



は 初・N・E・T

初台リハビリテーション病院

URL <http://www.hatsudai-reha.or.jp>

2008
summer

夏季号

編集・発行／医療法人 厚生会 初台リハビリテーション病院 〒151-0071 東京都渋谷区本町3-53-3 TEL.03-5365-8500

平成20年7月20日(通巻第18号)

自分らしく リハビリ

言語聴覚士(ST)の立場から

STでは脳卒中によって言葉の障害や飲み込みの障害がおきた方に対して訓練を行っています。多くの場合、退院してからでも何らかのリハビリを続けることが必要です。歩くりハビリには歩くのが一番いいように、言葉や飲み込みにもやはり、基礎的なドリルのほかに、生活の中で人と話をしたり食事をするのがよいリハビリになります。

例えば、言葉が出づらい方だったら1日を通して「おはようございます」などの挨拶の言葉を交わす、などです。言葉のリハビリだといって、デパートで店員に話しかけることを日課にしている方もいらっしゃいます。

リハビリはできれば毎日少しづつ行うことが大切です。ただし、生活のすべてがリハビリになってしまうとご本人もご家族も大変ですので「ストレスにならない範囲で」というのが

長続きするコツだと思います。できれば生活の中での楽しみや目標がみつけれられるとよい結果に結びつくような気がします。



言葉の障害をお持ちの方で、Jリーグのサッカーをサポーターの仲間と応援し交流するのが楽しいという理由で静岡へ引越しされた方や市民農園で収穫した美味しい野菜をご近所に配って喜ばれている方もいらっしゃいます。



ご自宅でするリハビリには、その方それぞれにあった方法があります。

退院される前に、STからアドバイスを受けてください。外来にいらっしゃる場合はSTと相談なさってください。ご自分で練習する習慣を作るためのお手伝いの一端を担えればと思っています。

言語聴覚士 差 沼 令 子



納涼祭2008開催のお知らせ



8月24日(日) 当院 1・2階にて納涼祭を開催します。
各スタッフが、心のもったお祭りを目指し準備してお待ちしております。皆様お誘いの上、いらしてください。
(17:30開場予定) かわしくはスタッフにお尋ねください)

納涼祭2008実行委員会

2008夏季号 ラインナップ

- 1ページ
自分らしく リハビリ
納涼祭のお知らせ
- 2ページ
楽しく続けるリハビリ
疲れやだるさに効くツボ
- 3ページ
なんとかしたい! からだの疲れ
からだの疲れにいいビタミン
疲れをとるストレッチ
- 4ページ
テクノエイド委員会の紹介
活動報告
ちょっと気になる情報
【メディカル・タウン】

「継続は力なり」さまざまな場面でよく耳にする言葉です。しかし、よし！やるぞ！と心に決めても、実際は…なかなか上手くいかないことも多いと思います。病気や障害をお持ちの方はなおさらかもしれません。頭ではわかっていても、先ず一歩踏み出すことも大変なら、ちょっとしたつまずきが高いハードルとなり結局リタイア、なんてことも少なくないでしょう。言うは易し行は難し、です。

しかしながら自宅でのリハビリもやはり「継続」が重要です。家ではごろごろ寝てばかりいる、病院では出来ていたことが自宅では出来なくなったなど、運動の機会が減ると廃用症候群への悪循環に陥りやすくなってしまいます。そうならないためには日々適度に活動することが肝要です。活動するには日ごろからしっかり動ける体にコンディションを整えることが大切となってきます。わがちゃいるけど…どんな運動が良いのか？運動を続けるには？ここでは自宅で出来る運動をいくつかご紹介したいと思います。

それぞれ運動の効果として全体的な下肢の筋力やバランス能力の向上、そして体力の維持・向上などが挙げられます。さらに運動は単に能力を高めるだけでなく、自信の回復、抑うつ改善など精神面への好影響も期待できます。継続するには運動の目的や目標を持つと良いでしょう。「トイレまで歩く」「一人で車椅子に移る」などより具体的な目標があると人は頑張れます。運動の目安としては、軽く汗をかく、気持ちの良い程度が適切です。

少しずつでも運動をすることで、できた！やった！などの気持ちが芽生えればこっちのものです。ベッドからの立ち上がりが楽になってきた、トイレまでの歩行がふらふらしなくなったなど、運動の効果が実感できることも大切です。そして少し自信がついた！の気持ちとともに「あれやってみようかな」などやる気（主体性）がでてくれば諸活動を行う際の力強い味方になってくれるはずです。生活の中での活動自体が良いリハビリとなるでしょう。少しでも、ひとつでもよりアクティブな生活に！

教育部 理学療法士 山中 誠一郎

「なせばなる なさねばならぬ 何事も」あきらめちゃいかんです。ファイト！！

① 足踏み



椅子に座って左右交互に！膝を上げる感じで床から足を上げましょう。

② ハーフスクワット



手すりにつかまりゆっくりと膝の位置を軽く膝を曲げて下ろします。ゆっくりともとの姿勢に戻します。

③ 片足立ち保持



手すりにつかまり床から足を上げ片足で支える！少しずつ交互にゆっくりと…

椅子やソファ、手すりなどを利用して、安定したところで行いましょう。回数はゆっくり10回程度から始めましょう。軽く汗をかく程度が目安です。無理は禁物！

安全第一：無理は禁物です。自分の状態に合わせて運動方法を変えましょう。たとえば立位での運動が難しい方には座っての運動をお勧めします。

疲れやだるさに効くツボ…湧泉…

足裏の中央で、足の指を曲げるとへこむところ。

この湧泉（ゆうせん）のツボは、歩き疲れや足の使いすぎによる筋肉疲労の回復によく効きます。押し方は手の親指で、グイッと押し込むよう強めに押します。3秒押して、3秒離す。を繰り返すとより効果的です。むくみを解消するほか疲労回復、冷え性などにも効く万能ツボです。湧泉は「生命力の湧くところ」とも言われ精神的な疲れや気持ちの高ぶりを抑え整えてくれます。

放射線科 宇田川 功実



ここが湧泉のツボ!!

なんとかしたい!からだの疲れ。

疲れのたまった時の解消法です。からだの疲れによりビタミンと疲れをとるストレッチを紹介します。

からだの疲れによりビタミン

からだを元気に保つためにはビタミンが欠かせません。とくにからだの疲れには、ビタミンB群、C、Eを含んだ食べものをしっかりとることが大切です。

●ビタミンB₁

栄養素(主に糖質)をエネルギーに変えるはたらきをもっています。また、筋肉や神経の疲れをやわらげるはたらきがあります。不足すると、エネルギーが作られにくくなり、「疲れ」が生じやすくなります。



豚肉、玄米、うなぎ、ニンニク

●ビタミンB₂

栄養素(主に脂質)をエネルギーに変えるはたらきをもっています。不足すると、エネルギーの代謝がうまくいかなくなり、倦怠感(けんたいかん)を感じたり、疲れがとれにくくなったりします。



卵、納豆、牛乳
ほうれんそう、レバー

●ビタミンB₆

栄養素(主にたんぱく質)から作られるアミノ酸をエネルギーに変えるはたらきをもっています。また、中枢神経のはたらきを正常に保つ作用があります。不足すると、食欲不振や貧血などの症状があらわれます。



魚(まぐろなど)
鶏肉、レバー、バナナ

●ビタミンB₁₂

栄養素(主にたんぱく質や脂質)をエネルギーに変えるはたらきをもっています。また、神経の機能を正常に保つはたらきがあります。不足すると、記憶力や集中力が低下しやすくなります。



レバー、魚(にしんなど)
目(サバ目など)、チーズ

●ビタミンC

エネルギーを作るのに役立ちます。また、細胞の酸化を防ぐはたらきをもっています。からだの免疫力を高めるはたらきもあります。



いちじく、レモン、キウイ、じゃがいも
ブロッコリー

●ビタミンE

細胞の酸化を防ぐはたらきをもっています。血液の流れをよくして、栄養素や酸素を細胞に運ぶのを助けるはたらきもあります。



ア몬드、大豆油、うなぎ

疲れをとるストレッチ

1日の始まりと終わりに、ふとんの上で簡単にできるストレッチ。ゆったりと、リラックスしながらやってみましょう。

●なかなか起き上がれない朝に

① 両手両足を思いきり伸ばし、全身のストレッチを行う。



② 片足をおなかに抱え込み、腰と足の筋肉を伸ばす。



③ 足を交差させて片手で引き、腰をひねる。片足ずつ交互に。



④ 両膝(ひざ)を抱えて、そこに頭を入れるようにして丸くなり、背中全体の筋肉を伸ばす。



●疲れた日の夜に

① 足を伸ばして座る。② 両手で足先に触れるように、息を吐きながらからだを倒していく。



③ 背中の筋肉が少しゆるんだら、仰向けに寝て両足を伸ばす。



④ 両手で両足の指先をつかんで足を持ち上げ、頭の上の床につけるようにする。



からだの疲れについて

「武田薬品工業株式会社」のホームページより許諾抜粋しました。
もっとくわしく知りたい方は、武田薬品工業株式会社のホームページ
<http://www.takeda-kenko.jp/kirakira/index.html> で
ご確認ください。 放射線科 宇田川 功実

テクノエイド委員会の紹介&活動報告

テクノエイド委員会は、当院各階スタッフと当院1階にありますテクノエイドショップで構成されています。当委員会は患者さまの生活をより有効にサポートしていけるよう「当院スタッフのテクノエイドに関する知識・スキルの向上を図る」ことを目的に活動しております。

《テクノエイドとは?》

一般的には福祉用具を示します。障害をお持ちの方が日常生活をより快適に過ごせるようにサポートする機器です。

例) 特殊寝台(ベッド)、床ずれ予防用具(ベッドマット)、移乗用リフト、歩行器、杖、車いす、手すり、スロープ、段差昇降機、腰掛け便座、入浴補助具(バスボードやシャワー椅子など)

《テクノエイドショップって?》

1) コンビニの運営

(食品・日常雑貨・雑誌書籍・宅配等取り扱い)

2) 福祉用具・介護用品の販売及びレンタル

入院中病棟内や外泊時にお試しができます。

3) 家庭訪問への同行および住宅改修工事

土・日曜日でも家庭訪問に同行して在宅生活の総合プランを無料で提案します。

テクノエイド委員会 理学療法士 溝口哲朗
作業療法士 小滝敏史、鈴木裕子

☆おすすめ福祉用具商品☆



転ばぬ杖

テーブルやカウンター等に杖を掛けておくことができます。

ここがポイント!!



ケンジースクープスプーン

箸と同じように挟むことが出来るので、すくにくい種類や滑りやすい食物を食べるときに便利です。



吸盤

片手動作で炊事や調理を行なう際やハブラシに歯磨き粉をつける際には、物が固定されることで作業がしやすくなります。



テクノエイドに関する質問・要望等
どしどし委員会またはショップまで!



ちょっと
気になる情報

メディカルタウン



<http://medical.itp.ne.jp>

NTT東日本グループが提供している「メディカルタウンページ」が医療・健康総合サイトとして、各種情報が充実しているので紹介します。

病院検索では病院やクリニックを全国から検索したり、症状や病名からもその症状にあった専門医を検索できます。また、病気辞典では病気の知識と治療について調べたりもできますし、医師への上手なかかりかたや、かかりつけ医についてのアドバイス等の情報もあります。

薬検索では、近隣の薬局が検索でき、市販薬(一般薬局で買える薬)と処方薬(病院等で処方箋によって買える薬)に分けて各薬の検索も可能です。

健康検索では、健康食品販売店を全国から検索できます。また、健康辞典には、食材を調べたり、栄養素から食材を探したり、効果から食材を探したりもできます。

かなり医療・健康に関して充実した内容のサイトですので、チェックすると面白いです。 初Net編集員 宇田川 功実



蒸し暑い日々が続くと、日常の生活でも汗をかきやすくなるので、脱水症状には十分注意し、こまめな水分補給をしましょう。今後も、皆様にいろいろな情報を

発信していきたいと思っておりますので、何か知りたいこと、疑問なこと等ありましたら、お近くのスタッフにお声がけください。 初Net編集員 宇田川 功実