

自宅で リハビリ 誰でも簡単にできる 機能訓練的自主トレーニング方法

exercise 小笠原クリニック札幌病院 リハビリテーション科 曲木 信壽

まず、肘掛椅子のご用意をしてください。
姿勢は出来るだけ、まっすぐに保ち、両足はしっかりと床につけましょう。

- ①まずは首の運動です。
1 頭を前後へ動かします。(各5回)
2 頭を左右に動かします。(各5回)
- ②次は肩の運動です。
(以下の運動は、それぞれ10回程度行います)
両肩を同時に、しっかりとすくめて下さい。
- ③今度は両腕の運動です。
両手を組んで、肘を伸ばしながら、頭の上に挙げましょう。
- ④両手の運動です。
前ならえをした両手を、しっかりと握ったり開いたりしてみてください。
- ⑤体の運動です。
1 床につけた両足のつま先に向けて、両手をしっかり下ろしながら、深くお辞儀をしてみましょう。
2 体をひねります。両腕を組んでください。しっかりと首を左右に向けながら、首と同じ方向へ体をひねりましょう。(真後ろが見えたら合格です。)
- ⑥足の運動です。
1 左右それぞれの肘掛をしっかりとつかみ、上体を固定します。できるだけ座った姿勢を崩さずに両足を交互に上げ下げします。この時膝は曲げたままで、上げていない足はしっかりと床におきましょう。
2 膝を交互にしっかりと伸ばし前方に足を上げた後、膝を曲げ、元の床にの位置に足を戻してください。
- ⑦足首の運動です。
1 両足のかかとを床につけたまま、つま先をしっかりと上げ下げしてみましょう。
2 両足のつま先を床につけたまま、かかとをしっかりと上げ下げしてみましょう。



ここで紹介した運動は、すべて椅子(車椅子)に座って行なう運動です。自宅でぜひ、試してみてください。動かしづらい所があった方は、今から少しずつ運動を始めてみてください。

今回は、高齢者のリハビリについてのお話です。リハビリと言うとすぐに病院、施設などで行なわれる「機能訓練」をイメージしがちですが、高齢者にとって最適なリハビリの場所は、その人の生活の場である「家庭」であると私は考えております。もちろん脳卒中などの病気に罹り、半身不随の状態に陥った当初のリハビリは「病院」です。そこでのリハビリは、早期に「その人の生活の場である家庭にもどす」ことを目的に行なわれるものであり、病室・訓練室といった特異な環境を用いた「機能訓練」「日常生活動作訓練」などを主に行ない、家庭復帰に向けて基本的活動能力を鍛えているのにすぎません。「病院」を退院し、自分の住み慣れた「家庭」に戻ってからの「その人らしい生活を送る」ためのリハビリの始まりであり、高齢者にとっては「住み慣れた家庭環境」こそが「使い慣れた道具」「新たに使う道具(ベッド、椅子・食卓テーブルなど)」を使いこなしながら「新たな人生を再構築する」という目標に向けた「最適な生活再建のためのリハビリの場」であると考えられます。さて話を少し変え、病院を退院し「自宅でのリハビリ」として一つの「機能訓練的自主トレーニング方法」についてご紹介いたします。

おがさわら通信

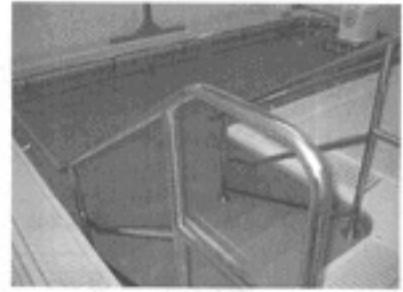
Vol.28

発行日/2007年3月3日

地域とともに1年! フォーシーズン真駒内



介護老人保健施設 フォーシーズン真駒内は、去年の4月に開業してもうすぐ1年を迎えようとしています。入所定員76名(2階一般棟46名、3階認知専門棟40名)も、ほぼ満床に近く推移しており、通所利用者も今では定員(20名)に迫る勢いです。家族との理解や支援を深めながら日夜スタッフ一同、在宅復帰を心掛けております。当施設は特にリハビリに力を入れており、機能維持・改善を無理なく



DATA
住所: 札幌市南区真駒内南町4-3-3
TEL: 011-588-1200

楽しく出来る環境を整えております。中でもサッカークアのベツカムが使用していた、疲労やけがの回復を早め、骨格・筋肉を整える効果のある高気圧・高濃度酸素治療器やプールで行う超音波水治療器など最先端の機器を配備しております。また頭痛・肩こり・不眠・便秘に良いとされている新型電界医療機器も整備しております。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄り下さい。お待ち申し上げます。

真駒内駅前診療所の紹介

医療法人社団 栄会 真駒内駅前診療所に、平成18年8月1日より大塚 瑠医師が着任しました。現在は医師2名にて内科全般にわたり診療を行っております。専門病院との連携を密にとり、患者様のニーズに対応しています。今後も更にこの地域の初期医療、かかりつけ医としての役目を果たしてまいります。宜しくお願い致します。

DATA
住所: 札幌市南区真駒内南町2-12
ミュージスタルビル2階
TEL: 011-581-6022
診察日: 月~金 9:00~18:00(昼休み12:30~14:00)
休診日: 土・日・祝祭日

グループホーム 澄川の丘 デイサービスセンター「澄川塾」

～であい・ふれあい・ささえあい～
この言葉から私たちの、一日が始まります。デイサービスセンター「澄川塾」。少し変わった名称ですが、これは、いくつになっても、学ぶ心を、また「塾」に行ってくる、と少し若返った気持ちに…。そんな思いで名づけられました。オープンはずから4月。眼下に西岡の町並みと、栗林が広がっており、四季の移り変わりを感じさせます。お風呂も、檜風呂でゆっくりと一人ひとりが入浴できるようにしており、檜の香りと、入浴しながらの景色は最高です。入浴後には、板前歴30年、和の職人が腕によりをかけて、家庭的でありながらも本格的な食事をお作り致します。毎日決まったプログラムはありません。ご利用される方が、楽しく過ごして頂けるようにと私たちは考えております。一日体験利用も行ってまいりますし、また澄川塾に併設して、グループホーム「澄川の丘」(定員18名)も開設しておりますので、ご興味がありましたら、お気軽にお電話を頂ければと思います。



DATA
住所: 札幌市南区澄川6-7-1
TEL: 011-583-8181

NEWS
当院は、財団法人日本医療機能評価機構が実施する「病院機能評価」の認定(Ver.4.0)を、平成18年12月18日付けで受けることができました。今後も職員一同、今まで以上に更なる医療水準の向上、医療の安全に努め、「良い医療」、「良い病院」を目指してまいります。



編集後記
今シーズンは、当初雪も少なめですごしやすいですが、後半は結構積もってしまいました。北海道の春はもう少し先です。まだまだ油断せず足元には十分気を付けてください。今回は3月3日にちなみ、身近な自分ではなかなかわからない耳の話題にしてみました。何かの折に参考にしていただければ幸いです。今後も「おがさわら通信」では皆様の健康のために役立つ情報を提供していきたいと思っています。皆様からのご意見、質問をお待ちしております。(編集 平井)

3月3日は耳の日 耳のちょっとした話

飛行機に乗った際に耳がひどく痛んだため病院に來られる方がおられます。これは耳のどの部分か耳管を介した中耳内の圧調整がうまくいかないことと起こります。耳管には気体や液体を出しやすが入れにくいという性質があり、これは飛行機が上昇する時客室内より圧が高くなった中耳内の空気を排出しやすくしている一方で、飛行機が降下して客室内の気圧が上がり始めた時、中耳内へ空気を入れにくくしてしまい中耳内を陰圧にしてしまう原因になります。飛行機が上昇する時よりも降下するときに耳が痛くなるのはこのためです。この時耳管を通して空気がうまく中耳に入らないと中耳の陰圧が持続し中耳粘膜から出血を生じたり、滲出液がしみ出てくるようになります。飛行機が降下しはじめて耳が圧迫される感じが始まったら、口を閉じて鼻を指でつまんで塞ぎながら息を吐く動作をしてみてください。そうすると中耳内に空気が強制的に送り込まれ耳の圧迫感がなくなり、着陸するまでにこの動作を何回か繰り返しているとうる痛みの味わわなくなります。滲出性中耳炎のある子供や、大人でもうまく

空気が通らない方には飛行機に乗る前に鼓膜切開を行ったり、鼓膜換気チューブを入れることがあります。最近、気圧対応耳栓をして飛行機に乗ったのに耳が痛くなったと訴えて来院される方が見られます。この耳栓には穴が開いていて、この穴の中にある特殊なフィルターを介して外耳道内の圧調整をするようなのですが、鼓膜に穴が開いていない限り中耳腔の調整は耳管を介して行われるので中耳腔内の圧には何の変化も与えないものと思われまます。これを使うことにより耳が痛くなるかもしれないという心理的負担を軽減できるといふなら使用するに異論はありませんが、余談ですが、「昔前イヤークラス」という耳垢を取る健康グッズが話題になりました。蝸と紙でできた筒状の物を耳に入れて火をつければ耳垢が取れるというものです。ところが実際には取れたものは蝸と紙の燃えかすで、溶けた蝸が耳の穴に入り込み外耳道に熱傷を起したり、固まった蝸が鼓膜に付着したりする健康被害が報告されました。いろいろな健康グッズが販売されておりますが、消費者側もその仕組みと効果をよく考えて使う必要があります。

医療法人 五月会 **小笠原クリニック札幌病院** すこやか健診・人間ドック

24時間・365日 急患対応

〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28
☎011-591-1200
http://www.ogasawara-hp.or.jp
E-mail: info@ogasawara-hp.or.jp

● 診療科目 外科・内科・泌尿器科・循環器科
心臓血管外科・肛門科・消化器科
リハビリテーション科・血液透析

● 診療時間 月～金曜 9:00～19:00(昼休み 12:30～14:00)

● 休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

医療法人 五月会施設案内

小笠原クリニック札幌病院

● 診療科目 内科・外科・泌尿器科・呼吸器科・腎臓科
リハビリテーション科・泌尿器科・性病科
肥満改善外来・血液透析・耳鼻咽喉科

● 診療時間 月～金曜 9:00～18:00
(昼休み 12:00～13:30)
土曜・日曜・祝祭日 9:00～14:00

● 休診日 年末年始

土・日・祝祭日も診療

〒005-0012 札幌市南区真駒内上町1丁目1番25号
グリーンプラザ真駒内公園ビル
☎011-582-1200

地域医療
私たちは、患者様に対して、すべての知識・技術と職員1地域医療に全力を尽くします。

基本方針

医療の徹底
私たちは、医療従事者として、誇りを持って患者様の健康に尽くします。

医療技術の研鑽
私たちは、医療従事者の使命を重んじ、常に努力を怠りません。

小笠原クリニック藤野診療所

● 診療科目 消化器科・内科

● 診療時間 月～金曜 10:00～18:00
(昼休み 13:00～14:00)

● 休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

訪問診療実施

〒061-2283 札幌市南区藤野3条6丁目
コープさっぽろ藤野店2F
☎011-592-5335

小笠原クリニック札幌病院 外来プラザ 札幌市乳がん検診 実施地域医療機関

● 診療科目 内科・外科・泌尿器科・呼吸器科・腎臓科
リハビリテーション科・泌尿器科・性病科
肥満改善外来・血液透析・耳鼻咽喉科

● 診療時間 月～金曜 9:00～18:00
(昼休み 12:00～13:30)
土曜・日曜・祝祭日 9:00～14:00

● 休診日 年末年始

土・日・祝祭日も診療

〒005-0012 札幌市南区真駒内上町1丁目1番25号
グリーンプラザ真駒内公園ビル
☎011-582-1200

澄川循環器科・内科・整形外科

● 診療科目 内科・循環器科・整形外科
リハビリテーション科

● 診療時間 月～金曜 9:00～18:00
(昼休み 12:30～14:00)
第2・4土曜 9:00～13:00
(循環器科・内科のみ)

● 休診日 土曜・日曜・祝祭日・年末年始

〒005-0004 札幌市南区澄川4条3丁目5-3
☎011-831-1200

地下鉄 澄川駅から徒歩3分