

やましたリハ通信

KUBOTA CLINIC

第25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 5月



《体調維持のために適度な運動習慣を持ちましょう！》

副院長 久保田 聡

新型コロナウイルス（COVID-19）が国内外を問わず流行している状況で、厚生労働省は予防法として、手洗いの推奨、3つの密（①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で発声する密接空間）を避けるなどの注意喚起をしています。

当施設としましては、予防法として、利用者・職員を問わず利用時に手指アルコールの消毒、検温を実施し、マスク着用を促しております。また、利用環境の整備として、窓を開けての換気、集団体操時に椅子の間隔をあける、次亜塩素酸を用いた器具・手すり・ドアノブなどの消毒を行い、新型コロナウイルス感染症の予防に努めております。

感染予防のための外出自粛によって、体力、筋力の低下が懸念されるため、継続した運動は必要であると考えます。当施設では3月の利用率（実際の利用回数÷ケアプランによる予定利用回数）は85%と例年と変わらない利用率でしたが、利用に不安がある方は後面の「リハビリ教室」にある自宅でできるエクササイズを御参照いただき、少しでも運動不足を解消していただければと思います。継続した運動は体力、筋力の維持のみならず体調管理にもつながるため、定期的な運動習慣はとても大切だと思います。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

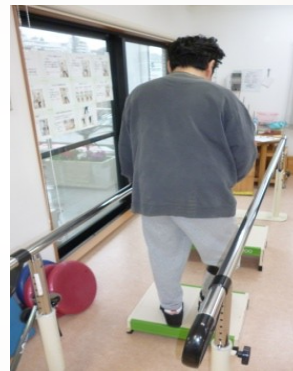
令和2年5月

当通所リハでは、手足が動きにくい運動麻痺の方への
身体機能回復訓練を実施し、
日常生活動作の改善を図ります。

ストレッチによる関節拘縮予防
バランス・動作訓練
巧緻訓練（ペグ練習）
自主トレーニング
マシントレーニング
転倒予防体操

バランス練習 歩行訓練

床上動作訓練



毎月隔週15～20分の時間で「脳トレ」を行っていますが、今回は皆さんも一緒に如何ですか？ 文字の並べ替えで2つの単語ができます。
さあ皆さんチャレンジしてみてください!!

- ①ヒバマリラフ ⇒ (ヒント：花の名前)
②ボンツバトタ ⇒ (ヒント：虫の名前)
③カオジクラツ ⇒ (ヒント：魚の名前)



簡単な問題でもひらめきや直観力が鍛えられると
 言われています。認知症予防のためにも、
 脳を働かせることがとても重要です。

① ㄹ ㄱ ㅈ ㅊ ㅋ ㆁ ㅅ ㅆ ㅍ ㅑ ㅓ ㅕ ㅗ ㅛ ㅜ ㅠ ㅡ ㅟ ㅢ
 ② ㅅ ㅆ ㅍ ㅑ ㅓ ㅕ ㅗ ㅛ ㅜ ㅠ ㅡ ㅟ ㅢ
 ③ ㄹ ㄱ ㅈ ㅊ ㅋ ㆁ