

新年のごあいさつを申し上げます。

去年は通所リハビリを開設し、より多くの地域の方々にリハビリサービスを提供できる体制づくりをしました。今年も皆さまのニーズに対応できるリハビリテーション室を目指していきます。

リハビリあれこれ ～「日扇会第一病院のリハビリサービス」～

このコーナーでは、日扇会のリハビリに関することを色々とお伝えしていきます。

今回は、当院リハビリ室のサービスについて紹介します。現在、リハビリの種類は、①入院、②訪問、③通所、④外来を提供しています。すべて、医師の指示にもとづいて行われます。リハビリの希望や質問などは、当院までお問い合わせください。

<各サービスの概要>

- ① **入院中のリハビリ**＝入院中の方に行います。病気・ケガや長期安静治療などで低下した機能の回復をはかります。退院に向けての準備もご本人・ご家族と一緒に行っていきます。
- ② **訪問リハビリ**＝専門家がご自宅にうかがい、リハビリを行います。生活動作練習や介助方法の助言、外出困難な方の外出練習など、自宅環境での練習ができます。
- ③ **通所リハビリ**＝ご自宅から当院に通いで、体操、筋力強化やバランス練習、マシントレーニングなどのリハビリをうけられます。車での送迎サービスがあります。
- ④ **外来リハビリ**＝通所と同じく通いですが、送迎サービスはありません。医療保険適用です。

季節の植物 ～ 千両 (センリョウ) ～



リハビリ室の庭では、四季折々の植物を鑑賞できます。今、目をひかれるのは千両です。千両は、日本やインドを原産地とするセンリョウ科の植物です。その名のとおり目出度く、正月の縁起物です。似た名前の十両や万両は茎の下の方に実が付きませんが、千両だけは茎の先に実がなるのが特徴です。昨秋に実が赤くそまり、今も冬の庭を彩っています。

お家でできる運動 ～ 足首の運動 ～

足の血流を良くする運動を紹介します。足は心臓から遠く、血流が滞りやすい部位です。しかし、足を動かすことで、ふくらはぎの筋肉が心臓のポンプ機能のように伸縮し、血流を促す効果や足の冷えの軽減が期待できます。そのため、「足は第二の心臓」とも言われています。

<やり方>

- ・寝たままか、座った姿勢で行います。
- ・足くびの曲げ伸ばしを繰り返します。連続10回以上が目安です。(写真①②)

