



# リハビリ便り

桜も咲き暖かい季節となりましたね。まだ、新型コロナウイルス感染症の感染予防の為、入院や施設入居中の方々のご家族と直接会えない日々が続いているかと思えます。

その様な中で在宅へ退院となり不安を感じる方もいらっしゃるかと思います。

今月は退院後の在宅生活を支援する、訪問リハビリテーションとは

訪問リハビリではリハビリスタッフが、直接、ご自宅や施設など生活場面向いて対応をします。

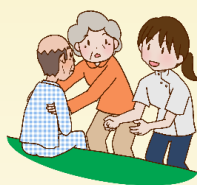
退院後の在宅生活を安定させる為に、早期に頻回に介入することが重要とされています。天心堂では一般病棟・地域包括ケア病床・リハビリ病棟全てで、入院中から訪問リハビリスタッフに関わりをもち、スムーズな利用に繋がるように取り組みをしています。

## 退院後の生活

退院後は病気やケガにより、入院前とはことなったり、身体状況や環境での生活が始まる方が多くなります。

入院中にリハビリにて、退院後を想定した日常生活に必要な動作練習を行います。ですが、実際の生活場面とは違いがあります。

また稀にですが、退院後に活動量が少なくなり、動きが悪くなる方をお見かけしたり、相談を受けることもあります。



## どんなことをするの？

### ○動作練習

歩行、階段、家事動作など実際の生活で必要となる動作が、安定して行える様に練習をします。



## ○ご家族や職員など介助する方への介助指導

介助方法が分からずに無理をされ、腰痛などを生じる介助者もいます。

介助者の負担軽減が図れる様に、介助方法や見守りの注意点を伝えします。

### ○環境調整

退院時に調整された、手摺りや福祉用具などの見直しや新たな提案を行います。

これ以外にも、自主運動や補助具の提案、活動範囲を広げる為に屋外での動作練習なども行っています。

## 頻度・介入期間

退院直後の1ヶ月間は週2〜3回、その後は週1回の介入を行い、概ね3ヶ月を目処に卒業を目指します。

気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。



## お知らせ

### 【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

### 【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★  
直通電話

097-597-5812

受付時間

8:30~17:30（土日・祝日を除く）

# ※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ごしていると、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る非常に危険な症状を起します。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



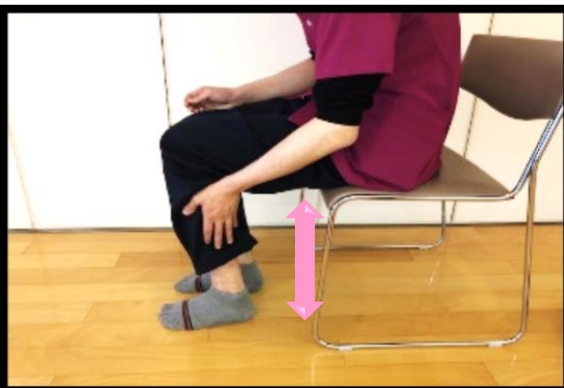
#### ⑤ ひざを両手で抱え、足首を回します



#### 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

