

やましたりハ通信

KUBOTA CLINIC



第22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5月



＜＜新たなスタート！＞＞

副院長 久保田 聡

昨年夏の日本列島は記録的な猛暑で、冬は大雪により大混乱となり、今年も桜は咲くのだろうかと心配しましたが、無事に満開を迎えました。桜を見ていると、どんなに困難な状況になっても、不断の努力を継続する大切さを考えさせられます。

この度、4月1日より副院長として外来診療を行うことになりました。横浜市立大学大学院で研究に携わった後、横浜医療センターで外来・手術を行いながら、整形外科医として経験を積んで参りました。昨年度までは週2回外来を担当しておりましたが、4月より毎日診療を行いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

以前の勤務先では、多くの大腿骨頸部骨折の手術を行い、術後リハビリテーションで、受傷前に近い日常生活を送ることができるようになった患者さんもいました。しかし、月日を重ねる毎に、筋力やバランス感覚の低下などにより、転倒しやすくなり、歩行に困難さを自覚される方もいらっしゃいました。やはり年齢を重ねても元気に日常生活を送る上で、継続した運動即ちリハビリテーションは必要だと感じます。急性期のリハビリテーションから切れ目なく維持期のリハビリテーションに繋げることが重要であると考えております。

5月より新元号として「令和」となりました。桜から新緑の美しい季節にふさわしい気持ちで、元気を継続できるようリハビリテーションの必要性について再度考えても良いかと思えます。今後とも、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和元年 5月

利用者さんのリハビリコーナー

* リハビリの継続で改善された方を紹介します *

Aさん 女性 80歳 要介護2 短時間通所リハビリテーション利用

疾患:腰部脊柱管狭窄症

希望:外出機会を増やし、近所に歩いて買い物に行きたい

運動機能評価

TUG (3m往復歩行): 8.5秒以上で転倒の危険性が高まる

片脚立位 : 5秒以内で転倒の危険性が高まる

立ち上がり 30cm の台より可能でロコモ度2 : 移動能力が低下

2STEP (大股で2歩)

歩行 FIM(機能的自立度評価)

	初回 (H30.10.22)	6か月後 (H31.4.8)
TUG	12秒	10秒
片脚立位	右1.4 左1.5秒	右2.2 左0.8秒
立ち上がり	30cm可能 ロコモ度2	30cm可能 ロコモ度2
2STEP	100/142cm(0.7)	110/142cm(0.8)
歩行 FIM	6点 10分の歩行で 痛み増強	6点 1時間程度の歩行可能 電車で外出可能



ご本人より
自信を持って出掛ける
ことができるようにな
りました。

リハビリ内容

OTによる個別訓練の実施

関節可動域訓練・ストレッチ・大腰
筋促進トレーニング

自主運動の実施

片脚立位・スクワット・Tバランス・
踏み台昇降 等

「リハビリ教室」が変わります！

当通所リハでは、身体機能維持のためのリハビリテーションと合わせ
て脳の働きを維持・活性化できるように「脳のトレーニング」
(脳トレ)を「リハビリ教室」で隔週おきに実施します。

脳トレを行うことで普段は使わない脳の部位(前頭葉)を刺激した
り、考えることで記憶力・思考力が鍛えられ、また、お互いに楽しむ
ことで自然と会話が生まれ、コミュニケーションの増加に繋がります。
皆さまが楽しく負担なく取り組める内容を工夫しながら提供できる
ように努めてまいります。



介護福祉士 小野 亜矢 ・ 大澤 彩