



リハビリ便り

梅雨時期となり、ジメジメした季節が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて6回目はリハビリ病棟のオールタイムリハビリテーション24(ATR24)を紹介いたします。

ATR24とは？

当院のリハビリ病棟では大分県で初めてとなるセラピストの夜勤業務を開始しました。

- ・「夜にリハビリ」と聞くと、なにをするの？と思われる方が多いと思います。
- ・夜はしっかりと眠れることが大事ですので、夜中に起こしてリハビリを行う訳ではありません。主な内容は、
- ・眠剤の服薬時や空腹時の歩行状態の評価
- ・暗がりでのトイレ動作の評価
- ・寝ている姿勢の評価
- ・認知症患者さんの行動パターンの評価 等々です

夜間帯だからこそ行える内容に特化しています。

ATR24開始の経緯

当院では、多くのリハビリ病棟で行われる、いわゆる「9時↓17時リハビリ」からの脱却を図り、2016年より早出し、遅出を配置し、朝食前〜夕食後までの幅広い時間帯における患者さんの活動能力の評価、訓練に努めてきました。しかし、退院後の患者さんの生活を考えていく上では、まだまだ十分とは言えませんでした。実は、転倒・骨折は夜間帯こそ多いとのデータ（当院調べ）があります。夜間帯の能力を評価することで、より質の高いリハビリテーションの提供に繋がると



個別リハビリの時間とは別に集団で体操している場面

考えました。そこで、これまでより更に一歩踏み込み、ATR24を開始するに至りました。

わたしたちの思い

地域の方々がいままでも住み慣れた地域にて生活を続けられるように、地域のみなさまにとつて

地域ナンバーワン

のリハビリを目指し、これから業務に励んでいきたいと思えます。



お知らせ

短時間通所リハビリ

1階リハビリテーション室にて運動を中心とした短時間の通所リハビリ（デイケア）を行っています。一人一人の方に合わせた運動や動作訓練を行い、目標達成に向けて取り組みます。送迎も行います。



訪問リハビリテーション

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等行います。

問い合わせ先：リハビリテーション科
担当者 小名川 電話：097-529-5611

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。

※新型コロナウイルス感染症に伴う活動性低下について※

新型コロナウイルスの感染拡大防止を目的に不要不急の外出を自粛し、ゲートボールや老人会等が中止、日課の散歩や買い物や友人との外食などを制限されている方も多いのではないのでしょうか。活動量が減り、何もしない時間が増えると深部静脈血栓症を発生する事があります。

【深部静脈血栓症とは】

座ったり寝た状態で長時間間過している、血流が悪くなり自然と足に血栓（血の固まり）が出来てしまいます。血栓が肺などに飛んだ場合、呼吸困難や死に至ることもあります。この症状を一般的に「エコノミークラス症候群」以下（ECS）と呼びます。2011年の東日本大震災の際、約10%にこのECSを発生する可能性があったとされています。また、2016年熊本大地震で死亡された263名のうちECSを含む「災害関連死」と認定された方は208名(80%)に上ったとされています。

【ECSの代表的な症状】

- ① 突然の呼吸困難
- ② 胸の痛み
- ③ 歩行時の息切れ

予防のための足の運動（各10～20回）

【予防と対策】

① 水分摂取
脱水状態になると血液が固まりやすくなる為、血栓が出来る可能性が高まります。水分を十分に摂取し血栓形成の予防に努めましょう。

② 運動
長時間同じ姿勢でいることを避け、2～3時間に1回は運動を行いましょう。ふくらはぎのマッサージも効果的です。これによって足の血流が改善します。

* 感染症による肺炎だけではなく、過度な安静による弊害も深刻な問題となりえます。コロナに負けない体作りをしていきましょう。

④つま先あげをします



①足の指でグーをつくります



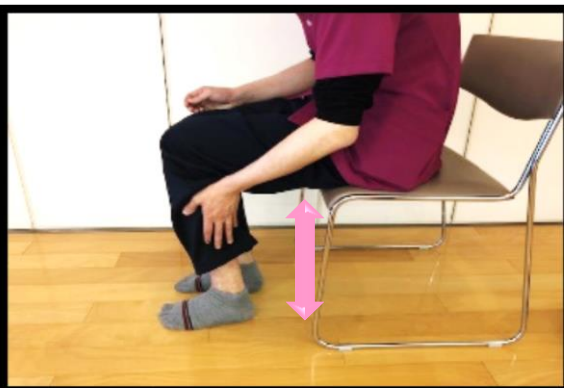
⑤ひざを両手で抱え、足首を回します



②足の指でパーをつくります



⑥ふくらはぎを軽くもみます



③かかと上げをします

