



リハビリ便り

早期リハビリとは？
 早期リハビリとは、その言葉の通り「早期からリハビリを開始すること」を指します。WHO（世界保健機関）は「早期」という言葉から「疾患の発症または手術から48時間以内」と定義しています。発症や入院をした日から少なくとも2日以内には運動などのリハビリを積極的に開始することを推奨しています。

早期リハビリの必要性
 昨今、医療の中では早期リハビリの概念が一般的となっており、2020年度の診療報酬改定においては早期リハビリの重要性が顕著に現れた改定となりました。

新型コロナウイルスが騒がれる中、今年の大連連休は皆さんどのように過ごしてでしょうか。自粛での体力低下予防のためにも、自宅で出来る運動をして体力を維持していきましょう。さて、第5回目は早期リハビリテーション（以下、早期リハビリ）についてです。

入院翌日

⑤ リハビリ開始
 リハビリでは早期から離床し、リハビリ室で起立や移動の動作訓練等を行っています。

入院初日

① 受傷・入院

② 診察、諸検査

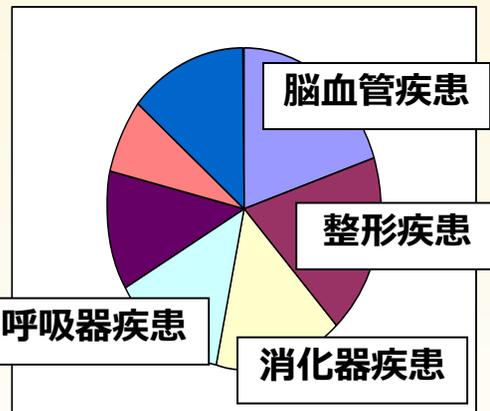
③ 医師からリハ指示

④ リハ計画の説明

当院では以下のような流れで早期からリハビリ開始しています。
入院してからリハビリ開始までの流れ



当院リハビリ対象疾患の割合



当院リハビリの対象は脳血管・整形外科疾患で全体の約40%をしめており、次いで消化器疾患（15%）、呼吸器疾患（14%）となっています。当院では分野毎でチームを4つに分け、より専門性をもってリハをおこなっています。

当院の特徴②（対象疾患）

リハ介入の対象は脳血管・整形外科疾患で全体の約40%をしめており、次いで消化器疾患（15%）、呼吸器疾患（14%）となっています。当院では分野毎でチームを4つに分け、より専門性をもってリハをおこなっています。

当院の特徴①（介入日）

入院から平均1.8日で介入を行っています。入院からリハ指示までの平均日数は1.8日です。前述したWHOの定義と同様に入院してから早期に上記の流れでリハビリを開始しています。

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

