

リハビリ通信

第3号 平成23年8月発行
医療法人財団 日扇会
日扇会第一病院リハビリテーション室
URL <http://www.nissenkai.or.jp/>

このたびの東日本大震災におかれまして被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。

リハビリ紹介 ～午前通所リハビリ～

通所リハビリは要支援・要介護認定を受けており運動意欲のある方を対象に、身体機能維持・向上、歩行や生活動作の向上を目的に理学療法士が個別にリハビリメニューを作成し実施します。午前通所リハビリの特色としては100分という短時間で効率的に運動が行えることです。尚、水曜日は要支援の方のみとなっています。お申込みは担当のケアマネージャーにご相談ください。



通所リハビリの流れ

8:30～9:00 送迎
9:10 到着・健康チェック
9:20 個別理学療法・マシーントレーニング・自主練習等
11:00 終了 送迎

お家でできる運動 ～足の指を動かす運動～

足の指は歩く時の蹴りだしや立位でのバランスをとるなど重要な役割をしています。また足の指を動かすことで下腿の筋肉も使うため、足のむくみ予防にもなります。

<方法>

床に敷いたタオルの上に素足を乗せ、かかとは床につけたままタオルを足の指でたくり寄せます。



編集後記 ～リハビリ室あれこれ～

リハビリ室の中庭にむくげが咲きました。花言葉は『繊細美』。朝、花を咲かせ夕方にはしぼんでしまいます。このリハ室のむくげはアリの温床。切り花にして飾るには不向きなようです。



6月9日、宮地楽器様のご協力で第15回ホスピタルコンサートを開催しました！入院の患者様、通所リハビリの利用者様や周辺地域の皆様がピアノとバイオリンの音色を楽しまれました。