

# もみくんと一緒に 学ぼう

リハビリテーションの巻





## 当院で対応している主な症状

### 運動

脳卒中や脳腫瘍、ヘルニアなどが原因で起こった手足や顔の動きにくさや筋力低下

### 痛み

肩・腰・膝などが痛く体が思うように動かせない

### 生活動作・家事・趣味

身のまわりの動作や家事動作などがうまく行えない

### コミュニケーション

伝える・理解するなどがうまくできず意思疎通が取りにくい言葉が出ない

### 食べる・飲み込む

むせやすい、うまく飲み込めない

### 子どもの発達

言葉や運動の発達が遅い  
1人遊びが多く集団活動ができない  
手先が不器用

上記の症状でお困りの方は、主治医へご相談ください。



Q. リハビリテーションの意味は？

機能回復訓練



再び  
ふさわしい  
状態に  
戻す



リハビリテーションは再び自分らしい状態に戻すという  
意味で、機能訓練のみを指すものではありません。

Q. あなたにとって、ふさわしい(自分らしい)  
状態は、どんな暮らし方ですか？

ぼくにとっての“自分らしい暮らし”は  
休みの日にはテニスや  
食べ歩きをして楽しみたいな。

人の役に立てるようなことも  
してみたいな。  
ちょっとおせっかいなもの  
ほくらしいかな？



# 自

分らしく暮らすためのお手伝いをします



体やこころの回復

自分でできる

権利の回復

自分で決める  
役割がある



趣味や生きがいの回復

楽しみをもって暮らせる

人の役に立てる



頼れる場所がある



困った時に  
相談できる  
人がいる

# チ

ームで支えます



病院でのリハビリテーションは、患者様と医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー、栄養士、ケアマネジャーなど多くの職種が患者様ごとにチームをつくり、協力してすすめていきます。

ご家族や地域の方々の支えも大きな力となります。

# ど

## んなことするの？



### Aさんの場合



Aさんは脳梗塞になり、もみのき病院へ入院しました。右半身に少し麻痺がありますが、2週間後に家へ退院することを目標にしています。



### Aさんの自分らしい暮らし



畑仕事が日課

作った野菜を孫に食べさせることが生きがい



## Bさんの場合



脳梗塞になり、もみのき病院へ入院しました。  
回復には時間がかかりそうなので、すこやかな社へ  
リハビリテーション目的で転院します。



## Bさんの希望



麻痺があっても  
家で暮らしたい

夫とのんびり過ごしたい  
好きなおかずを作ってあげたい

2週間では家に帰れないので  
リハビリ専門病院へ転院したい

# 急

## 性期のリハビリテーションで大切なこと

### 廃用症候群をご存知ですか？



病気やケガをしてすぐの時期は『安静が一番！』と考えがちですが、安静を長く続けていると筋肉がやせ衰え、関節の動きも悪くなり、起きあがれない、歩くことができないといった症状が現れます。

このような状態を、はいようしょうこうぐん**廃用症候群** といいます。



高齢者は**2週間**の安静生活で  
筋力が**2割**も低下してしまうんだ。

廃用症候群になると、運動面の変化だけでなく、心の変化も起こります。意欲低下、うつ、食欲低下、不眠など様々な症状が現れます。それらが更に、体力面の低下を引き起こします。

### 廃用症候群の主な症状



筋力低下・体力低下  
関節が硬くなる・骨粗しょう症  
腰痛・五十肩

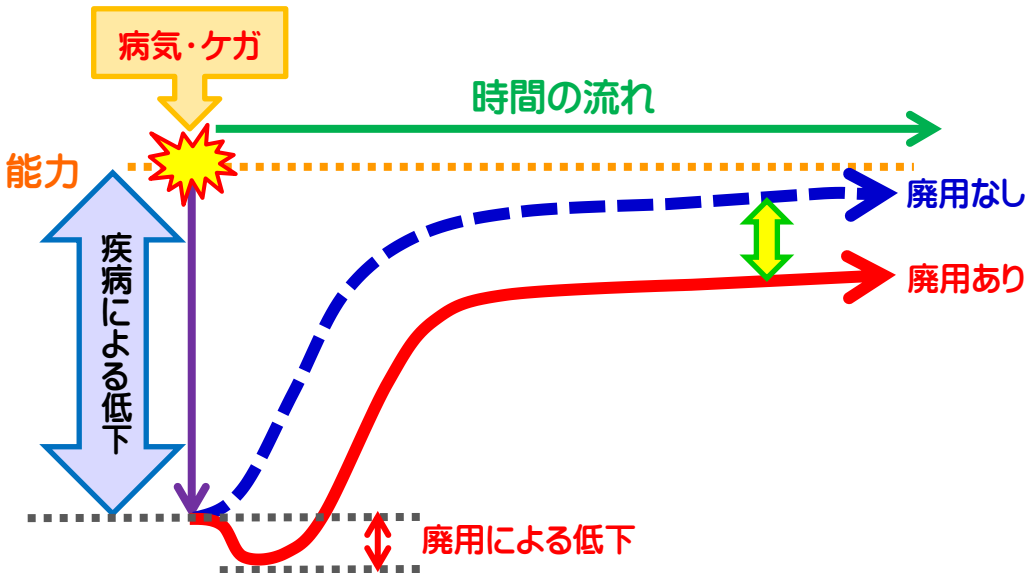
便秘・尿失禁・低体温症  
むくみ・肺炎・床ずれ  
尿路感染・尿路結石

うつ・物忘れ  
食欲低下・不眠



## 廃用症候群は やっかいです

廃用症候群になってしまうと、病気やケガの回復だけでなく、安静により低下してしまった能力の回復も必要になります。そのため、廃用症候群にならない場合と比べると、回復が遅れてしまいます。



まずは、廃用症候群にならないことが大切です。そのためには、できるだけ早い時期からリハビリテーションを始める必要があります。病状による制限がなければ、ご家族と座って話をされるだけでも廃用症候群の予防に役立ちます。



低下した体力が元に戻るには  
1日の安静による低下は 1週間かかり、  
1週間の安静では1ヶ月かかるよ。

# 当

## 院のリハビリテーション ①



日本脳卒中学会がまとめた脳卒中治療ガイドライン 2015 では、不動・廃用症候群を予防し、早期の日常生活動作能力向上と社会復帰を図るために、十分なリスク管理のもとにできるだけ発症後早期から積極的なリハビリテーションを行なうことが強く勧められる。運動やレジャーは脳卒中後のうつ病の発生を減少させるので勧められる。

と、されています。

つまり、より効果的に回復するためには

**可能なかぎり早くからリハビリテーションを開始**

**リハビリテーションの量や頻度を増やす**

ことが重要です。

また、脳卒中を発症した患者様の 33%がうつ状態になるといわれています。『脳卒中発症後に運動訓練を行なうと、うつ状態になりにくい』、『自宅退院後にも継続してリハビリテーションを行うと、うつ状態や生活動作能力が改善した』という研究結果も報告されていますので、入院中だけでなく、退院後も継続したリハビリテーションをお勧めします。



そこで当院は

入院中のリハビリテーションは、3つの「**できます**」をお約束します。

**毎日**

**しっかり**

**個別対応**

### 約束① 毎日できます！

入院中は退院されるまで、毎日リハビリテーションを行います。  
休日や年末年始も平日と同じように対応させていただきます。

### 約束② しっかりできます！（1日3時間程度）

最大限、もとの生活に近い状態に戻っていただけるように、入院されて早い段階から、しっかりリハビリテーションを行います。  
個別対応で1日数回に分けて行います。時間や回数は、患者様の状態によって異なります。

### 約束③ 朝から晩まで 対応できます！

朝7時30分から、夕方7時まで毎日スタッフを配置しています。  
朝早くても、夕方でも、いつでもお気兼ねなくご相談ください。

# 当

## 院のリハビリテーション ②



### 在宅生活の不安に対応しています

外来通院でのリハビリテーションも対応しております。また、介護保険に関するご相談もお受けしています。

退院後の体力低下やうつ予防のためにも、ぜひ外来でのリハビリテーションをご利用ください。



### 子どものリハビリテーションに対応しています

当院では、発達が遅れている子どもさんの外来通院によるリハビリテーションをしています。子どもの発達のペースには個人差がありますが、大きな遅れに対しては早い時期に発見することで、すこやかな成長を手助けすることができます。この手助けは可能な限り早期に開始することが望ましいです。

こんな症状でお困りの方は、当院小児科へご相談ください。

- ・ 言葉が遅い
- ・ 名前を呼んでも振り向かない
- ・ 特定の音をひどく怖がる
- ・ かんしゃくがひどい
- ・ 手が不器用
- ・ 手を離すと、どこへ行くか分からない

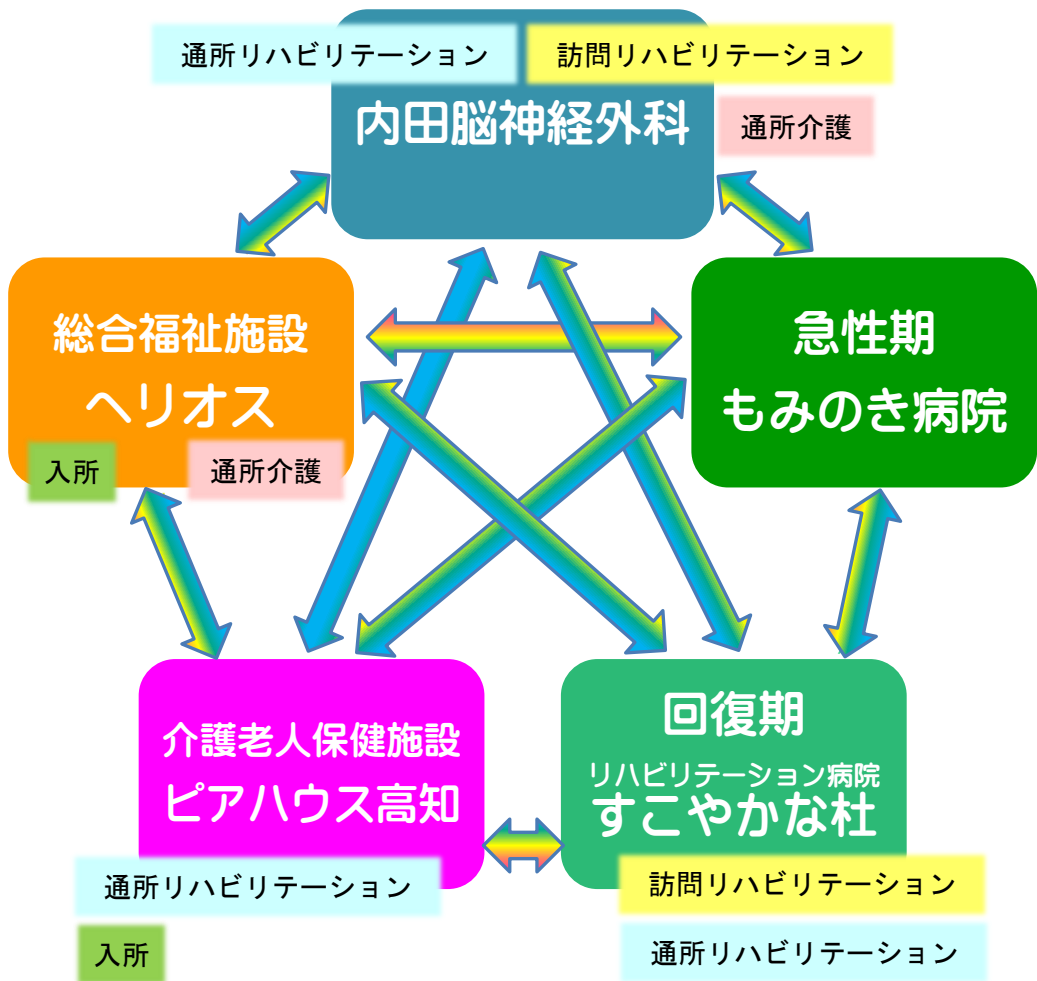


# リハビリテーション部の



# 携

当院には様々な施設や関連病院があり、お互いが連携し、患者様の多様なニーズに対応しています。各病院・施設にはリハビリテーションスタッフが配置されていますが、人事異動により当院での経験を活かして活躍しているスタッフがたくさんおりますので、療養に必要な情報交換がスムーズに行なえ、施設を移られても不安なく医療・介護サービスを受けていただけます。



リハビリテーション科の

ス

タッフ

## 理学療法士

起きる、座る、立つ、歩くなどの動作が行ないやすくなるように、体の動きを改善させ、動作の練習をします。



転ばないか不安、動きにくい、体に痛みがあるなどのお悩みは、お任せください。

## 作業療法士

服を着る、箸を使うなどの生活動作や、家事、趣味活動などができるようになるための練習をします。



身のまわりのことや趣味など、できることを増やすお手伝いをします。

## 言語聴覚士

話す、聞く、表現するなどのコミュニケーションや、食べる、飲み込むなどがうまくできるように練習をします。



ムセやすくなった、言葉が出にくいなどのお悩みは、お任せください。

# スポーツインストラクター

健康増進、転倒予防、介護予防、ダイエットを目的とした体操や、筋力、体力をつけるためのトレーニングを一緒に行ないます。



楽しみながら、一緒に体を動かしましょう！  
ご家族の参加也大歓迎です。

# マッサージ師

肩こりや腰痛などの体の不調が軽減するようにマッサージをさせていただきます。リラクゼーション効果も期待できます。



心も体もリラックスできるように心をこめて  
マッサージさせていただきます。

# 受付・助手

リハビリテーション科にお越しの方が、安心してご利用いただけるように目配り、気配り、心配りに努めています。



お気軽に、お声をかけてくださいね。

患者様の不安の解決に向けて、いろいろな職種で協力して取り組んでいます。

# 退

## 院時のお手伝い



### 自宅・施設への退院の場合

- ①退院後の過ごし方や、ご自分で行えるリハビリテーション、動作方法の注意点などについて、患者様やご家族にできる自信がつくまでご説明します。
- ②継続して退院後もリハビリテーションを行えるよう、ご相談や準備をさせていただきます。(外来・介護保険サービスの利用など)
- ③担当のケアマネジャーなどへの連携と情報提供をさせていただきます。

### 転院の場合

転院先でも安心して治療を継続していただくために、関係者同士が連携をいたします。転院に対する不安やご要望がありましたら、些細なことでもかまいませんので、ご相談ください。



退院後でも、動作方法や家でのトレーニング  
介護保険サービスについての疑問や不安は  
リハビリテーション科までご相談ください。

もみのき病院 〒780-0952 高知市塚ノ原 6-1

Tel 088-840-2222(代表)

<http://mominoki-hp.or.jp>

もみのき病院 リハ

検索

