

野村訪看STだより

平成26年度

平成26年11月1日



だいぶ秋らしくなってきました。
朝夕涼しくなってきた、体調など崩していませんか？
秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋などなど、みなさんの好きな事柄に“〇〇〇の秋”を付ければ何でも通ってしまうのではという気がします。
そのくらい秋という季節が色々な事をするのに適している季節なのでしょう。
それぞれの秋を満喫しましょう！！

インフルエンザの予防注射が始まりました。
家族みんなで手洗いうがいを励行して風邪・インフルエンザを予防しましょう。



健康生活特集



貯金ならぬ貯筋のすすめ？

人間の筋肉は姿勢を保持したり、運動をしたり、内臓を動かしたりするパワーユニット（動力源）といえます。しかし、残念ながら、この筋肉は年齢とともに萎縮し力を出せなくなります。お金と違い、筋肉は使わなければ減るのです。

階段を上がったり下りたり、車に乗らず歩いたり、可能な限り日常生活で適度に体を動かすことで、筋肉は使えば増えるのです。たとえ増えなくても筋肉の衰えのカーブを、ゆるやかにする事は可能です。貯めるのはお金ではありません。大事なものは筋肉！大事な筋肉を失わぬよう心がけましょう。

田舎よりも都会の年配者のほうが元気？

田舎に住む人から「東京の人はよく歩く！」といわれました。交通が不便な田舎ではちょっとした買い物やお出かけにも車を使うことが多く、都会の人のほうが歩くことが多いようです。

街並みでは、先々の動向を察知するために視線が遠くにあり背筋がピンと伸び、様々なことに注意をしながら、頭を使い生活をしなければなりません。

都会の生活では、否が応でも体や頭を使わされ、そのことが心身の老化を遅らせることにもなるのでしょう。



医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

野村病院 理学療法士 森山健一 に聞く
「回復期リハビリテーション」について



Q1. 回復期リハビリテーション病棟（以下回復期病棟）とはなんですか？

A1.

・多くの医療専門職がチームを組んで集中的なリハビリテーション（以下リハビリ）を実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻って頂くことを目的とした病棟です。

・脳卒中などの大きな病気や骨折をすると、多くは『急性期病院』と呼ばれる病院で治療を受けます。ここでは命を助けることが大きな目的となっており、生命の危機を脱すると退院を勧められます。しかし、病気や怪我により、すぐに元の生活に戻ることが難しい場合も多くあります。そのようなとき、『回復期病棟』に移り、リハビリを集中的に行うのです。

Q2. 回復期病棟を退院して家に帰りましたが、気をつけることはありますか？

A2.

回復期病棟を退院した方の多くが、入院中は毎日のようにあったリハビリがなくなることに不安を感じられるようです。

在宅では、トレイに行く、着替えをする、物を運ぶなどの日常生活の動作全てがリハビリになります。

できることは自分でやるようにしてみましょう。

退院後に身体の動きが悪くなるのは、一日中ベッドで横になっているなど、動く機会が減ることが大きな原因です。それには、ご本人が大変そうだからと、ご家族がなんでもやってあげることが一因のこともあります。できることはなるべくご本人にやって頂き、“見守る”ということも、ご家族による大きなサポートの一つになります。



野村病院の回復期リハビリテーション病棟の紹介

・季節を感じられるように、病棟に掲示を行ったり、クリスマス会や七夕会なども行っています。

