

やましたリハ通信

KUBOTA CLINIC

第23号

発行：久保田整形外科医院
やました通所リハビリテーション
平塚市山下458
医院：0463-35-2611
通所：0463-37-5786
発行責任者：施設長 久保田千栄子
発行日：2019年 9月



《ご自分に合ったリハビリテーションの選択を！》

理事長 久保田亘

平素は当通所リハビリテーション業務にご理解とご協力を頂きありがとうございます。すでにこの「リハ通信」でもご紹介しましたが、現在、当通所リハでは、主に高齢者の方の日常生活動作の改善と転倒予防を目的として3時間以上4時間未満の単位と1時間以上2時間未満の単位の通所リハビリテーションを実施しております。これは利用される方の年齢や疾患、運動機能等は様々で、個別療法を中心にやりたい、他サービス利用にリハを併用したい等リハビリテーションに対する考え方の多様化に対応したものです。さらに今年の4月には要介護者の医療保険リハビリテーションから介護保険リハビリテーションへの移行がより緊密に求められたこともあり、最近は1～2時間の短時間通所リハの実施を希望される方も増えてきています。

そこで、実際どのような方が1～2時間のサービスを利用されているのかをみてみますと、1～2時間型は3～4時間型に比べ、年齢が比較的若く、介護度は要支援の方が多く、送迎を希望しない方が多いようです。身体状況や、他のサービスの利用状況等に応じて1～2時間或いは3～4時間の利用が可能ですので、ご自分の状況に応じ最適なリハビリテーションプログラムを選択していただければと思います。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

令和元年 9月



今回より様々な疾患のリハビリテーションを紹介します

《パーキンソン病についての運動療法》

パーキンソン病は、中脳の黒質の変性により引き起こされる原因不明の進行性の疾患で、主に4つの兆候が挙げられます。

筋固縮： 筋肉のこわばり

姿勢保持障害： 姿勢を保てなくなる

振戦： ふるえ

無動： 動作が遅くなる

当通所リハで行う運動療法

【筋固縮・無動・振戦】

頸部を中心とした全身体操で
進行を予防します。

肩のばし



肩関節20秒ストレッチ

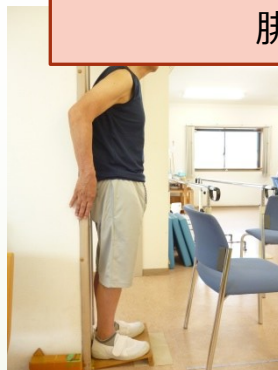


【姿勢保持障害】

壁に沿って背を伸ばし姿勢を保つ
立ち上がり動作練習

股関節・脊柱ストレッチ
声を出して歩く歩行練習

三角板を用いた体幹伸展と
腓腹筋ストレッチ



「リハビリ教室」から

毎月隔週15～20分の時間で「脳トレ」を行っています。

【内容】 まちがい探し： 注意力と空間認知機能向上に効果的といわれます。

漢字の読み書き： 身近にある日本地図などを使います。

【方法】 プリントを用意し各自で取り組む。

ホワイトボードを用いて皆さんで考え回答する。

「何だかもう一度学校に来ているみたいだね」と
笑顔で話される方もあり、皆さんとても意欲的に
取り組まれています。

