



RAKUWA
lecture of health

第101回 らくわ健康教室

2012年5月29日



通所リハビリから 仕事復帰へ

～ 自宅で取り組むリハビリ ～

洛和デイセンターみささぎ病院 理学療法士 すずき まさき 鈴木 雅喜



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム[®]

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

第101回 らくわ健康教室 2012年5月29日

通所リハビリから仕事復帰へ

～ 自宅で取り組むリハビリ ～

「通所リハビリ」とは？

「デイケア」という呼び方が一般的な通所リハビリは、老健や病院・診療所などの医療施設に通い、医師の指示に基づいて介護保険を使用したリハビリを受けるサービスです。通所介護（デイサービス）が生活リハビリであるのに対し、通所リハビリ（デイケア）では専門的なリハビリを行います。

通常のデイケアとの比較		
	通常のデイケア	洛和デイセンター みささぎ病院 (通所リハビリ)
利用時間	午前9時30分 ～午後4時 [ほぼ丸1日]	午前9時 ～午後0時10分 午後1時20分 ～午後4時30分 [午前約3時間 午後約3時間]
内容	レクリエーション 入浴 個別/集団リハビリ 食事	個別リハビリ 自主トレーニング

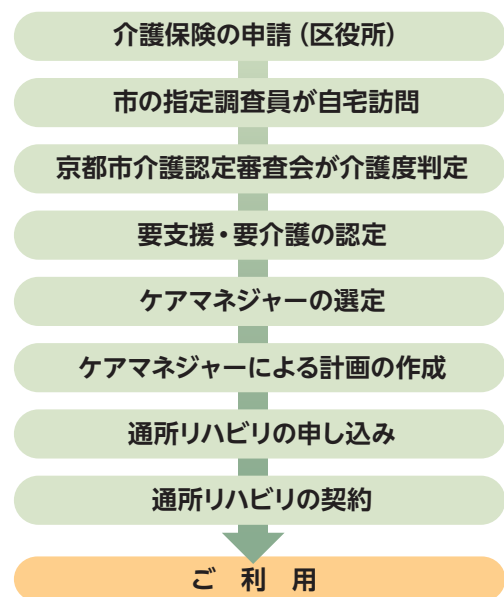
※短時間型通所リハビリにレクリエーション・入浴・食事はありません。



洛和デイセンターみささぎ病院は、個別リハビリ・自主トレーニングを中心に、利用時間を3～4時間未満に設定した「短時間型通所リハビリ」が特徴です。いずれにせよ、リハビリはコツコツとした日々の積み重ねが大切であることを、まず知っていただきたいと思います。

通所介護（デイサービス）との違い		
	通所リハビリ (デイケア)	通所介護 (デイサービス)
利用時間	1～2時間未満	3～5時間未満 5～7時間未満 7～9時間未満
	2～3時間未満	
	3～4時間未満	
	4～6時間未満	
	6～8時間未満	

通所リハビリ利用の流れ ※京都市の場合





洛和デイセンターみささぎ病院の 取り組み

個別リハビリ

リハビリスタッフ4人（理学療法士3人・柔道整復師1人）で、1対1のリハビリを行っています。

自主トレーニング

リハビリスタッフによる身体機能評価に基づいた内容で、メニューを作成します。

例

- おしり上げ
- ボールで腹筋運動
- ボールで骨盤運動
- 平行棒で横歩き
- 平行棒で足上げ など

例

自主トレーニング

メニュー	回数・負荷・時間
①おしり上げ	10回×2
②ボールで腹筋運動	10回
③ボールで骨盤運動	5分
④平行棒で横歩き	5往復
⑤平行棒で足上げ	左右各20回
⑥バイオステップ	5分
⑦エルゴメータ	5分
⑧コナミマシン	まっすぐ背筋 しっかり足腰



注意事項

疲労感が強い場合は、
小まめに休憩してください。

骨盤運動（ボール・セラチューブ使用）



- 膝上で両足をセラチューブで縛って固定します。
- 仰向けに寝て、バランスボールの上に両足を乗せます。
- ゆっくりと、できるだけ大きく左右に転がします。



注意事項

- 上半身は動かさないようにしましょう。
- 腰に負担を感じない範囲で行いましょう。

これらの取り組みにより、**静的バランス能力**（歩行に必要なバランス）と**動的バランス能力**（立ち仕事に必要なバランス）が養われます。

バランス能力

静的バランス能力



歩行に必要な
バランス

動的バランス能力

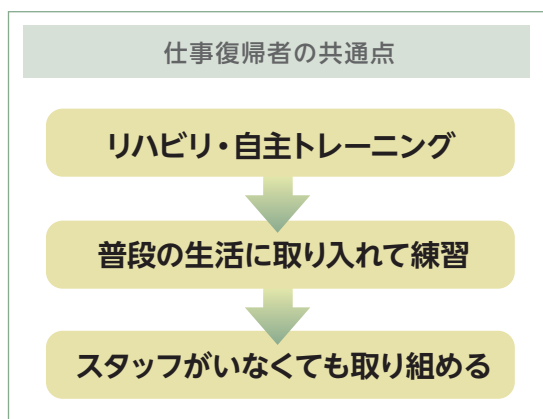


立ち仕事に
必要なバランス



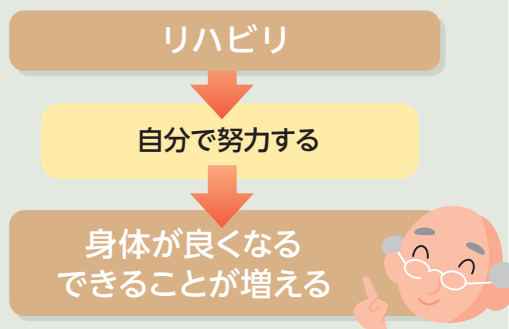
効果

洛和デイセンターみささぎ病院では、静的バランスでは9割の方、動的バランスでは7割の方に、能力の向上があらわれています。



おわりに

リハビリは、体を良くするきっかけであり、ご家庭でもコツコツと継続することが肝要です。ご本人が日々の努力を続けることによって、効果が生まれます。お仕事に復帰された方には、リハビリや自主トレーニングを普段の生活に取り入れて続けられたという共通点があります。あきらめない気持ちで努力することにより、体が良くなり、できることが増えていきます。



通所リハビリに興味をもたれた方や、ご自身の体や生活を変えたい方は、ぜひ一度見学にお越しください。お待ちしております。

お問い合わせ先

洛和デイセンターみささぎ病院 ☎075(502)7008
【受付時間】午前8時30分～午後5時 担当:黒田