



西知多リハビリテーション病院情報誌

# 西リハだより

## 新人職員紹介



作業療法士 佐治賢典

未熟で至らない部分が多いですが、これからたくさん経験を積み、一人でも多くの患者様が笑顔で過ごせる様精一杯努力し、貢献していきたくと思います。



作業療法士 小竹 遊

患者様一人一人に寄り添い、笑顔に出来るセラピストになりたいと思い入职しました。患者様・先輩方から多くの事を学び、日々精進して参ります。これから宜しくお願い致します。



理学療法士 竹内紗季

まだまだ未熟で分からないことが多くありますが先輩方のような理学療法士になれるよう学んでいきたいと思ひます。患者様とのコミュニケーションを大切に、皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願い致します。



看護師 新井沙綾

入职前は急性期病院で勤務しており、退院していく患者様の今後の生活について学びたいと思い回復期リハビリテーション病棟を志望しました。早く一人前になれるよう頑張参りますので、よろしくお願いいたします。



看護師 成瀬真奈

入职前の職場では整形外科病棟に勤務しており、その経験を活かせるようリハビリテーション病院へ入职しました。患者様個人にあった退院までの支援ができるよう努めていきたく思ひます。



看護師 坂野咲子

他職種と連携し、患者様とその家族様のニーズに応えることができる様、援助して参りたいと思ひます。よろしくお願い致します。

## 自宅にて行える体操 No.3

前回は足の外開き運動、かかと上げ運動の2種類をご紹介しました。

今回は『棒体操』の紹介です。棒体操は身体の柔軟性を向上させ、バランス感覚や反射神経・集中力などを養えるほか最近では転倒予防に効果的であることが明らかになっています。

準備するもの：ラップの芯などの棒か、  
新聞紙を筒状に丸めた物

開始姿勢

- ・椅子に座って行います
- ・背もたれから背中を少し離し背筋を伸ばします
- ・棒を両手で持ち、胸の高さに上げましょう

※肩の痛みが出ないように注意しましょう。

※各10回を目標に行いましょう。



**棒体操①** 開始位置の状態から両手を天井に向かってゆっくり上げ、最初の位置まで戻します。  
肩の柔軟性向上、背中を伸ばす事で姿勢の改善や転倒予防につながります。



**棒体操②** 肘を曲げないように、伸ばした状態で写真の位置まで右側にゆっくり回します。  
開始姿勢に戻り、左側にゆっくり回します。脊柱と胸郭の可動性を引き出すことができ、  
バランスを崩した際に、立ち直るために必要な動きです。



**棒体操③** 胸を張り肩甲骨を寄せるように肘を曲げていきます。肘を伸ばし、開始姿勢に戻します。  
肩甲骨の動きをよくする事で猫背の予防など、姿勢の改善につながります。



# コロナの中での家屋評価

## 家屋評価について

自宅での生活がスムーズに送れるよう、患者様の自宅へ訪問し屋内外の動線の把握(段差や敷居等)、住宅改修(手すりの設置、敷居等の撤去)や必要な福祉用具(車椅子・ベッド・杖・ポータブルトイレ・入浴用品・昇降機)の提案、自宅での動作指導などを行います。



感染対策にて足カバーと手指消毒を実施しています。



ご本人とご家族に動いてみた感想を聞き、福祉用具の必要性を相談、検討します。



退院後の生活について話し合い、具体的なイメージを膨らませていきます。



屋外用の歩行補助具を試しつつ、安全性を確認しましょう。



細かいようですが、ご本人の活動範囲はしっかり計測を行い、動作の方法に反映していきます。



## 屋上庭園での野菜作り

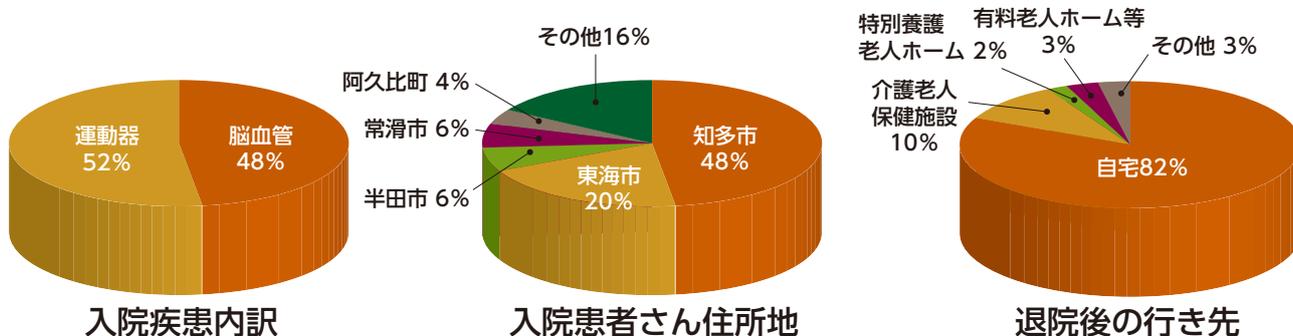
当院3階にある屋上庭園では野菜や果物を育てています。先日、患者さんとパプリカやスイカなどを植え、水やりも行っています。

夏～秋頃に収穫し、みんなで美味しく調理する予定です。



## 2021年度のご報告

昨年度も、当院に対しまして多大なご理解とご協力を頂き誠にありがとうございました。外来では内科的な病気・症状の診察もお受けしております。小さな症状でもぜひご相談ください。



### 編集後記

今年の夏も暑くなりそうです。夏の暑さが苦手な私は今年もエアコンの効いた室内で過ごすことになりそうです。我が家では愛犬1匹と愛猫4匹の熱中症予防のため、留守中もエアコンをつけたままにしています。きっと今頃は快適な室内で気持ちよく昼寝をしていることでしょう。私はこの扶養家族の電気代を稼ぐため、今日も仕事をがんばりたいと思います。

この夏もまだまだ油断ができない状況が続きそうですが、コロナ対策や体調管理に気を付けながら快適に、そして楽しく過ごすことができればと思います。(事務部S)

西知多リハビリテーション病院 知多市岡田野崎13 TEL 0562-54-3500(代表)

外来受診の場合、他院からの紹介状、事前予約は必要ありません。内科的な病気や症状、各部位のリハビリなどお気軽にご相談ください。