

# リハビリテーション科の紹介

リハビリテーション科には、理学療法士13名・作業療法士8名・言語聴覚士8名・リハワーカー3名が在籍しています。職種ごとに役割があり、患者様1人1人に合わせたリハビリプログラムを提供しています。

必要な患者様に対しては、外来リハビリや訪問リハビリを行っており、退院後も継続して支援しております。

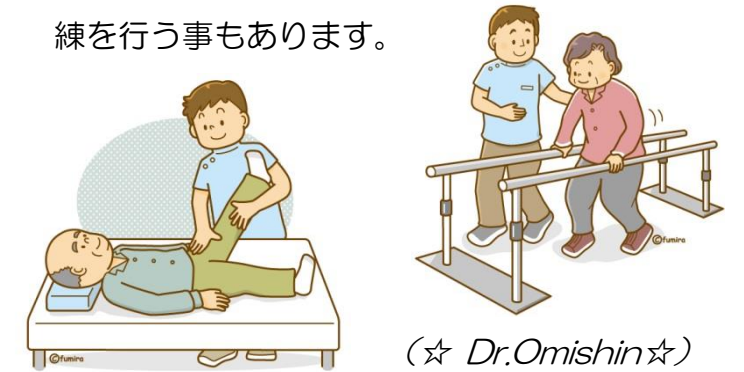


## リハビリとは…

日常「リハビリ」「リハ」と略して使われますが、正確には「リハビリテーション (rehabilitation)」。語源はラテン語「ハビリス (habilis)」“適した”に“再び”を表す「リ(re)」を前に付けて“再び適合する”の意味となります。一般には身体の治療・回復と思われませんが、実は日常生活や社会参加までの回復・適合を含みます。病院内では、

③言語聴覚士による聞き取りや会話、摂食・飲込みの訓練、④痛みを和らげ筋肉・関節をほぐす物理療法（ウォーターベッド、ホットパック、電気や超音波等）や首や腰を引っ張る器械手技があります。もちろん病気やその人の状態により行えないものもあります。また介護保険では、自宅訪問で生活に即した訓練を行う事もあります。

- ①理学療法士による手足や体幹の動き、筋力増強、歩行訓練、
- ②作業療法士による日常生活動作（食事、排泄、整容、更衣、入浴の基本動作や炊事、洗濯等の応用動作）の訓練、



## 入院から退院までのリハビリイメージ

入院中のリハビリでは、入院時から積極的にリハビリを開始し、病棟生活でできる事を増やし、退院後も自立した生活が過ごせるように支援していきます。

入院

退院

理学療法



寝たままでもリハビリ開始



積極的に歩く練習



退院に向けて応用練習

作業療法



歩けなくてもトイレへ



お風呂に入る練習へ



家事の練習も!!

言語聴覚療法



口から食べれるかな?



少しずつ食べる練習



食堂で食べる練習

## 訪問リハビリの紹介

### 訪問リハビリとは…

スタッフがご自宅に訪問し、実際の生活環境でリハビリを行います。屋内外の生活動作や転倒予防の練習をはじめ、福祉用具の提案やご家族への介助方法のお知らせなどを行っています。

【生活動作の練習】

【転倒予防の練習】

【福祉用具の提案】



トイレは一人で大丈夫かな?



家の中は歩けるかな?



玄関に手すりはいらないかな?

## ミキティの健康レシピ

骨は毎日、少しずつ生まれ変わっていきます。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムの他にも、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDをはじめ、ビタミンKやマグネシウムなどの栄養素をとることも大切です。

今回はこれらを含む食品を組み合わせ、手軽に食べられるアレンジレシピをご紹介します♪

〔 栄養素 〕	〔 多く含む食品 〕
カルシウム	乳製品、大豆製品、小魚など
ビタミンD	干しいたけ、さけ、しらすなど
ビタミンK	ほうれん草、納豆、海藻など
マグネシウム	落花生、昆布など

食事と適度な運動・日光浴で丈夫な骨を目指しましょう!



### 『まぜまぜ納豆』

【作り方】

◇材料(1人分)

- ・納豆…1パック
- ・しらす…大さじ1
- ・塩昆布…ひとつまみ
- ・小ねぎ…適量



混ぜ合わせる

