透析リハビリテーションの取り組み

令和4年11月から透析中のリハビリテーション（以下リハビリ）を導入しました。
透析患者さんは透析に関連する各種制限、血圧変動、倦怠感から運動量の低下や筋肉量減少をきたすといわれています。当院ではこれらに対して、透析中に医師・看護師によるリスク管理、理学療法士による運動指導、および身体機能評価の3つの柱でサービスを提供しております。この3つを柱に安心・安全に、運動習慣を身につけて身体機能の向上を目指します。

＜透析リハビリの3つの柱＞

＜リスク管理＞

心電図モニターや血圧測定を行い患者さんの身体に負担がかからないようリスク管理を行っています。

＜運動指導＞

ストレッチ、筋力増強運動、有酸素運動を週に2～3回行い身体機能向上や運動習慣の定着を目指しています。

＜身体機能評価＞

開始前→1ヶ月→2ヶ月→終了日の合計4回身体機能や運動習慣の確認を行っています。

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５年
１０月　吉日

第２１号

HAPPY HALLOWEEN

担当：上村
沼口

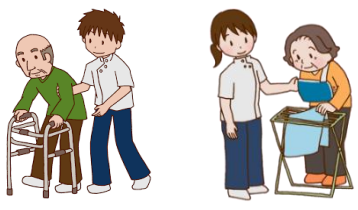
訪問リハビリコーナー

前号で紹介した訪問リハビリの内容を少し詳しく紹介します！

身体を鍛える

お家にあるものや環境で出来るリハビリで、筋力や体力アップを目指します。

生活に必要な動作



立つ、歩く、家事など生活に必要な動きをお家の環境で練習します。

頭の体操

物忘れなどに対して身近なものを活用した記憶の訓練や頭の活性化を図ります。

暮らしやすい環境

お家で安全に生活するために、手すりや補助具を必要に応じて提案します。

訪問リハビリは、住み慣れた地域で長く生活することのお手伝いをします。リハビリ内容は利用者様や環境などに合わせて無理のないように実施します。少しでも訪問リハビリを身近に感じていただければ嬉しいです。
現在、19名 の方が訪問リハビリを利用しています。

栄養科だより

～ 冬本番に備えましょう ！ ～

寒さに負けない体を作るためには、三度の栄養バランスの良い食事を十分な量きちんととることが大切です。

今回は旬の鮭を使った体を内側から温めるレシピを紹介します。

鮭とブロッコリーの豆乳×生姜スープ

≪材料/2人分≫

生鮭切り身・・・・・・・・2切れ
A［酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
　塩・・・・・・・・・・・・・・・少量］
冷凍ブロッコリー・・150g
豆乳・・・・・・・・・・・・・300ml
　水・・・・・・・・・・・・・・・100ml
　酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
　塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
　こしょう・・・・・・・・・・少々
　すりおろし生姜・・・適量

① 鮭は骨を取り一口大に切ってAを振り10分置いて水けを拭き取る。

② 鍋に水を入れて煮立てブロッコリーを入れて蓋をして中火で柔らかくなるまで煮る。

③ 鮭を入れて酒を振り入れて再び蓋をして2、3分煮る。

④ アクをざっと取り除き,生姜、塩こしょうと豆乳を加えてひと煮する。