご依頼をお待ちしております。

地域リハビリテーション情報誌  
**みなりハ**

2022年10月

第43号

## ★★★ 訪問リハビリテーションからのお知らせ ★★★

訪問リハビリの上野です、元気一杯で頑張ります！ケアマネジャーの皆様、何とぞご協力ください！



## 【ご担当の利用者様の新型コロナ関連情報の共有について】

現在、訪問リハビリや通所の送迎前に電話で利用者様に次の情報を確認してから出発しています。

①利用者様&ご家族様の体調・感染有無 ②他の各種サービスが通常通り利用できているかなど  
新型コロナ感染予防・拡大予防に努めると同時に安全なサービス提供を継続していくため、可能な範囲でタイムリーな情報の共有にご協力のほど何とぞ宜しくお願いします！

## 【当院の訪問・通所リハビリ終了後の利用者様の状況のヒアリングについて】

当院は卒業後に自宅でのADL/IADL改善や次の通いの場への移行促進を支援できる施設として、「移行支援加算(訪問リハビリ(17単位/日)・通所リハビリ(12単位/日))」を算定中です。

データの蓄積のため、終了後のサービスの利用状況をお電話でお伺いしたり、利用終了後の新たなケアプラン(訪問・通所リハビリが抜けたもの)のご提供をお願いすることがございます。

## ★★★ 通所リハビリテーションからのお知らせ ★★★

車椅子中心の生活が、歩行器も併用できるようになったAさんをご紹介します！

10/1現在、ご家族様による自前送迎枠に空きがございます。気軽にお声かけ下さいね！ 通所リハビリ管理者 小林



<当初>

術後で足腰の筋力低下や痺れなどの症状で、室内は自走・外出時は奥様の介助が必要でした。通所も車椅子を持ち込まれていました。

- 心身機能評価の上で、関節可動性や筋力・持久力などのフィジカル強化
- ホームエクササイズの助言とご自宅でのトレーニングが習慣化
- 歩行器選定と階段昇降など使いこなし練習を反復しました。

～～～ <4ヶ月後> ～～～  
歩行器レンタル開始。自宅内は車椅子と併用、外出時は玄関から出入りできるようになりました。現在、四点杖に挑戦中です！

今は鍵を開閉して“自分“で玄関から出入り可能になりました。妻の負担を少しでも減らせて、自身で活動できる範囲が広がって喜んでます！と話すAさん。

## 入退院を繰り返されたが、自宅での生活が継続出来たA様

今回は、過去に5度の脳出血・脳梗塞を発症され右半身の運動麻痺を患いながらも、自宅での生活が継続出来た、80歳台男性のA様を例に、在宅生活を続けて行くためにどのような努力をされていたかを紹介させていただきます。

陶芸や花の世話、散歩が趣味で活動的な生活を送られる。

度重なる病氣

右手足が不自由になり、家事やベランダでの花の世話、散歩ができなくなってしまった。

### 訪問リハビリでの関わり

#### ①機能訓練

全身の筋力強化や関節が動きやすくなるように運動を行いました。

#### ②動作練習

歩行や調理・洗濯などの家事動作と一緒に、ご本人と一緒にどうすれば出来るのか考えながら、練習を行いました。

#### ③自主練習の伝達

リハビリ以外の時間で筋力トレーニングやストレッチ等をお伝えし、日々運動を行っていただきました。

#### ④環境調整

趣味活動や家事が行えるよう、ご本人の意見も参考にベランダや寝室に、手すりの設置を行いました。娘さんも訪問し支援を行って下さっています。



洗濯練習の様子

ご本人の「ここに縦の手すりがあったらいいなあ」とのご意見で導入になりました。



自主練習の様子

ストレッチ、筋トレ道具を使ったの運動等約15種類の運動を毎日行われています。



現在、屋外歩行の獲得に向け練習を行っています。脳出血・梗塞を繰り返されながらも、日々の自主練習を継続して取り組まれたことで、大きく力が落ちることがなく、自宅での生活が継続出来たのでは無いかと考えます。皆様も日々そして将来の為に、生活の中に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

【“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

