市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
りは★リハ
令和３年
11月　吉日
第１５号

担当：地域包括担当スタッフ

地域包括ケア病床におけるリハビリを紹介！
～すべては地域生活への復帰を目指して～

前回の広報誌では、地域包括ケア病床の概要について紹介しました。その地域包括ケア病床について今回は、特にリハビリの内容や役割などをお伝えします。みなさんに、当院でのリハビリをより一層ご理解いただけたら幸いです。

現在、地域包括ケア病床で業務にあたっているリハビリスタッフは、理学療法士2名・作業療法士3名の合わせて5名で構成されています。リハビリ場面では、地域生活を送るうえで必要なノウハウを提供し、新たに自分らしい生活が実現できるように関わっています。

リハビリ理念

1.必要な動作を獲得するために！
2.安全に生活するために！
3.健康に過ごすために！
※「聞く」「聴く」「効く」力を実践中！

一問一答

Q. リハビリは毎日行われているのですか？
A. 休日、祝日かかわらず実施しています
Q. どれくらいの時間リハビリしてもらえるのですか？
A. 午前も午後も実施することができます
Q. どんなリハビリをしているんですか？

A. 主なリハビリ　メニュー

身体の動き

寝返り
起き上がり
座位保持
立ち上がり
立位保持

杖
歩行器
伝い歩き
独歩

生活の動き

食事
トイレ
入浴
更衣

掃除
洗濯
買い物
調理

リハビリスタッフは、専門性を活かして、適切な訓練のメニューを計画し患者様の声に寄り添いながら、リハビリサービスを提供しています。

私たちにお任せください！！

リハビリが目指す3つのあん

1.安全：「リハビリ中」「病棟生活」「地域生活」における感染予防、転倒防止に力をいれています。
2.安心：普段から気軽に相談してもらえるように関係性を重視しています。
3.提案：主に「福祉用具」「生活環境」「介護保険」上で最適なモノを提示しています。

詳細は当院ホームページにて掲載中！

リハビリを利用した声

- 楽しかった
- みんなよくしてくれた
- 体調に合わせてしてくれた
- 自分の事を考えてくれた

健康コラム　「冬の脱水！？」

脱水は、夏に起こりやすいイメージがありますが、冬にも起きることがあります。ここでは、冬ならではのリスクと予防策を紹介します。

①空気の乾燥による脱水
冬は外気の乾燥と室内暖房により空気が乾燥し、湿度が下がります。そのため、身体から自覚がないうちに水分が失われていきます（手足や体がカサカサ、かゆくなる）

②めまいやふらつきの原因は脱水かも!?
体が脱水気味になっていると、頭がぼーっとする、めまいがする、ふらつく場合があります。
このような症状が出た時は、水分を摂ると改善することもあります。

対策

うどんなどのめん類、鍋料理スープやみそ汁などの汁物がいいわね。
果物なら、みかんやキウイフルーツが水分も栄養も摂ることができるのよ。

飲み物は白湯や温かくした麦茶、ルイボスティーがおすすめだよ。