

【事例紹介】回復期→療養→有料老人ホーム

回復期から褥瘡治癒を目的に療養病棟に転棟となりました。療養病棟では回復期に比べるとリハビリの時間が減ってしまうので、それを補う為に自主トレーニングを指導し、積極的に実施しました。運動による効果で手すりに掴まらなくても立てるようになり、歩行スピードも向上し、安定した歩行が可能になりました。

療養病棟ではリハビリの時間が限られてしまうので、リハビリのない時間の過ごし方を考えています。その一つにその人に合わせた自主トレーニングの指導があります。限られた時間の中でも効果を高められるように常に患者さんとの関わり方を模索しながら接しています。



歩行器で歩く練習の様子



ペダルこぎで足の運動

リハ
ビリ
新聞



豊田えいせい病院
2020年
3月25日
第11号

自転車をこいで体力作り

リハビリ室でペダルをこいでいる風景をよく見かけると思います。この運動は体力の向上を目的としています。ペダルをこぐことで心臓・肺・血管・筋肉を活性化させ、より長い時間体を動かせるようになります。リハビリ専門職は運動の時間やペダルの重さを運動する人に合わせて調整しています。体力が向上する事でより活発な生活を送ることができるようになります。

他にも歩行訓練に比べて転びにくく、関節に負担がかからないというメリットもあり、多くの患者さんが行っています。



回復期病棟のリハビリ室、他にも器具がいくつかあります

運動の効果を高めるために

～リハビリ小ネタ～

「一人で運動してもあまり疲れない」「先生とやると運動したなって感じる」など自分でやっても効果を実感できないという声が聞かれます。

効果を実感することで運動のやる気の維持や継続につながります。運動を習ったときにどのように運動をしていたか、もう一度思い出してみてください。特に動かし方に注目すると良いです。大きくか小さくか、素早くかゆっくりか、どのように動かしていたでしょうか。運動は動かす範囲や速さなど動かし方一つで効果が異なります。またどの筋肉を鍛えているのか筋肉の動きに集中する事でも運動の効果を高められることができます。運動のやり方と鍛えている場所を意識することで効果の高い運動ができます。



運動のポイント！
動きの早さ、大きさ
鍛える筋肉を意識

動かし方を意識すると効果を高められる

5名の新しいPT・OT・STが

4月から仲間入りします！

豊田えいせい病院 診療技術部

回復期リハビリ科 TEL: 0538-34-6123 FAX: 0538-34-6231

療養リハビリ科 回復期リハビリ科と共通

通所リハビリ科 TEL: 0538-34-6223 FAX: 0538-34-6222

訪問リハビリ科 TEL: 0538-34-6137 FAX: 0538-34-6231