

初台リハビリテーション病院

災害に備えた防災備品の購入

当院は地下駐車場に雨水が浸水してしまった経験があり、台風や突然の豪雨などの自然災害に備えるべく、浸水防護用のウォーターゲートを購入し、病院玄関前のロータリーに設置できるようにしました。高さは50cmまで上がり、幅は約20mまで対応できます。そのほか、防災対策備品として職員用の寝袋とエアマットを50組、非常用階段避難車『キャリダン』と『EVAC+CHAIR mini』も購入しました。消防訓練や自衛消防活動でも利用し、いざという時に使用できるようにしていきます。



船橋市立リハビリテーション病院

新型コロナウイルス

8月に新型コロナウイルスのクラスターが発生いたしました。9月6日をもって終息しましたが、多大なるご心配とご迷惑をお掛けいたしました。当院を応援して下さる皆さまからのお言葉を励みにし、スタッフ丸となり対応にあたりました。感染対策をこれまで以上に徹底しながら病院機能を徐々に再開しているところです。患者さま・利用者さまに安心・安全なリハビリテーションサービスを提供できるよう精一杯努めてまいります。



船橋市立リハビリテーションセンター

リハビリ事業予約枠増設のお知らせ

介護予防を図る目的で船橋市内に住む65歳以上の身体機能の低下がみられる方を対象に実施している事業が「リハビリ事業」です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため定員を半数に減らし、代わりに予約枠数を倍に増設しました。

- パワーリハビリフォローアップ / 定員15名 / 週16枠 / 週3回利用可。
- プールリハビリ / 定員10名 / 週12枠 / 週2回利用可。



在宅総合ケアセンター元浅草

お手製の御神輿で通所リハをご利用の皆さまと楽しいひと時を

コロナ禍で各種のイベントが中止される中、台東区の伝統行事として区民の根強い人気を集めるお祭りの雰囲気を感じていただこうと、スタッフお手製の御神輿で通所リハをご利用の皆さまと楽しいひと時を過ごしました。

感染対策を徹底した上で、掛け声はマスクをつけたスタッフが担当し、皆さまには手拍子で盛り上げていただきました。木遣(きやり)の歌声を響かせ、提灯で装飾された会場はお祭り気分満載で、皆さまの笑顔がとても印象的でした。



在宅総合ケアセンター成城

祖師谷いきいき体操

昨年、当センターがある「祖師谷地区」の方々と一緒に、オリジナル「祖師谷いきいき体操」のDVDを製作しました。

顔の体操、口腔体操、嚥下体操、脳トレを中心とした内容で、体操の内容と動画編集は当センターが担当させていただきました。今年、このDVDを祖師谷地区社会福祉協議会が作成するメールマガジンでご紹介いただけることに！ 今後は様々なシーンでDVDをご活用いただくと嬉しいです。



2019年度クリニカルインディケーター

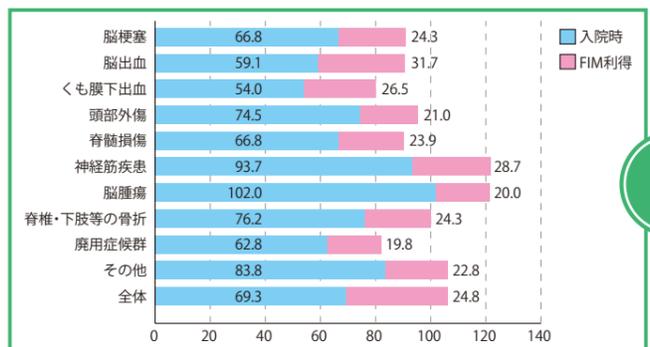
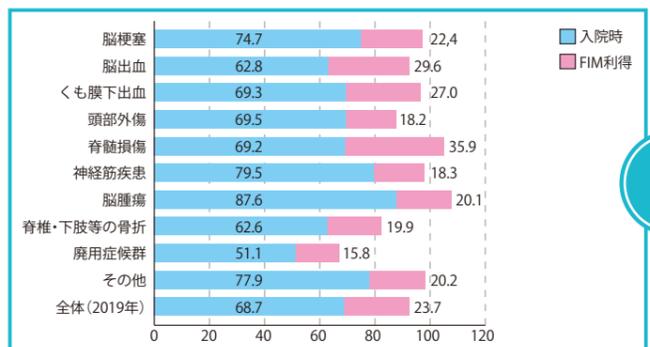
初台リハビリテーション病院と船橋市立リハビリテーション病院の「2019年度クリニカルインディケーター」を、ホームページに公開しました。クリニカルインディケーターの指標のうち以下の2つについて、2019年度の結果に基づきご説明いたします。

① ADLの改善(FIM利得)

FIMとは、日常生活の自立度を示した指標です。数字が高いほど自立していることとなります。入院時と退院時のFIMの差を「FIM利得」といい、数字の差が大きいほど改善されたこととなります。

$$\text{FIM利得} = \text{退院時 FIM} - \text{入院時 FIM}$$

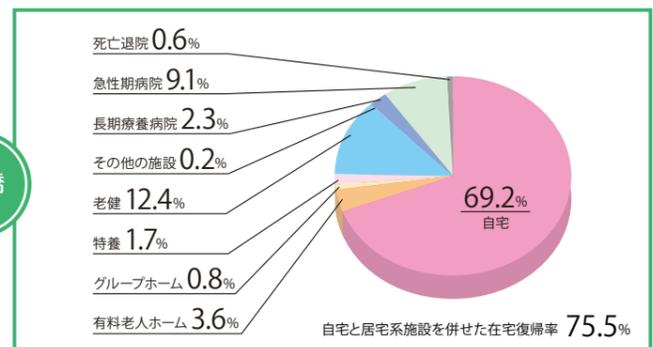
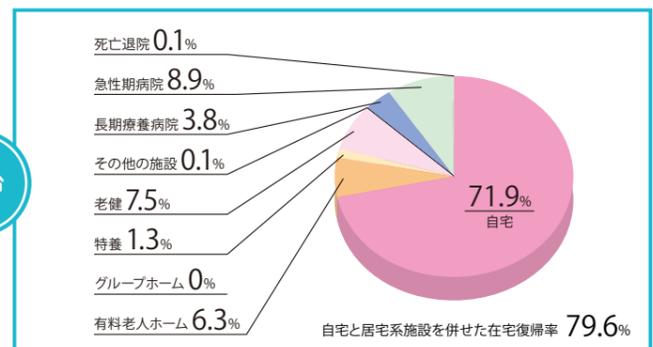
2019年度FIM利得の結果は、平均で初台リハビリテーション病院は23.7点、船橋市立リハビリテーション病院は24.8点となりました。



② 最終退院先(在宅復帰率)

入院した患者さまが、当院でリハビリテーションを受けられた後、退院された先を表したグラフになります。回復期リハビリテーション病棟は、厚生労働省の基準において、退院先が自宅(有料老人ホームなども含む)の割合が7割以上であることと定められています。回復期リハビリテーション病棟では、在宅復帰は大きな使命となります。

$$\text{在宅復帰率} = \frac{\text{自宅(有料老人ホームなども含む)}}{\text{2019年度に退院された全患者}}$$



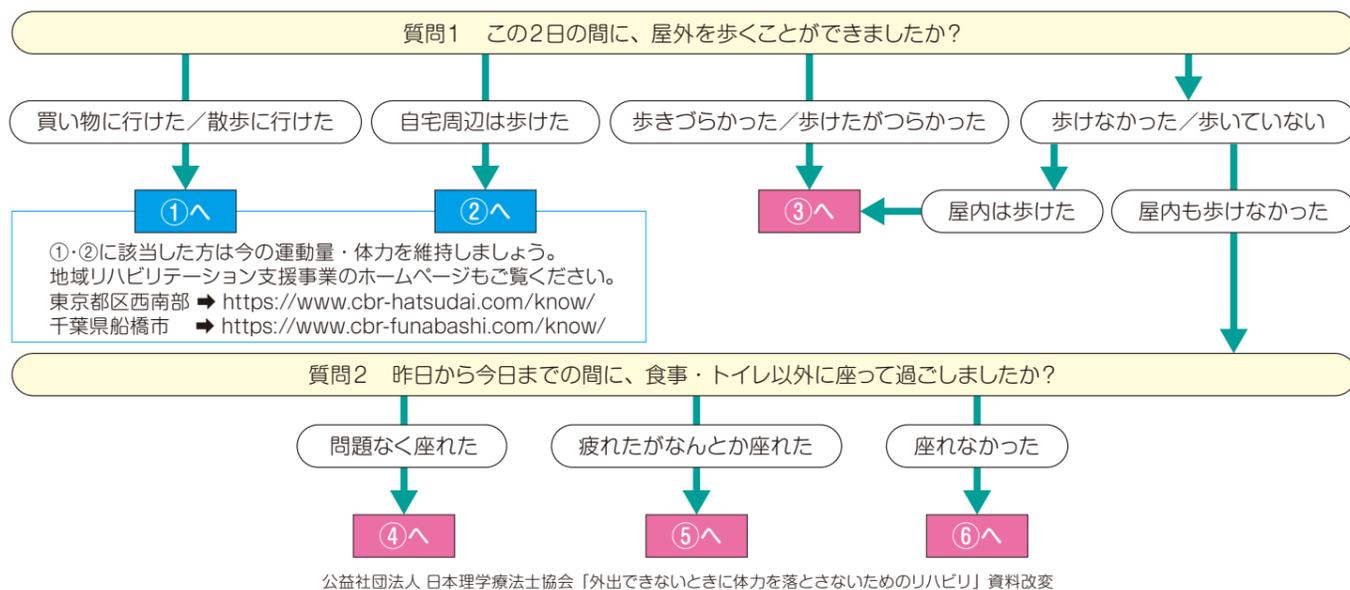
こうして可視化することにより、医療の質が改善され、向上すると期待しております。また、データを公開することで、患者さま、ご家族の信頼に繋がればと考えております。ぜひホームページをご覧ください。
https://www.kiseikai-reha.com/

寝て過ごすより座る、座るより立つ、立つより歩く。

みなさま、体力は維持できていますか？ 不要不急の外出を避けることは、感染症予防の観点からみるととても大切です。しかし体調管理・体力の維持の観点からは、自然に確保できていた運動の機会が減るため、マイナスの影響が出てしまうことも懸念されます。当法人でも様々な取り組みを行っておりますが、その中から今回は区西南部地域リハビリテーション支援事業と船橋市地域リハビリテーション拠点事業のホームページで公開している「体力を落とさないための運動」をご紹介します。次のフローチャートに従って進んでください。①・②に該当した方は、今の運動量・体力を維持しましょう。具体的な運動は、ぜひそれぞれの地域リハビリテーション支援事業のホームページをご覧ください。③～⑥に該当した方は、以下に掲載の運動を実践していただき、体力を落とさないようにしましょう。

※この資料は体力を落とさないことを第一の目的と考え作成しています。実施に際しては、主治医や担当セラピストにご相談いただくか、ご本人の責任のもと、疲れや痛みの度合いに合わせ、無理のない範囲で行うようにしてください。

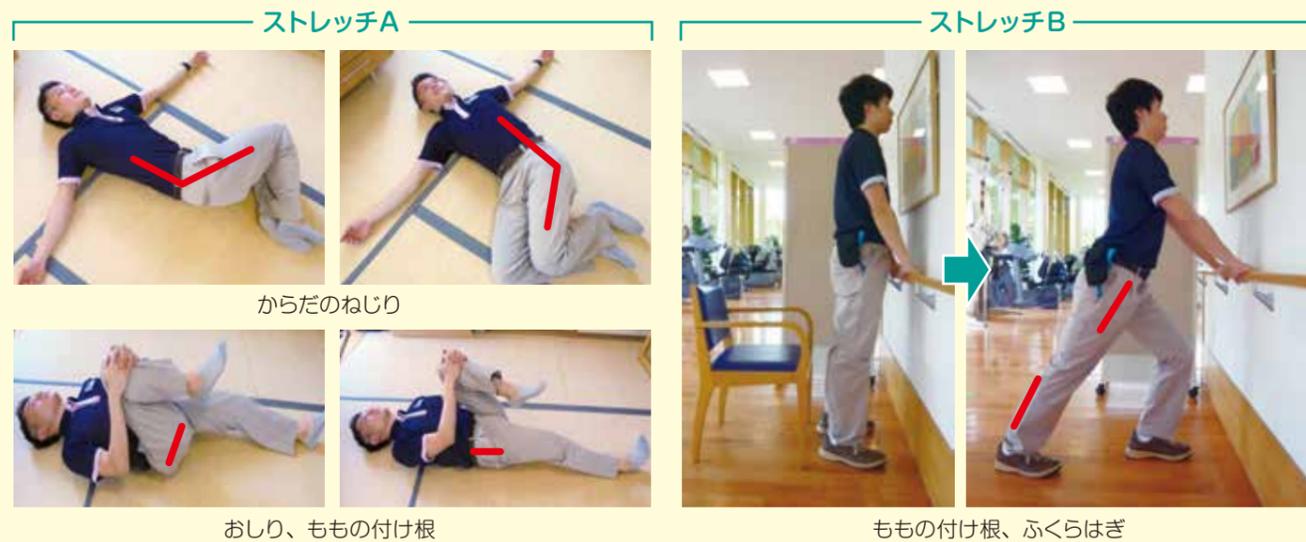
体力を落とさないための運動フローチャート



共通の整理体操

の部位を意識して行いましょう！

運動の前後の整理体操です。③に該当した方はストレッチAとBを、④・⑤・⑥に該当した方はストレッチAを行いましょう。



3 歩くのがつらい方へ

転倒しないよう無理のない範囲で、なるべく歩くようにしましょう。

- ★ストレッチA、B 各運動を30秒～1分
- ★運動A 各運動を10回ずつ×1セット 1日に2～3回
- ★ストレッチA、B 各運動を30秒～1分



4 継続して座れる方へ

安定したものにつかまって立つ練習をするなど、少しでも体を動かしましょう。

- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分
- ★運動B 各運動を10回ずつ×1セット 1日に2～3回
- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分



5 疲れたけど、座れる方へ

座る時間を意識し、少しずつ長くしましょう。

- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分
- ★運動C 各運動を10回ずつ×1セット 1日に2～3回
- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分



6 座るのが難しい方へ

できる範囲で体を起こして過ごすようにしましょう。

- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分
- ★運動D 各運動を10回ずつ×1セット 1日に3回
- ★ストレッチA 各運動を30秒～1分



じっとしていると体力が落ち、体力が落ちると免疫力も落ちてしまいます。少しでも体を動かすよう意識して、体力と免疫力の低下を防ぎ、元気に過ごしましょう。