

## 筋力トレーニングのすすめ

下半身には全身の筋肉量の60~70%の筋肉が存在すると言われています。自分の足で歩き続けるためには下半身を中心に鍛えていく必要があります。効率よく筋肉を鍛えるためには「キング・オブ・エクササイズ」と言われている「スクワット」を是非生活に取り入れてみてください。

10回 1セット  
×  
1~3セット

腰を落とした状態で  
5秒キープ

お尻、太もも  
に力を入れる

つま先より前に膝を出さない

### Point

- つま先より前に膝を出すと関節を痛める可能性があるので要注意
- できれば腰を落としたところで5秒キープ  
(最初は深く腰を落としすぎず、浅く落とすところから始めてください)

※身体に痛みがある場合には無理をして行わないようにしてください。

## 出前講座

でまえこうざ

みんなで楽しく学ぼう！



当院では市民の皆様に向けた出張の講座「出前講座」を実施しております。(リハビリは「健康体操」を担当) 右の二次元コードをご参照ください。



出前講座申し込み、お問い合わせは稲沢市民病院管理課 電話0587-32-2111にご連絡ください。

病院から地域へ。「世代を超えて、地域で学ぶ。」学びのお手伝い。



## リハビリテーション室

理学療法士  
PT  
Physical Therapist

言語療法士  
ST  
Speech Therapist

作業療法士  
OT  
Occupational Therapist



今月号は稲沢市民病院の「リハビリテーション室」特集。専門性を持ったスタッフが、患者さんの身体の機能や目的に合わせてアプローチしていきます。「リハビリテーション室」について聞いてみました。

# REHABILITATION

# リハビリテーション室



## リハビリテーションとは

心身に障害がある方に対して残存する機能を回復させ、社会適合能力を発揮させることを言います。私たちリハビリテーション室のスタッフは、残された機能を最大限引き出し、元の生活に近づけるよう、社会復帰のための自立支援のお手伝いをする仕事です。

## 当院のリハビリテーションについて

整形外科の医師をリハビリ部長として理学療法士13名、作業療法士7名、言語聴覚士2名で業務を行っています。急性期から回復期に対応し、脳血管疾患、運動器、呼吸器、心大血管疾患、がん、廃用症候群などの患者さんを担当しています。

### ● 理学療法士

病気やけがで動けなくなった方の運動機能（寝返り・起き上がり・座る・立つ・歩く）の獲得を目指し、元の生活に戻るための手助けをする仕事です。

### ● 作業療法士

身体や精神に障害を負ってしまった方の食事や排泄などの日常生活動作に加え、趣味・仕事などの社会生活にも目を向け、生活の質を上げるための手助けをする仕事です。

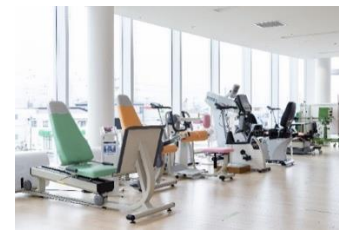
### ● 言語療法士

発達上の問題や病気、けがなどにより、コミュニケーションが難しくなってしまった方が、言葉の理解・発話、発音などの訓練を通して、豊かな人との関わり合いが持てるようお手伝いをする仕事です。



### ■ 朝のカンファレンス

毎朝、リハビリテーション室のスタッフがそれぞれ担当している患者さんの情報共有を行います。リハビリの必要な患者さんは、理学療法士、作業療法士、言語療法士の全ての分野の介入が必要なケースも珍しくありません。既往歴や合併症など身体面のみならず、リハビリへの意欲などの精神面の情報共有をした上で、リハビリの方向性や計画などを話し合います。もちろん、病棟でも多職種でカンファレンスをしながら患者さんと共に目標に向かってリハビリをしていきます。

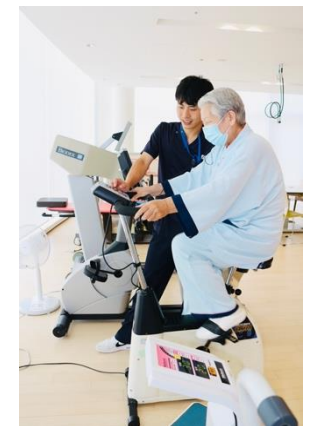


2階東側にあるリハビリテーション室は、ガラス張りで開放的、明るく、日の光を十分に浴びながら運動ができる環境です。この場所で、筋力をつける運動、関節を柔らかくする運動、歩く練習などその人にあった運動を行います。また、一角には小児リハビリのスペースを設け、言葉や運動の遅れが気になる児童に対して、遊びを通してコミュニケーションの回り方や体の使い方の練習を行います。

## □ 心臓リハビリテーション

心臓疾患の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するためのお手伝いをしています。

当院では「心大血管」スペースを設けており必要に応じて医師の立ち会いのもと、心肺運動負荷試験（CPX）を行っております。その結果をもとに、心臓の状態をモニターで管理しながら、安全に行える範囲で運動を行います。



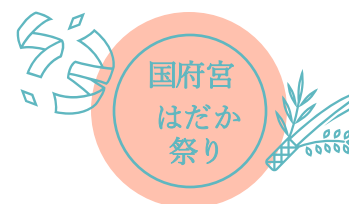
## □ がんのリハビリテーション

「がんのリハビリテーションの研修」を修了したスタッフ(現在11名)が身体的・精神的な面をサポートし、その人らしい生活を送っていくことを支援しています。

## □ 当院のリハビリスタッフが大切にしていること

「リハビリ=つらい」というイメージがあるかもしれませんが、当院では「患者さんが主体となったりハビリの実施」を心掛けております。リハビリを効果的に行うにはモチベーションの維持が最も大切です。マニュアル通りの訓練ではなく、患者さんがどのようにリハビリを行いたいかをお聞きした上で方針を決定し、元の生活に復帰できるよう二人三脚でリハビリを行っていきます。

「リハビリは楽しく」をモットーに活気のあるスタッフがお待ちしております！



当院の活気のあるスタッフは、毎年正月の旧暦13日に開催される『国府宮はだか祭り』に参加して厄落としに行きます。

