

やましたりハ通信

KUBOTA CLINIC

第28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：2021年 5月



《ちょっとした運動をしましょう！》

副院長 久保田 聡

新型コロナウイルス（COVID-19）が報告されて1年経過し、日常生活での**マスクの着用や手指の手洗いなどの感染症対策**が習慣化してきていると思います。運動についても、フェイスカバーの着用や屋外を中心とした密を避けた運動など少しずつ運動習慣も変化してきているのかと思います。しかし、現実的に定期的な運動習慣はややハードルが高いこともあり、なかなか実践できないこともあります。そのため、**日常生活での家事や体操**などで運動不足をカバーしていきましょう。

運動の目安は、**散歩する程度の運動（3メッツ）を30分以上、週2回**行いましょう。必ずしも30分にこだわらず、1回の時間を短くして、頻度を増やしてもいいです。（メッツ・・・運動量の程度を表す単位）

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| ・皿洗いをする | 1.8メッツ | ・洗濯をする | 2.0メッツ |
| ・食事の支度 | 2.0メッツ | ・水やりをする | 2.3メッツ |
| ・散歩をする | 3.0メッツ | ・太極拳 | 3.0メッツ |
| ・ラジオ体操 | 4.0メッツ | ・ウォーキング | 4.3メッツ |

一番大事なのは運動習慣として続けることであり、家事も立派な運動です。プラスアルファの家事や家の中でできる作業をすることで、運動の習慣づけができれば良いと思います。

令和3年5月

足つりの予防ストレッチ

- 足のつりは、筋肉の痙攣です。筋肉は、脳や神経からの命令によって収縮します。この命令の伝達には、筋肉内の電解質やミネラルバランスが関わっているのですが、筋肉の疲労や様々な理由で、その電解質やミネラルバランスが乱れてしまうと、命令以上に筋肉が痙攣してしまい、痙攣が起きてしまいます。

足がつりやすい部位： ふくらはぎ 足の裏 足の指 足の甲 すね

- 今回は、ふくらはぎの足つりの予防ストレッチをご紹介します。



- ①座った姿勢で行います。片足を前に出します。膝を伸ばして、つま先を上げます。
- ②前かがみになりながら、ゆっくり体を前に倒します。
- ③気持ちよく伸びるところでストップします。（呼吸は止めないように）
- ④これを片足ずつ、ゆっくり行いましょう。

※予防ストレッチ効果としては、**週3日、30秒を3セット以上**行うことで、毎日行ったのと同じくらい効果があるとされています。

（作業療法士 笹部泰晴）

【リハビリテーション会議の開催について】

今年度の介護報酬に改定に伴い、当初では以前開催していた[リハビリテーション会議]を再び開催出来るよう現在準備を進めています。（要介護認定を受けている方が対象です。）

会議の開催に当たっては、構成員である居宅介護支援事業の皆様の参加もお願いしたいと思っております。当所で実施しているリハビリテーションの内容を皆様にも知って頂き、情報共有を図り、必要な支援方法を一緒に考えていきたいと思っております。

※単位につきましては、以下の様になります。

《リハビリテーション加算（A）イ・ロを算定します。》

(A)イ 新規利用開始から6ヶ月以内 560単位（会議開催は毎月）
新規利用開始から6ヶ月超え 240単位（会議開催は3ヶ月に1回）

(B)イ 新規利用開始から6ヶ月以内 593単位（会議開催は毎月）
新規利用開始から6ヶ月超え 273単位（会議開催は3ヶ月に1回）
→CHASE/VISITへのデータ提出とフィードバックの活用



準備が整い次第、改めてお知らせさせて頂く予定です。どうぞ宜しくお願いします。