

やましたリハ通信

KUBOTA CLINIC

第26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：2020年 9月



《コロナフレイルに気を付けましょう!!》

副院長 久保田 聡

いまだ新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の終息が見込めない状況ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。感染拡大防止のために、この夏は「特別な夏」として、旅行や帰省などの外出自粛が求められています。そうした中で、外出を控えすぎて動かないこと（生活不活発）によって、身体や頭の働きが低下し、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいくことがあります。フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下するとも言われ、注意が必要です。

当施設では、定期的に筋力測定を行っており、利用されている方の身体状況について確認しております。2月と5月の結果では、下肢の筋力は大きな変わりはありませんでしたが、年齢が高い方では筋力の低下が進行していました。普段のお買い物や散歩などをどうしても控えてしまうことによって、少しずつ目に見えない筋力や身体の衰えが進行している可能性があります。先の見えない自粛生活によるコロナフレイルを予防するために、**自宅でもできるちょっとした運動や、バランスの良い食事、そして人との会話やおしゃべりによる口や心の健康が大切です。**



今後ともどうぞよろしくお願い致します。

令和2年9月

《災害時避難訓練》

当通所リハビリテーションでは、利用時における地震や風水害の発生に対し、皆様に安全に避難して頂くために、避難誘導訓練を行っています。

- ・簡易避難具を使用した避難誘導の訓練を実施。
- ・利用者参加での実際場面を想定しての訓練を行いました。

※訓練に参加された方は腰痛があったため背臥位での避難具の着脱は難しく、座位姿勢での対応となりました。

※介助者は、簡易避難具のベルトの位置確認と手順確認、誘導での声掛けを行い、実際の災害時での対応の訓練となりました。



今後も、実際の場面を想定し、スピーディーな対応で利用者様を安全に誘導できるように、皆様に参加して頂き行っていきたいと考えております。

「リハビリ教室」から

自宅でできる簡単な体操のご紹介！

今回は**手足の運動**ともも**上げ運動**です。
ぜひお試しください!!



《手足の運動》

指先を動かし刺激を与えることで血流の促進と脳の活性化を目指します。

【手指】

- ①腕を肩の高さに上げまっすぐ伸ばす
- ②手指を思い切り開く・閉じるを繰り返す

【足指】

- ①足の指を曲げる
 - ②足の指を思い切り開く
- どちらも10～20回程度繰り返します
メリハリをつけることがポイント！

《もも上げ運動》

太ももを上げることで、股関節の筋肉に刺激を与え柔軟性の向上が期待できます。

- ①できるだけ背筋を伸ばして椅子に座る。
- ②足を交互に上げ下げする（10回程度）
椅子の座面横をつかんで行うこともできます。

**余裕のある方は、
腕も大きく振ると
よいでしょう！**

