

西リハ コミュニケーション

りはっぴねす ワンポイントアドバイス集

2011.10 VOL.70 ~ 2022.8 VOL.200



はじめに

ワンポイントアドバイスは、生活やリハビリのちょっとした工夫を紹介するミニコーナーです。

西広島リハビリテーション病院の広報誌「りはっぴねす」に連載しています。

このたび、これまでに連載した108本のワンポイントアドバイスを冊子にまとめることとなりました。

ワンポイントアドバイスには、患者さん、ご家族の皆さん、地域の皆さんへ向けて、生き生きと暮らすためのヒントにしていただきたいという各専門職スタッフの思いが詰まっています。多職種のスタッフが月替わりで考えている記事のため、内容も様々で読み応えのある一冊に仕上がっていると思います。

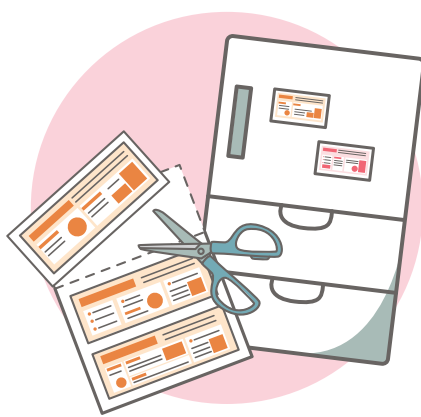
ぜひ関心のある記事からご覧になって、皆様のご健康や生活にお役立ていただきましたら幸いです。

※ 内容が変更となった情報には加筆修正を行いました。

使い方



みんなで共有したり



切り取って冷蔵庫に貼ったり



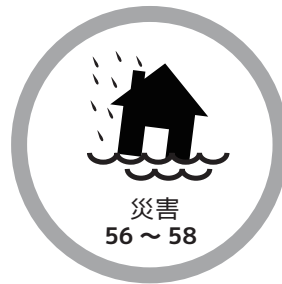
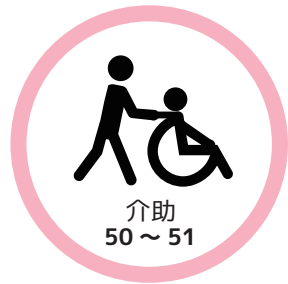
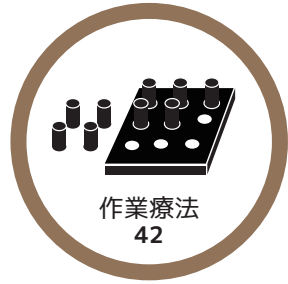
見ながら運動したり



西リハ情報箱で関連情報を調べたり



もくじ



- 1 はじめに
- 2 もくじ
- 3 もくじ
- 4 西リハ情報箱について
- 5 健康寿命とロコモ
健康寿命を伸ばそう！
- 6 もしかして、もうロコモ？
ロコモを予防しよう！
- 7 ロコモを予防しよう！
知っておきたいサルコペニア
- 8 骨の健康をチェックしよう
骨粗しょう症を予防しよう
- 9 検診で肺がんを早期発見しよう
肝がんから守るために…
- 10 あなたの肝臓は元気ですか？
正しく服薬できていますか？
- 11 nonHDL コレステロールとは
メタボとは？
- 12 運動の効果って何だろう？
脳卒中再発予防のための運動
- 13 エネルギーを消費しやすい体をつくるには
息切れの悪循環を断ち切る
- 14 術後の寝たきりを防ごう！
～大腿骨頸部・転子部骨折術後のトレーニング～
転倒防止！強化したい抗重力筋
- 15 バランス感覚を鍛えよう
ストレッチで『転倒予防』
- 16 ストレッチを習慣に！
夏の運動は熱中症に注意！

- 17 「かくれ脱水」対策をしよう
熱中症予防のために
- 18 冬のウォーキングについて
肩こりを予防しよう！！
- 19 膝痛の原因と対処法
膝痛予防の筋力トレーニング
- 20 腰痛の対処法を知ろう！
台所 家事動作中の腰痛を防ごう
- 21 骨盤底筋を鍛えよう！
認知症の症状 BPSD は予防が大切
- 22 認知症予防のために
認知症ケア技法 ユマニチュード
- 23 在宅で介護をするために
ストレスと上手につきあいましょう
- 24 介護とアンガーマネジメント
五月病に気をつけよう
- 25 梅雨の時期の憂鬱な気分を解消するには？
快適な睡眠のために
- 26 音楽の効果を使おう
音楽に合わせて楽しく運動
- 27 リズム・音楽で動きやすく
カラオケの健康効果
- 28 音楽で脳トレにチャレンジ
安全に食べるために
- 29 誤嚥性肺炎を予防する体づくりを！
誤嚥を防ごう！
- 30 ブラッシングのコツ
元気な歯は日々の手入れから
- 31 オーラルフレイルを予防しよう
マスク着用の生活と口腔ケア
- 32 口の中を中性にして虫歯予防
低 GI 食品活用で肥満解消
- 33 自律神経の乱れを整える食事
おいしく食べるための姿勢
- 34 夏バテをしないために
秋の食材で『秋バテ』解消！
- 35 かぜ予防にのどの保湿を！
うつらない、うつさない～感染予防のための手洗い～
- 36 咳エチケットを心掛けよう
マスクの付け方・はずし方
- 37 ウイルスの種類と感染対策
二次感染を防ごう！！
- 38 ノロウイルス二次感染を防ごう！
食中毒を予防しよう
- 39 食中毒予防は買い物から！
家庭で気を付けたい食中毒
- 40 お買い物時の食中毒予防
冷蔵庫って安心？
- 41 お弁当にちょっとご用心
家庭での食中毒予防
- 42 作業療法士ってなあに？
身近なものでリハビリ
- 43 身の回りの動作を容易にする
一般的な自助具のご紹介
- 44 食事動作を簡単にする自助具
容易に着替えができるシャツ
- 45 片手で「干す・取り込む」
屋外で使用する歩行補助具
- 46 下肢装具の適切な付け方
介護保険で福祉用具を！
- 47 福祉用具のレンタルで代用
電動リフトのご紹介
- 48 特定福祉用具の購入とは？
お風呂で使う福祉用具
- 49 安全に入浴するためには？
冬場の入浴のポイント
- 50 立ち上がりの介助
車椅子の押し方 坂道&段差
- 51 片麻痺患者さんの車の乗り降り
退院後にリハビリを…
- 52 医療相談員に聞いてみよう！
医療相談員に聞いてみよう！
- 53 退院後のリハビリ
退院後のリハビリ
- 54 西リハ訪問リハビリステーション
短期集中予防支援訪問サービス
- 55 広島市高齢者いきいき活動
地域包括ケアシステムとは
- 56 防災の日・救急の日
災害に備えよう！
- 57 災害時の食事のために
災害時のトイレ問題
- 58 災害時の口腔ケア①
災害時の口腔ケア②
- 59
- 60 当院のご紹介



西リハ情報箱では、皆様が生き生きと暮らすために知っている役立つ情報をご紹介します。ワンポイントアドバイス横に配置されたQRコードより、西リハ情報箱の関連カテゴリへアクセスすることができます。ダウンロード可能なリーフレットや動画もあります。ワンポイントアドバイス集と一緒にご利用いただきましたら幸いです。



西リハ情報箱は
こちらから



ワンポイント アドバイス!

健康寿命とロコモ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

骨、関節、筋肉などの運動器の障害や衰えによって要介護になっていたり、要介護になる可能性の高い状態を言います。メタボとロコモは健康寿命を縮める大きな要因であり、そのリスクは加齢により年々高まります。

運動教室などを活用

地域包括支援センターなどが地域の皆様のために介護予防につながる活動や講座を行っている場合がありますので、活用しましょう。

詳しくは市のホームページまたはお近くの区役所などでご確認ください。

健康寿命とは

介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康的な日常生活を送ることができる期間のことです。社会の高齢化が進む現在、「健康寿命を延ばすこと」が重視されるようになってきています。



厚生労働省: 日常生活に制限のない期間の平均(令和元年)

ロコモ対策に適切な運動を!

ロコモ予防には、運動が効果的です。

- 適切な運動で、疲れが翌日に残らない程度に
- ゆったりとした気持ちで
- 動作中に息を止めないように
- 痛みがある時は無理をしない



← 当院のスタッフが講師として派遣された「健康運動教室」の様子です。

参考: 厚生労働省ホームページ / 日本整形外科学会ホームページ

関連ページ

p6 VOL.108
ロコモ予防しよう!

p7 VOL.154
ロコモを予防しよう!

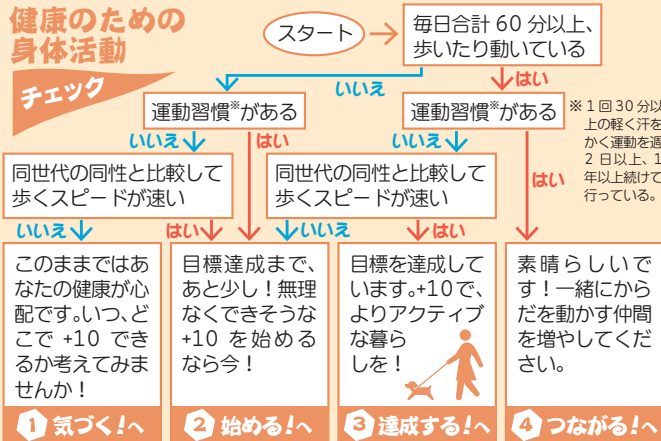


ワンポイント アドバイス!

健康寿命を伸ばそう!

「健康寿命」とは健康上の問題がない状態で自立した生活を送れる期間のことです。今より10分多くからだを動かす(+10プラス・テン)だけで、健康寿命を伸ばすことができます。健康のための一歩を踏み出してみましょう。

参考: 厚生労働省



健康のための一歩 プラス・テン +10

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。1日のスケジュールを書き出して、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。万歩計をつけて生活してみましょう。

3 達成する!

目標は、1日合計60分、「元気にからだを動かす」ことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体カアップを目指しましょう。

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが層増します。

関連ページ

p16 VOL.130
ストレッチを習慣に



ワンポイント！アドバイス！ もしかして、もうロコモ!?

運動器の障害のために移動機能(立つ・歩く・走る・座るなど)が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。ロコモ症状が思い当たらないか7つのチェックをしてみましょう。

参照:公益社団法人 日本整形外科学会ロコモパンフレット2020年度版

<p>1 <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下が履けない</p>	<p>2 <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたりすべったりする</p>	<p>3 <input type="checkbox"/> 階段を上げるのに手すりが必要である</p>	<p>健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能はひそかに衰えていきます。少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？</p>
<p>4 <input type="checkbox"/> 家でのやや重い仕事が困難である</p>	<p>5 <input type="checkbox"/> ※1Lの牛乳パック2本程度 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である</p>	<p>6 <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>	

1つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。ロコモの心配があります。いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモを予防し、健康寿命(健康上の

問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を伸ばしていくことが必要です。次回は、ロコモ予防のためのトレーニングをご紹介します。

関連ページ

p6 VOL.154
ロコモ予防しよう!

p7 VOL.108
ロコモを予防しよう!

西リハ 情報箱

医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！ ロコモを予防しよう！

ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉を目にしたことはありますか。いつまでも自分の足で歩けるようにするためには日常の中に運動を取り入れることが必要です。今回はロコモを防ぐ運動をご紹介します。

ロコモとは...

運動器(骨、関節、筋肉等)に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

ロコモの原因は...

- 運動器の疾患
骨粗しょう症、関節リウマチ等
- 加齢に伴う運動器の機能低下
筋力低下や体力・全身耐久性の低下等



予防

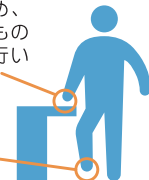
頑張りすぎず、無理せず自分のペースで運動しましょう!

バランス能力をつける

片脚立ち

転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

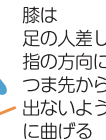
下肢筋力をつける スクワット

つま先は30度ずつ開く



肩幅より少し広めに足を開く

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



膝は足の人差し指の方向につま先から出ないように曲げる

椅子に腰掛けるように身体をしずめる



参考:公益社団法人日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版

関連ページ

p5 VOL.81
健康寿命とロコモ

p6 VOL.107
もしかしてもうロコモ?

西リハ 情報箱

医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

ロコモを予防しよう!

ロコモ(運動器の障害により移動機能が低下すること)が進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動機能向上のトレーニングをしましょう。

柔軟性の向上

体幹伸ばし運動

左手で右足のつま先を触り、次に右手で左足のつま先を触ります。左右1セットで繰り返します。



5回×1～3セット

参照：『転倒予防のための運動機能向上トレーニングマニュアル』など

筋力の向上

運動の回数は、あくまで目安です。無理のない範囲でゆっくりと行いましょう。

脚上げ下ろし運動

膝を曲げたまま、大腿部(もも)を椅子から離すよう交互に足の上げ下げを繰り返します。



10回×1～2セット

椅子起立運動

足を肩幅に開き、両足で立ち上がり、両足を閉じて繰り返します。

10回×1～2セット



つま先上げ、つま先立ち運動

椅子の背もたれなどにつかまり足を肩幅に開き、つま先上げをつま先立ちを繰り返します。

10回×1～3セット



ワンポイントアドバイス!

知っておきたいサルコペニア

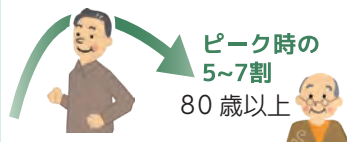
骨量が低下した骨粗鬆症に比べると、筋肉量が低下したサルコペニアはあまり知られていません。サルコペニアを予防・改善するために、まずはサルコペニアの存在を知ることから始めてみましょう。

サルコペニアとは...

骨格筋・筋肉(Sarco)が減少(penia)していることです。

加齢による筋肉量の低下

ピーク 20歳代後半～30歳代



その他の原因による筋肉量の低下

- 廃用症候群
- 低栄養 など

筋肉量の低下は身体機能の低下につながる。

転倒・寝たきり

摂食・嚥下障害

呼吸障害

サルコペニアを防ごう!

筋力トレーニングが最も有効です。栄養面では、細胞や筋肉をつくるたんぱく質(分岐鎖アミノ酸)と、骨粗鬆症防止・骨の強化に有効なビタミンDの摂取が大切です。

適切な運動

筋力トレーニング

※分岐鎖アミノ酸を2g以上含む栄養剤を併用するとさらに効果的です。



栄養管理

分岐鎖アミノ酸

- ロイシン ... プロセスチーズ
- イソロイシン ... カツオ、鳥むね肉
- バリン ... 豚ロース、卵

ビタミンD

... イワシ、鮭



参考：知っておきたい高齢社会の健康問題 サルコペニア Q&A

関連ページ

p5 VOL.81
健康寿命とロコモ

p6 VOL.107
もしかしてもうロコモ?



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



関連ページ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



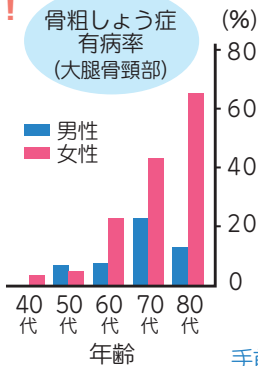
ワンポイント アドバイス!

骨の健康をチェックしよう

骨粗しょう症は、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は加齢とともに減少しますが、極端に減っていたら要注意です。気になる方は、骨密度検査でチェックしてみましょう。

こんな人は要注意!

- 高齢
- 女性(特に閉経後)
- 体重が軽い
- 身長が低くなった
- 骨折歴がある
- 家族に骨折歴がある



放っておくと...

ちょっとしたことで骨折しやすくなり、特に高齢者は骨折が原因で寝たきりになってしまうリスクもあります。



骨密度検査でチェック!

早めに骨密度検査を受けて骨の状態をチェックすることが、骨粗しょう症の予防につながります。



測定時間はおよそ5分
痛みのない検査です

健康開発センター ウィルの骨密度検査

(参考: 骨粗鬆症予防と治療ガイドライン 2015 年版)

関連ページ

p8 VOL.135
骨粗しょう症を予防しよう

西リハ 情報箱

医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。女性に多く、65歳以上の女性の半数はかかっているともいわれています。骨量を保つため、カルシウムが摂取できているかチェックしてみましょう!

参考: 骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2015 年版

Check 普段の食事でのどのくらい食べていますか?	0点	0.5点	1点	2点	4点
牛乳	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
ヨーグルト	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
ほうれん草、小松菜、チンゲイサイなどの青菜	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	—
ししゃも、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
しらす干し、干しえびなど小魚類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
朝食、昼食、夕食と1日3食	—	1日1~2食	—	欠食が多い	きちんと3食

◆ 20点以上: 良い、16~19点: 少し足りない、11~15点: 足りない、8~10点: かなり足りない、0~7点: まったく足りない。10点以下だった方は、ぜひ一度骨密度検査を受けてみましょう。十分なカルシウム摂取と適度な運動で骨を丈夫にしましょう!

関連ページ

p8 VOL.159
骨の健康をチェックしよう

西リハ 情報箱

医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

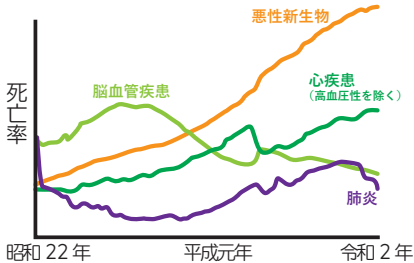


ワンポイント アドバイス!

検診で肺がんを早期発見しよう

肺がんの現状

日本における死因順位第 1 位は悪性新生物(がん)であり、その部位別死亡率の第 1 位は「肺」です。



肺の状態を詳細に調べる方法として、胸部 CT 検査があります。胸部 X 線検査では見つかりにくいとされている小さな病変を検出することができるため、近年急増している肺がんの早期発見に有効な手段となっています。

胸部CT検査で早期発見

肺がんは進行度が進むと生存率も低くなりますが、早期に発見し治療すれば約 7 ~ 8 割が治るとも言われています。肺がんの早期発見に効果的なのが、胸部 CT 検査です。当法人 健康開発センター ウィルでも検査を実施しています。



こんな方にお勧め…

- 40 歳以上で喫煙している
- 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が 600 以上である
- 咳や痰、胸痛が 1 ヶ月以上続いたり、血痰がでる
- 近親者にがんの人がいる
- 胸部 X 線検査で異常があると云われたことがある



参考：低線量肺がん CT 検診の知識と実務 改定 3 版

vol.170 (2020.2) ウィル

関連ページ



医療法人社団明和会 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

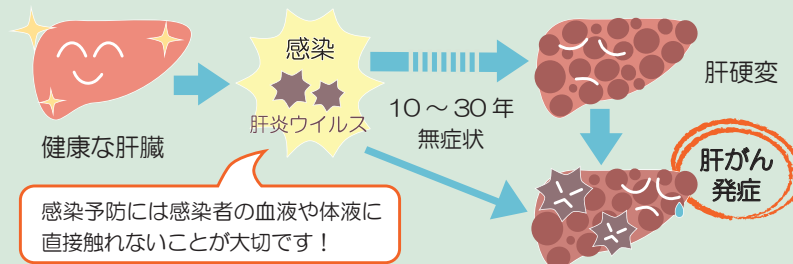
肝がんから守るために…

肝がんの原因の多くは B 型・C 型の肝炎ウイルスです。感染者は全国で 300 ~ 370 万人。うち 7 割の人が感染に気づいていないと考えられています。これらのウイルスは肝臓に炎症を起こし、その状態が長く続く(慢性肝炎)と肝硬変や肝がんになってしまいます。最近のウイルス性肝炎の治療は進歩しており、医療機関で適切な治療を受けることで深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。まずは、

肝炎検査(血液検査)を受けましょう!



広島県は肝がんの死亡率が高く、全国でも3位とトップクラスです。肝臓は「沈黙の臓器」と称されるように自覚症状がありません。肝がんを予防するためにはどうしたらよいのか、ご紹介します。



肝機能検査で異常を指摘された方、身内に肝炎ウイルスに感染している方や肝がんの患者さんがいる方、母子感染予防策が実施されていなかった昭和60年以前に生まれた方は一度肝炎検査を受けられることをお勧めします。



【健康診断・人間ドック：健康開発センターウィル】
Tel 082-924-1116(直通) 月~金 9時~17時

vol.99 (2014.3) ウィル

関連ページ

p10 VOL.177

あなたの肝臓は元気ですか?



医療法人社団明和会 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

あなたの肝臓は元気ですか?

広島県は、減少傾向にあるものの肝臓がん死亡率が高い県です。肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、病気になっても症状が現れにくい臓器です。定期的な健診(血液検査)でチェックし、症状の軽いうちに対処しましょう。

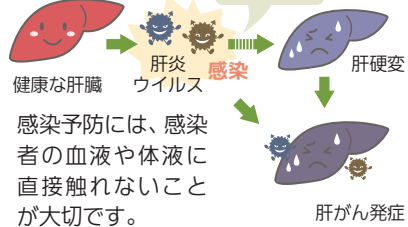
肝臓がんになりうる主な原因

ウイルスに起因するもの

● B型・C型の肝炎ウイルス

肝炎患者の約8割

10~30年
無症状



生活習慣に起因するもの

● 食事・アルコール



健診(血液検査)で肝炎チェック

身内に肝炎ウイルス感染している方や肝臓がんの患者さんがいる方、母子感染予防策が実施されていない昭和60年以前に生まれた方にオススメ!

肝炎検査のサポート(関係機関に要確認)

- 広島県フォローアップシステム
- 肝炎検査の補助制度
協会けんぽ被保険者、広島市内在住等

ぜひ、一度は受診してみましょう!

当法人 健康開発センターウィルでも肝炎チェックを行っています。



vol.177 (2020.9) ウィル

関連ページ

p9 VOL.99

肝臓がんから守るために…



西リハ 医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

正しく服薬できていますか?

医師は「患者さんは決められた通りにきちんと薬を飲んでいる」という前提で治療の計画を立てています。効果や副作用を理解し、自己判断で薬の量を調整せず、困りごとがあれば医療スタッフに相談しましょう。

* 用法・用量を守りましょう *

薬は病気の治療に最適となるように、服薬の量と間隔が決められています。用法・用量を守らないと効果が出なかったり、副作用が出やすくなったりします。

服用する際は、使用上の注意書きを読むなど、効果や副作用について理解しておくことがとても重要です。



こんな飲み方をしていませんか?

- 症状が出なくなったのでやめた
- 食事をしないときは飲まない
- 副作用が出たのでやめた
- 薬の量を自分で増やした(減らした)



体質、飲み合わせ、飲むタイミングによって薬の効き方は変わってきます。医師の指示に従って、きちんと正しく服薬しましょう。



* 服薬管理の工夫 *

生活スタイルに合わせ、飲み忘れ、飲み間違いを防ごう!

ケースや袋

食卓の上など、目につく場所で管理



お薬カレンダー

飲んだか飲んでいないかが、目に見えて分かりやすい



vol.185 (2021.5) 薬剤師

関連ページ



西リハ 医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



vol.185 (2021.5) 薬剤科

ワンポイント アドバイス!

nonHDLコレステロールとは

nonHDLコレステロール

2018年度特定健診^{*}に新たな検査項目として取り入れられました。基準値を超えると血管壁に留まるため、血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険性が高くなります。



心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす動脈硬化の原因のひとつにコレステロールがあります。今回は HDL(善玉)・LDL(悪玉)以外に注目された nonHDL コレステロールについてご紹介します。

計算してみよう!

$$\text{nonHDLコレステロール} = \text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール}$$

基準値：90～149 mg/dl



今までコレステロール値の異常を指摘されていなかった人も、異常値が出るかもしれません。ぜひ一度、計算してみてください。



※ 特定健診 40～74歳対象のメタボに着目した健診です。健康開発センターウィルにて受付をしています。

vol.147 (2018.3) ウィル

関連ページ



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

健康開発センター ウィルより

メタボとは?

最近、太った人を「メタボ」などと言いますが、メタボとはどういう状態なのか、なぜいけないのか、ご存知ですか?メタボについての知識を知り、自分や家族がメタボに該当していないかどうか確認して、年明けから新たな気持ちで「脱メタボ」を目指しましょう!

「単なる肥満」ではない!

メタボリックシンドロームとは、肥満(内臓脂肪増加)に加え、高血圧・高脂血症(脂質異常症)・高血糖といった動脈硬化の危険因子を併せ持った状態をいいます。この状態が続くと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすおそれがあります。メタボは、こうした命に関わる病気の危険信号なのです。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲	男性 85cm 以上	の場合
	女性 90cm 以上	(内臓脂肪面積100cm ² 以上に相当)
+	上記に加えて…	に関する測定で、2つ以上がメタボの基準に該当する場合
脂質・血圧・血糖		

ウィルでも特定健診(メタボ健診)を行っています。ぜひお問合せください!

正しい腹囲の測り方

- 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。
- 腹囲は **その高さ** で測定します。**ウエストではありません!**
- メジャーを腹部に直接当て、ふつうの呼吸で、息を吐き終わった時に目盛を読みます。



※できるだけ、空腹時や飲食後2時間経過後に測定してください。

vol.73 (2012.1) ウィル

関連ページ

p 12 VOL.142

運動の効果って何だろう?

p 32 VOL.124

低GI食品で肥満解消



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 運動の効果って何だろう?

秋になり運動しやすい季節となりました。「運動が身体に良い」ことを知っている人は多いと思います。しかし、何が良いのか知らないこともあるのではないのでしょうか。今回は、運動の効果についてご紹介いたします。

主な8つの効果

肥満の予防・解消

脂肪の分解を活性化させる「サイクリック AMP」が、運動によって増加し、脂肪が分解されやすくなります。1度に10分以上続けて体を動かしましょう。



※ 数値は目安です。個人差がありますので、運動に関してかかりつけの医師にご相談ください。

全身の血管が丈夫になる

血管の詰まりがなくなり、細胞が活性化されます。動脈硬化や静脈瘤などを防ぎます。



呼吸筋が鍛えられ肺活量増大

深い呼吸ができるようになると、全身に酸素が行き渡り、血行や代謝がよくなります。



ストレスを解消する

筋肉を動かすことで緊張が解け、ストレスが軽減します。自律神経のバランスも修正されます。



参考：60歳からはじめる寝たきりにならない超簡単筋力作り

糖尿病の予防・改善

筋肉組織のインスリン感受性が改善。インスリンを作る膵臓の負担も低減されます。

貧血を改善する

骨髄の造血作用が増大します。

心筋が強化され血流が強くなる

息がはずむ程度の運動が良いとされています。心筋梗塞の予防にもなります。



高血圧の治療に有効

関連ページ

p5 VOL.136

健康寿命を伸ばそう!



医療法人社団 朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 脳卒中再発予防のための運動

脳卒中が起こる背景には、偏食、運動不足、喫煙、ストレス、不眠など好ましくない生活習慣があります。生活習慣を改善し、危険因子を減らすことが予防につながります。今回は「運動不足」改善方法をご紹介します。

効果的な運動とは

脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。しなやかな血管をつくるのが大切になります。

有酸素運動

ややきつい運動(歩く・自転車をこぐ等)を30分以上行うことがお勧めです。

筋トレ・ストレッチ

筋力アップや柔軟性により活動する力がつきます。



自宅でできる簡単な体操

参考：理学療法ハンドブック シリーズ2 脳卒中
厚生労働省 e-ヘルスネット 高血圧症を改善するための運動

ふとももあげ運動

膝を胸に近づけるように持ち上げます。



- 無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう。
- 痛みがでたり、痛みが増すときは、速やかに中止しましょう。

かかとあげ運動

踵を上げてつま先で立ちます。

※ ぐらつく場合は、壁や椅子を支えにしましょう。



「西リハ情報箱」では動画を公開しています。ぜひご活用ください。記事ナンバー 6、20



関連ページ



医療法人社団 朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

エネルギーを消費しやすい体をつくるには

身体活動量は、運動によるものと、家事などの日常生活活動によるものと、大きく2つに分けることができます。運動を習慣的に行うことが難しいとき、日常生活活動量を増やしてみましょう。

- 体が温まった時を利用してストレッチをする
- リモコンスイッチを使わずテレビやビデオを操作する
- 家の周囲を掃除したり、床のぞうきがけをする
- 代謝の機能を維持するため朝食は絶対に欠かさない



- 歩きやすい靴を履き、動きやすい服を着る
- 駐車場はなるべく遠くに停める
- 一駅(バス停)手前で降りて歩く
- 信号の待ち時間は下腹に力を入れる



- 仕事のひと区切りに軽い運動をする
- 職場で人に用がある時は、電話を使わずに、その人の席まで歩く
- エスカレーターやエレベーターを使わずに階段で昇り降りする



(参考：ウィルニュース、健康・体づくり事業財団ホームページ)

vol.87 (2013.3) フィットネス

関連ページ

p16 VOL.130
ストレッチを習慣に

p18 VOL.194
冬のウォーキングについて



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

息切れの悪循環を断ち切る

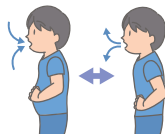
呼吸器に疾患があると、息が苦しいから身体を動かさない→心身の機能低下→疾患がさらに悪化、という悪循環を招きます。そんな悪循環を断ち切るための「呼吸リハビリテーション」をご紹介します。

3つの要素からなる運動療法

コンディショニング

コンディショニングは、持久力・筋力トレーニングの準備段階として、身体をつくる基本的なメニューです。

- リラクゼーション
- 呼吸訓練
- 呼吸介助
- 排痰法 など



自立を促す ADL トレーニング

- 起居動作の訓練
- ADL の工夫・環境改善 など



全身持久力・筋力トレーニング

- 平地歩行
- 階段昇降
- トレッドミル・エルゴメーター
- ダンベル、弾性バンドを用いた筋力トレーニング など



Pick up!

呼吸訓練のひとつ【口すぼめ呼吸】

口をすぼめた状態(「う」発声の口)で長く息を吐く。(吐く時間が吸う時間の3~5倍になるように)軽く口を閉じて鼻から息を吸う。



- 口すぼめによる呼吸では、気道内の圧が高まり、気道が広がって呼吸がしやすくなります。
- 呼吸パターンが調整されます。
- 呼吸困難が軽減し、静脈血の酸素化も改善します。

参考：「病気がみえる vol.4 呼吸器 第2版」

vol.137 (2017.5) 理学療法士

関連ページ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

術後の寝たきりを防ごう!

～大腿骨頸部・転子部骨折術後のトレーニング～

骨折後、ギプス固定や安静だけでは治るまでに長い時間がかかります。その間、痛みのため自由に体が動かせないので、身体が徐々に弱ってき寝たきりになってしまいます。それを防ぐため、早くからトレーニングを始めましょう。



足の付け根にある大腿骨頸部や大腿骨転子部は、転倒や尻もちをつくことで骨折しやすい部位です。

スクワット

※ 転倒防止のためイスの前で行いましょう

- 足を肩幅に開き、つま先を30°くらい外に向けて立つ
- イスに腰かけるようにおしりをゆっくり下ろす
- 元の立った姿勢に戻る



ももあげ

転倒予防にも効果的!!

- 背筋を伸ばしてイスに腰かける
- 片脚のももをあげ、少し止める
※ 呼吸は止めない
- ゆっくり元の位置に戻す
- 左右交互に行う



参考：整形外科看護 2015 Vol.20 No.6

関連ページ



医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院

ワンポイント アドバイス!

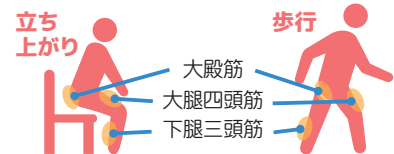
転倒防止! 強化したい抗重力筋

転ばないようにするには、普段から足腰の筋肉を鍛えることが大切です。その中でも転倒に関係が深く、特に鍛えたい場所は「抗重力筋」と呼ばれる筋肉です。今回は、抗重力筋の鍛え方についてご紹介します。

抗重力筋の種類

- 背中(脊柱起立筋)
- お腹(腹直筋) お尻(大殿筋)
- 太もも前面(大腿四頭筋)
- ふくらはぎ(下腿三頭筋)

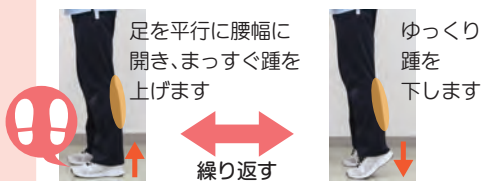
【特に重要な抗重力筋】



参考：70歳からの筋トレ&ストレッチ

抗重力筋を鍛えましょう!

【運動部位】ふくらはぎ(下腿三頭筋)



【運動の目安】1日 10~20回 2~3セット

立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれや机に手をつけて行いましょう。



西リハ情報箱では、大殿筋や大腿四頭筋などのトレーニングを動画で紹介しています。

パソコンから 西リハ情報箱

スマートフォンから QRコード読み取りで、右のQRコードを読み取ります。

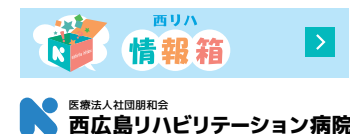


キーワード「筋トレ」のタブをクリックしてご覧ください!

関連ページ

p15 VOL.166

バランス感覚を鍛えよう



医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院

ワンポイント  アドバイス!

バランス感覚を鍛えよう

バランス維持機能が低下すると、転倒リスクが高くなります。今回はバランス能力を向上させる、平衡感覚・表在(皮膚)感覚・深部感覚を鍛える方法をご紹介します。

足のうらが地面に触れている、指先で地面を掴もうとする表在感覚

手と足で握手

足先を 敏感に!



- ① 左足の指の付け根の奥まで右の手の指を入れる
 - ② 手のひらと足のうらをぴったりつけて、指同士ぎゅっと握り、足首を伸ばす
- 左右 5 回ずつ

ぐらつくのをまっすぐに保とうとする平衡感覚と、体の姿勢、体を動かす方向や位置などを感じる深部感覚

開眼片脚立ち



目を開けたまま、手を腰にあて、左足をあげる

転倒の危険がある時は、片方の手を机や壁につきましょ

左右それぞれ目標 3 分

挑戦! 3 分が余裕をもって行える人は**開眼片脚立ち**をやってみましょう

※ 目を閉じると難しくなります 気をつけて行いましょう

関連ページ

p14 VOL.178

転倒防止!強化したい抗重力筋

西リハ 情報箱

医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント  アドバイス!

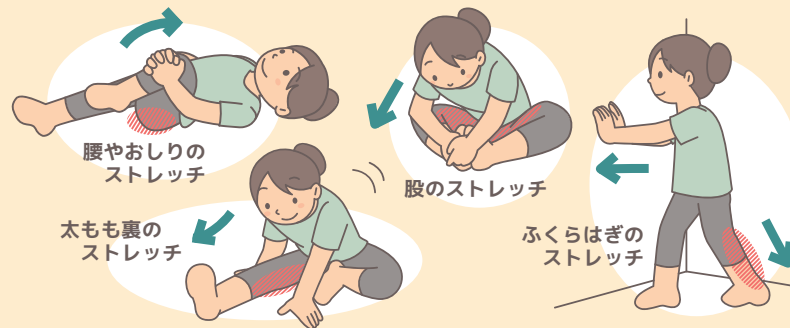
ストレッチで『転倒予防』

スポーツの秋が到来しました。体を動かす筋肉は、硬いと動きがぎこちなくなり、つまづいたりして転んでケガをしやすくなります。まずは、柔軟性を高めるストレッチから始め、運動を生活の中に取り込みましょう。

ストレッチの効果

柔軟性が向上することで、動きが滑らかになり、転倒による傷害の予防などに役立ちます。また、血液循環の改善や疼痛緩和にも効果的です。

呼吸を止めないで、伸ばす筋肉(右図の赤斜線部分)を意識しながら、ゆっくりと伸ばし、20秒程姿勢を保ちます。休憩をはさみつつ、3~4セットをできるだけ毎日行くと効果的です。



※股関節や膝関節に疾患を有する方は、主治医のアドバイスを受けてください。

関連ページ

p13 VOL.87

エネルギーを消費しやすい体をつくるには

p16 VOL.130

ストレッチを習慣に

西リハ 情報箱

医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！ ストレッチを習慣に！

運動前後のストレッチに効果があることは知られるようになりましたが、今回は、健康維持のため日常生活に取り入れられるストレッチについてご紹介します。

ストレッチの効果

- 関節可動域を広げ、柔軟性を高める
- 筋繊維の間にたまった老廃物などを流し、疲労を回復させる
- 障害予防とストレス緩和 (参考：痛みと歪みを治す 健康ストレッチ)

日常ストレッチのコツ！

- 5分以上のウォーキングまたは、湯船(36～38℃)に浸かった後行うと効果的
- 反動はつけない
- 気持ちがいいと感じるところで、呼吸を止めずにゆっくりため息をつくように行う
- ストレッチしている筋肉を意識して行う



心臓に負担をかけないよう、ふくらはぎ⇒尻⇒腰⇒肩⇒首の順に末端の筋肉から伸ばす。

例)



関連ページ

p13 VOL.87
エネルギーを消費しやすい体をつくるには

p15 VOL.94
ストレッチで『転倒予防』



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！ 夏の運動は熱中症に注意！

地球温暖化などの影響による都市部の平均気温上昇に伴い、熱中症になる人が増えています。今回は、熱中症予防の目安となる暑さ指数や熱中症予防の運動指針についてご紹介いたします。

暑さ指数とは

暑さ指数 (WBGT)は、単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮して熱中症の危険度を示した指標です。環境省HPに、観測値と予想値が掲載されています。

熱中症予防運動指針

環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。

WBGT (目安)	危険	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。(特に子どもの場合)
31	厳重警戒	激しい運動は中止	10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。
28	警戒	積極的に休憩	適宜、水分・塩分を補給し、激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
25	注意	積極的に水分補給	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	ほぼ安全	適宜水分補給	市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

参考：環境省熱中症予防情報サイトHP、JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)HP

関連ページ

p17 VOL.104
「かくれ脱水」対策をしよう

p17 VOL.79
熱中症予防のために



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

「かくれ脱水」対策をしよう

熱中症や、脱水症は進行するまで症状に気づきにくいものです。自覚症状がなく体内の水分やミネラルが減った状態を「かくれ脱水」と呼び、この段階で対策することが重症化を防ぎます。では、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

熱中症・脱水症の危険はこんなところにも…

日が直接当たらない場所でも、気密性が高く風通しが悪い環境では、体内に熱がこもりやすくなり熱中症に。また、睡眠時や運転中などは、トイレに行く回数を減らそうと、水分制限してしまうことが原因で脱水症になることも。



予防は「かくれ脱水」の段階で！

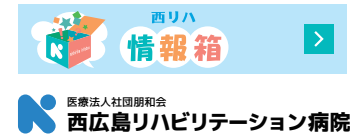
- 水分補給は計画的に。発汗が多い場合は経口補水液を補給。
- 室温は28℃以下、湿度50～60%を目安にしましょう。
- 服装は、通気性が良い素材の白色系の方がオススメです。
- 十分な食事・休養・睡眠をとり、その日のうちに体温を下げましょう。
- 暑い室外から冷房の効いた室内に入った時は、汗が出る前に蒸発するため、からだがかくれ脱水しやすくなるので要注意。

夏はもちろん、気温の高い時期を元気に過ごすために、適切な水分補給と日頃の体調管理を心がけましょう。

関連ページ

p16 VOL.200
夏の運動は熱中症に注意！

p17 VOL.104
熱中症予防のために



ワンポイント！アドバイス！

熱中症予防のために

毎年、熱中症により救急搬送される高齢者の方が増えています。今回は子供や高齢者にとって、特に危険な熱中症の正しい予防と対処の方法についてご紹介します。

症状



対策

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 体を冷やして安静に
- ・ 水分補給 (スポーツドリンクなど)
- 上記に加えて
 - ・ 体を冷やす (保冷剤など)
 - ・ 改善がなければ病院へ
- 上記に加えて
 - ・ 救急車 (119) を呼ぶ

予防のために



こまめな水分・塩分の補給

高齢者はのどの渇きを感じにくい場合があります。のどが乾かなくても定期的に水分・塩分補給を！

室温をチェックし温度調整

無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを活用しましょう。

予防・早期発見が重要

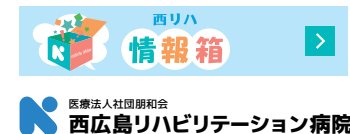
特に子供や高齢者については、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

参考：総務省消防庁熱中症情報 / 環境省環境保健部環境安全課「熱中症環境保健マニュアル」/ 厚生労働省「熱中症を防ぐために」

関連ページ

p16 VOL.200
夏の運動は熱中症に注意！

p17 VOL.104
「かくれ脱水」対策をしよう



ワンポイントアドバイス!

冬のウォーキングについて

寒い季節は外出の機会が少なくなり、運動不足を感じている方も多いのではないでしょうか。それを解消するためのウォーキングの効果やポイントについてご紹介いたします。

効果

- 生活習慣病や、骨粗しょう症などの病気予防・改善が期待できる。
- 筋力・持久力・バランス機能を改善して、転倒やけがを防ぐことができる。
- 外を歩くことで人と触れ合える。
- 自然の中を歩くことで気分が変わりリラックスできる。

自分の足でしっかり歩いて健康寿命を延ばしましょう!



姿勢

顔を上げて前を見る

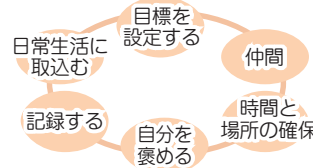
つま先を上げてかかとからおろす

腕を大きく振る

腰から歩くつもりで



やる気を継続するには?



運動を続けるためにはやる気を維持していくことも大切です。



安全に行うには?

- ①体調を確認する。
- ②暖かい日中の時間を選ぶ。
- ③十分に防寒する。
- ④運動前に準備体操をする。
- ⑤こまめな水分補給をする。
- ⑥汗をこまめにふき取る。
- ⑦無理はしないで徐々に行う。

関連ページ

p49 VOL.72 冬場の入浴のポイント



ワンポイントアドバイス!

肩こりを予防しよう!!

自覚している人が多い症状の男性2位と女性1位は肩こりです。(厚生労働省:国民生活基礎調査2019年)。肩こりの原因を知り、予防と対策に取り組んでみましょう。



【肩こりの原因】

- 首や背中が緊張するような姿勢での作業
- 姿勢 (猫背・前かがみ)
- 運動不足
- 精神的なストレス
- クーラーによる冷やしすぎ



【予防】

- 同じ姿勢を長く続けない
- 蒸しタオルなどで肩を温めて、筋肉の血行を良くし、疲労をとる
- 入浴して身体を温め、リラックスする



【対策】ストレッチ

- ①両手を組み、腕を上挙げる
手のひらを上に向け、肘を伸ばす
- ②両手を体の後ろで組み、両腕を持ち上げる



関連ページ

p12 VOL.142 運動の効果って何だろう?



ワンポイントアドバイス!

膝痛の原因と対処法

原因

① 血行不良

寒さを感じると体温を下げないように血管が収縮します。すると、筋肉が酸素不足で硬くなり、伸びたり縮んだりするときに痛みが出てしまいます。

② 痛覚や触覚が過敏

手足の神経は筋肉と筋肉の間を通っているため、筋肉が硬くなると圧迫されて、痛みやしびれを感じやすくなります。



寒くなってくると膝の痛みなど関節痛を訴える人が増えてきます。なぜ、冬場に痛みが出るのでしょうか？今回は痛みの原因と膝の痛みを予防、緩和する運動をご紹介します。

参考：日本整形外科学会公認ロコモシンドローム予防啓発公認サイト

対処方法

体を温め、こわばった筋肉をほぐしましょう！

- 温かな服装で身体の冷えを防ぎ、入浴して温まる。
- 飲食物は温かいものを中心にとる。
- 適度な運動を行う。(例：膝痛体操)

膝痛体操

① 膝を伸ばす・曲げる

- 1 イスに浅く腰掛け、自分の手で膝上部をゆっくり押す。ももの裏、ふくらはぎを伸ばします。



② 太ももの前の筋肉を鍛える

- イスに浅く腰掛け、足首は直角に膝をまっすぐ伸ばしたまま 10cm 上げる
- 上げたまま 5 秒停止し、床に下ろして 2 秒休む

20 回ずつ左右行う
(1 日 2 セット)



- 2 足首に両手を沿え、お尻の方へゆっくり引き寄せ、膝を曲げる。

1,2 とも 15 ~ 30 秒間を
1 ~ 3 回(1 日 1 セット)



関連ページ

p 19 VOL.188

膝痛予防の筋力トレーニング

p 20 VOL.160

台所 家事動作中の腰痛を防ごう



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイントアドバイス!

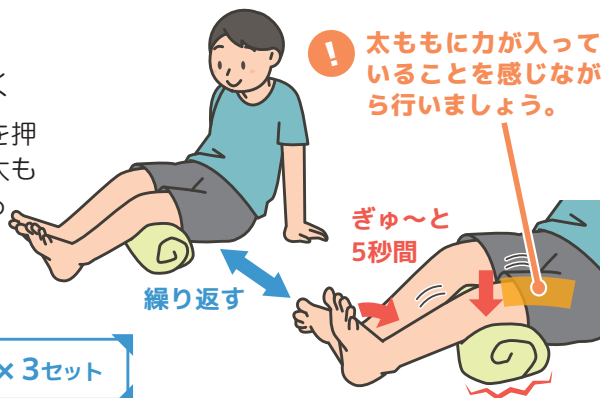
膝痛予防の筋力トレーニング

膝が痛い、立ったり・座ったりがしんどいと感じる方は多いと思います。痛みの緩和には、膝まわりの筋肉をつけることが効果的です。今回は、関節を大きく動かさずに太ももを鍛える運動をご紹介します。

膝を伸ばす運動

- ① 両膝の下に丸めたタオルを敷く
- ② つま先を上げながら、タオルを押しつぶすように膝を伸ばし、太ももの前側にゆっくり力を入れる
- ③ 5秒キープ
- ④ 力を抜く

目安 | 左右 5秒 × 10回 × 3セット



膝の痛みがある方にオススメの運動です。呼吸を止めずに、リラックスして行いましょう。

理学療法士

関連ページ

p 19 VOL.132

膝痛の原因と対処法

p 20 VOL.118

腰痛の対処法を知ろう!



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイント！アドバイス！ 腰痛の対処法を知ろう！

最近、ウィル フィットネスでは腰痛体操についての問い合わせが増えてきました。腰痛が起これば、日常生活を大きく妨げます。腰痛の原因を知り、緩和する方法をご紹介します。 参考『痛みのストレッチ』

原因 腰痛は、骨盤が前傾していたり、歪みがある人、背中やお尻、もも裏などの筋肉のこわばりがある人に多くみられます。

お尻上げ



※ 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て、両膝を 90 度以上曲げ、両手をお尻の下に置く。
- ② お尻を持ち上げ、手のひらから体が離れたらそのまま 5 秒間保ち、元に戻す。

膝倒し



※ 左右交互に 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、手を身体の横に置く。
- ② 膝を左に倒し、腰の部分が突っ張るところで止めて 5 秒間保つ。
- ③ 正面に戻り、両膝を右に倒す。

動作はゆっくり行いましょう！！

痛みが緩和しない場合は他の原因が考えられます。その際は、医師に相談してください。



対処法 背中や腰周りなどの筋肉をゆっくと動かして、骨盤を正常の位置に戻すよう心掛けましょう。

膝抱え



※ 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、両手で抱える。
- ② 腰やお尻に突っ張りや痛みを感じたらそこで止めて 5 秒保ち元に戻す。

関連ページ

p19 VOL.132
腰痛の原因と対処法

p19 VOL.188
膝痛予防の筋力トレーニング



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

ワンポイント！アドバイス！

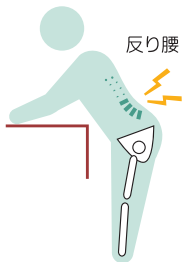
台所 家事動作中の腰痛を防ごう

立ち姿勢の家事動作が多い台所。特に家族で身長差がある場合、キッチン台の高さが合わず前かがみになることも多く、腰痛になる可能性があります。今回は腰痛予防のポイントをご紹介します。

なぜ、腰痛になりやすい？

腰椎は自然に緩やかなカーブを描いています。猫背や反り腰の姿勢は筋肉が引っ張られたり、神経を圧迫したりして腰痛になります。

できるだけ脊柱（背中）をまっすぐに保って家事動作を行いましょう。



腰痛を予防するための方法

- ◆ 足を前後に開く
- ◆ 膝を軽く曲げ、重心を下げる
- ◆ 低い台に片足を上げる
- ◆ シンクにもたれる

腰痛を予防するために環境を変えてみる

シンクにもたれた時、台が低すぎて前かがみがひどくなる場合、ひじ置きを設置してみましょう。

発砲スチロールのブロックを加工してひじ置きを作成

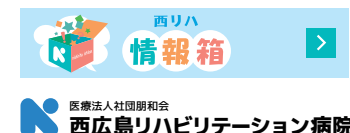


(参考：「活動」と「参加」・訓練アイデア集)

関連ページ

p19 VOL.132
膝痛の原因と対処法

p19 VOL.188
膝痛予防の筋力トレーニング



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

ワンポイントアドバイス!

介護福祉士より

骨盤底筋を鍛えよう!

笑ったりくしゃみや咳をしたときに、ついおしっこが漏れてしまった…ということはありませんか?これは「腹圧性尿失禁」といって、膀胱と尿道を支える働きをしている「骨盤底筋」という筋肉が弱くなったり痛んだりしたことで起こる症状です。出産や加齢、肥満などが原因とされ、女性に多くみられます。こんな症状が気になる方は、「骨盤底筋体操」で筋肉を引き締めましょう!

基本の体操

腹筋に力を入れずに、肛門と膣だけを締めるイメージ



- 1 あおむけに寝て足を肩幅くらいに開き、膝を立ててリラックスします。
- 2 肛門と膣をキュッと締め、そのまま5秒数えてから、ゆるめます。

回数は1人1人の筋力の状態で異なりますが、慣れてきたら、締めてすぐゆるめる(5回)・締めて5秒保つ(5回)を1セットとして、1日10セットが目安です。一度にやると疲れるので、何回かに分けて行うと良いでしょう。

継続が大切!

この体操は、続けることで効果が出やすくなります。基本姿勢は朝晩布団の中で行えるので、毎日続けましょう。慣れてきたら応用姿勢も使って、自分でやりやすい時・姿勢で行いましょう。

応用姿勢



関連ページ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

認知症の症状 BPSDは予防が大切

認知症の症状は、大まかに認知症状(中核症状)と行動・心理症状(BPSD)に分けられます。認知症状は徐々に進行しますが、行動・心理症状は予防することで改善が可能です。

参照:【ポケット介護】楽になる認知症ケアのコツ

認知症の症状

認知症状(中核症状)

- ◆ ボーっとしている
- ◆ 数分で忘れる
- ◆ 理解困難
- ◆ 見間違え、着衣困難 など



行動・心理症状(BPSD)

- ◆ 行動症状
 - 暴言・暴力
 - 喚声(叫び声)
 - 不穏
 - 徘徊
- ◆ 心理症状
 - 不安
 - 抑うつ



対応が難しい!!

BPSDはこんなときに起こる

- ◆ 行動や言動を否定されたとき
- ◆ 自分では正しいと思っているのに怒られたとき
- ◆ 話を聞いてもらえなかったとき
- ◆ やりたいことを止められたとき



BPSDを予防しよう

BPSD はどんなときに起こるかを考えて、その状況に陥らないようにすることが予防につながります。

- ◆ 「自分だったらどうしてほしいか」、「自分がどうされたときに不愉快になるか」と一歩下がって考えてみましょう!
- ◆ 脳内には「ミラーニューロン(真似をしたくなる神経細胞)」があるので、**笑顔で**接していきましょう。



関連ページ

p22 VOL.110

認知症予防のために

p22 VOL.195

認知症ケア技法 ユマニチュード



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 認知症予防のために

高齢化の進展とともに、65歳以上の認知症平均有病率は、1985年の6.3%から2012年は2倍以上の15%になり、現在も増え続けています。今回は、簡単な認知症予防をまとめましたので、一緒に取り組んでみましょう。

認知症を予防するには日々の生活習慣が大切です!

有酸素運動をしよう!

有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。水泳、ジョギングなどいろいろありますが、高齢者にはウォーキングがおすすめです。



頭を使う生活をしよう!

脳の海馬や前頭葉を刺激し、活性化させます。計算問題・音読・間違い探しなどの簡単な課題を、継続して行うことが脳に効果的です。



予防に効果的な食べ物に関心を持とう!

- ビタミン E
モロヘイヤ・アボガドなど
- ビタミン C
赤や黄ピーマン・柿など
- βカロチン
春菊・大根の葉・人参など
- DHA・EPA
鰯・鯖など青背の魚
- ポリフェノール
赤ワイン・コーヒーなど



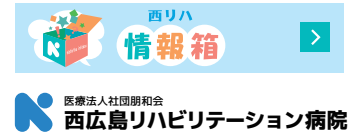
会話をする。社会的参加を積極的に行う。

研究結果から話し相手がいる高齢者と話し相手がない高齢者で認知症の発症率に差が出ています。人と関わることで脳が活性化するので、家族や友人との会話を大事に。



関連ページ

- p21 VOL.149
認知症の症状 BPSD は予防が大切
- p22 VOL.195
認知症ケア技法 ユマニチュード



ワンポイントアドバイス! 認知症ケア技法 ユマニチュード

認知症は介護する側もされる側も負担が大きくなりがちです。患者さんに優しさを伝え、尊厳と能力を引き出すケア技法「ユマニチュード」を参考にしてみたいはかがでしょうか。

ユマニチュードとは

フランス発祥の高齢者向けのケア技法です。一般の方にも実践しやすいといわれており、「4つの柱」を基本に患者さんが持っている能力をできる限り使ってもらうことで、健康を向上させたり、維持したりすることを目指します。

「4つの柱」

患者さんを大切に思っていることを、患者さんにわかるように伝える技術です。



患者さんと目の高さを同じにして、顔を正面から近づける。そして、大切に思っていることが伝わるように見つめる。

見る

触れる

背中や肩やふくらはぎなどから、ゆっくりと優しく包み込むように触れて、次第に敏感な手や顔などに触れる。



穏やかな雰囲気で行き届いた言葉を選んだり、返事がないときにはケアの実況をしたりして話しかける。

話す

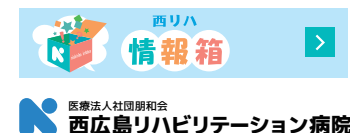
立つ

寝たきりなどの状態になることを防ぐため、トイレなどの移動で1日合計20分くらい立つ時間をつくる。



関連ページ

- p21 VOL.149
認知症の症状 BPSD は予防が大切
- p22 VOL.110
認知症予防のために



ワンポイントアドバイス!

在宅で介護をするために

介護は先が見えないために、不安やいらだちを感じる場合があります。在宅で行う介護の大変さは、経験しないとわからないことも多くあります。今回は経験者の声をもとに、在宅で介護をするためのポイントをご紹介します。

在宅介護で苦勞すること

精神的負担

自分のことは後回しになり、何もできなくなって気が滅入る

時間的負担

仕事や生活の時間を削って介護に拘束されてしまう



肉体的負担

要介護者の身体を動かすことで、自分の体に負担がかかる

在宅介護での負担を減らそう

精神的負担には…

- 相談相手を持ちましょう
通院先の医療相談員やケアマネジャー、地域包括支援センター など



時間的負担には…

- 上手に介護施設を利用しましょう
 - 日中だけのデイサービス
 - 短期間入所するショートステイ
 - 生活の場を移す老人ホーム など



肉体的負担には…

- 楽な介助の仕方を学びましょう
 - 体重を支えるために必要な床面積（支持基底面積）を広くし、安定させる
 - 重心の位置を低くし、近づけ、移動をスムーズにする
 - てこの原理をつかう など

家族教室のリーフレットが参考になります

介護離職や介護うつを引き起こさないためにも、様々な選択肢を検討することが大切です。負担を減らし、無理なく続けられる方法を考えていきましょう！

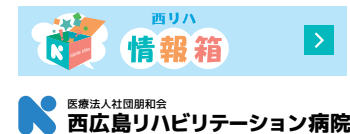


当院併設事業所 居宅介護センター とも

関連ページ

p46 VOL.167
介護保険で福祉用具を!

p55 VOL.111
地域包括ケアシステム



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

ストレスと上手につきあいましょう

適度なストレスはやる気や頑張りを引き出すことができます。しかし、強すぎるストレスは心と体の元気をなくします。今のストレスに気づき、上手につきあう方法をいくつかご紹介いたします。

チェック! 最近のストレスはどれくらい?

「はい」の点数を
たててください

① 他の人と話をするのがいやである	1点	あなたの点数は? 点
② よく気が散る		
③ まぶたがピクピクする	2点	
④ 考えがうまくまとまらない		
⑤ 食欲がない		
⑥ よく眠れないことがある	3点	
⑦ 胸が苦しくなることがある		
⑧ 頭が重く感じる		
⑨ 目がチラチラすることがある	11点以上	
⑩ イライラすることがある		

5点以下
ちょうどよい
ストレス状態

6~10点
ちょっとつらい
状態

11点以上
とても苦しく
つらい状態

対策 ストレスチェックで点数が高かったときは…

からだをリラックス

- 自分の好きなことをする(音楽・アロマなど)
- リラックス方法(腹式呼吸法やストレッチなど)を習って行う

自分の受け止め方、考え方を変えていく

- 「〇〇がんばったね」と自分をほめてみる
- 「〇〇しなければ」を「〇〇できるといい」に変えてみる

他の人に助けをもらう

- つらい時は信頼できる人に相談してみる
- 私たち、公認心理師(臨床心理士)にもご相談ください。

笑いでストレスを飛ばそう!

よく笑う人は、強いストレスがかかったとき「落ち込み度」が少ないという研究結果があります。



(動作とイメージによるストレスマネジメント教育より)

関連ページ

p24 VOL.182
介護とアンガーマネジメント

p25 VOL.114
梅雨の時期の憂鬱な気分を
解消するには



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

介護とアンガーマネジメント

家族を介護している方に、「ついカッとなってしまう。思い通りに介助できないとイライラする」と言われることがよくあります。今回はその感情をコントロールする「アンガーマネジメント」についてご紹介します。

怒りとは…

考えを否定されたり、苛立ち・恐れ・不安・寂しさなどのストレスを受けたりした時に起こる自然な反応です。

怒りは心身に悪影響を及ぼすだけでなく、周囲の人の潜在的な怒りも目覚めさせてしまいます。持続性のない感情ですので、上手にコントロールしましょう。



アンガーマネジメントのやり方

① まずは6秒間、衝動的な行動を抑える

イラっとしたり、カッとなった時は、まずは心の中で6秒間数えて、感情の高ぶりを抑えましょう。

② 「怒り」を感じる場から離れる

怒りを感じた相手から離れ、外の空気を吸ったり、好きな飲み物を飲んだりしてリラックスしましょう。

③ 「こうあるべき」の基準を見直す

怒りの感情は、「こうあるべき」という価値観が破られたときに生まれます。「～べき」の許容範囲を広げ、「まあいいか」と許せる余裕を持ちましょう。

怒りをコントロールできるようにすれば、自身の内面に目を向け、自分自身と正しく向き合えるようになります。



関連ページ

p23 VOL.102
ストレスと上手につきあいましょう

p25 VOL.114
梅雨の時期の憂鬱な気分を解消するには



ワンポイント！アドバイス！

五月病に気をつけよう！

就職や転居など新しい環境に慣れ始めたタイミングでの連休は、五月病にかかりやすくなります。どんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

五月病とは？

連休後から眠い、だるい、外出がおっくうになるなど、今までの作業がスムーズにできなくなることです。「メンタルヘルス不調」の一手前前で、誰にでも起きる可能性があります。気候や気温の急激な変化による体調不良がきっかけになることもあります。



チェックしてみよう

- 4月、自分や家族の生活に変化があった
- 眠れない、または眠れているが疲れが取れない
- 「仕事、リハビリの結果が出ていない」と気になる
- 趣味や遊ぶことが面倒くさい
- 友人、同僚との会話や食事に疲れる



早めに対処を！

- ♥ 連休中に崩れてしまった生活のリズムを整える
- ♥ 重症化する前に身近な人に話す、相談する(一人で抱えない)
- ♥ 次の楽しみ、休みの予定をつくる
- ♥ 不調が続いたらお医者さんへ相談する



✓が多いほど注意が必要です 当院には公認心理師(臨床心理士)がおります。お気軽にお声かけください。



関連ページ

p23 VOL.102
ストレスと上手につきあいましょう

p25 VOL.114
梅雨の時期の憂鬱な気分を解消するには



ワンポイント アドバイス!

梅雨の時期の憂鬱な気分を解消するには?

雨の日が続くと気分がふさがちになります。それは、気候による変化に心身が順応しようと、負荷がかかることで、ストレスが生じるからです。今回は、憂鬱な気分を解消する方法をご紹介します。

快適な睡眠

- 不快な音や光、湿気を防ぐ環境づくり
- 自分にあった睡眠リズムの確認
48時間で収支を合わせる
- 朝の光で体内時計をリセット
曇りや雨の日は部屋を明るくして、お日様を浴びている想像をすると良いです。



身体をほぐす適度な運動

- リラクゼーションミュージックを聴きながらヨガやストレッチ



ゆったりとした呼吸で緊張を緩め、楽しく体を動かすことでリフレッシュ!

心のバランスを整える食事

- 白米・そば・納豆・バナナなど植物性タンパク質がオススメ

心のバランスを整える働きのあるセロトニンを生成するトリプトファンは食事でしか摂取できません。



※ 当院では、公認心理師(臨床心理士)が気持ちの整理や「こころ」の健康の回復をお手伝いしています。相談を希望される場合は、職員に声をおかけください。

(参考：厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集」・中井久男「看護のための精神医学」)

vol.114 (2015.6) 心理

関連ページ

p 23 VOL.102
ストレスと上手につきあいましょう

p 25 VOL.77
快適な睡眠のために



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

臨床心理士より

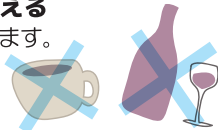
快適な睡眠のために

公認心理師(臨床心理士)は、気持ちの整理や「こころ」の健康の回復をお手伝いする仕事です。今回は当院の臨床心理士が、ストレスとうまく付き合う1つの方法として、快適な睡眠のためのいくつかのヒントをご紹介します。

快適な睡眠のための習慣づくり

睡眠はストレスから回復するためにとっても重要です。快適な睡眠のために、生活習慣を整えましょう。

- 体内時計を整える**
毎日同じ時刻に起床しましょう。また、早起きをして早寝につなげましょう。
- 夕食後のカフェイン摂取は控える**
カフェインには覚醒作用があります。
- 寝酒は控える**
寝酒は睡眠の質を下げます。



眠る前にリラックスする工夫

神経が高ぶったままだと急に睡眠には入れません。リラックスして、自然に眠くなってから寝床につくことがポイントで

- 環境の工夫**
心地よい音や暗めの光、自分に合った寝具など。
- 入浴はぬるめのお湯で**
ぬるめのお湯での入浴は寝つきを良くします。
- 寝床に入る前に**
軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどを取り入れてリラックスしましょう。



vol.77 (2012.5) 心理

関連ページ

p 23 VOL.102
ストレスと上手につきあいましょう

p 25 VOL.114
梅雨の時期の憂鬱な気分を
解消するには



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

音楽の効果を使おう♪♪♪

秋は音楽をじっくり聴きたくなる季節。広島にも多くの芸術家が来られます!!コンサートに行き気分を変えてみませんか?外出訓練にもなりますよ。



気持ちが変わる

- 音楽は感情中枢・自律神経中枢に作用し、興奮・緊張を和らげる。
- 音楽のテンポにより心拍が影響を受け、音楽と心拍のテンポが一致し、自律神経が影響される。

ゆっくりとした曲を聴くと心が鎮まり、逆にテンポが速いパワフルな曲を聴くと元気に!!



気持ちを変える

自分で体や気持ちのコントロールが難しい時には、自分の好きな音楽を、状況に合わせて選択して聴くことで調整することができます。

- 体が動きにくく意欲がわかない…
テンポの速い曲で意欲がわいてきます。
- 心がざわついて落ち着かない…
テンポのゆっくりした曲で次第に心が鎮まります。

日々忙しいと感じている人は落ち着くクラシックなどに、毎日が単調だと感じている人は歌に踊りに盛り上がる歌手のコンサートに行ってみるのも良いかもしれませんね。

音楽で心身ともに、より健康的な生活を送りましょう!

当院 音楽療法士 (MT)



vol.119 (2015.11) 音楽療法士

関連ページ

p27 VOL.129

カラオケの健康効果

p26 VOL.141

音楽に合わせて楽しく運動



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

音楽に合わせて楽しく運動♪

芸術の秋・運動の秋とよばれる季節になりました。気温も下がり涼しいこの季節に音楽に合わせて身体を動かし、芸術と運動の両方を楽しみませんか?気分も身体もリフレッシュさせましょう。

音楽と運動♪

音楽のテンポ・リズムは心拍に影響し、自律神経を高める働きがあります。

音楽には集中力を高め、長時間の運動も苦痛に感じさせない働きがあります。



効果を引き出すポイント!

自分の好きな音楽を使おう♪

認知症予防にも♪

日本神経学会 認知症ガイドラインより

運動 ▶ グレードB
(科学的根拠があり勧められる)

音楽 ▶ グレードC
(療法) (科学的根拠は乏しいが勧められる)

運動 + 音楽

運動に音楽を加えることで更に、認知症予防や進行を遅らせることへ効果的であるというデータが明らかになってきています。



さあ、始めよう♪

誰もが知っているラジオ体操や、好きな音楽を聴きながらウォーキング・ランニングをしてみたいかがでしょうか。



vol.141 (2017.9) 音楽療法士

関連ページ

p27 VOL.164

リズム・音楽で動きやすく

p28 VOL.153

音楽で脳トレにチャレンジ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

リズム・音楽で動きやすく♪

「音・音楽と脳」の研究では、リズム・音楽を聞くと運動を司る脳の血流が向上し、体を動かしやすくなると言われています。今回は、歩行とリズムについてご紹介します。

歩行はリズムが大切

- 歩行に関わる中枢神経系の機能が脊髄に存在し、歩行リズムを生成していると考えられています。
- 歩行障害がある神経疾患の患者さんは、リズムや音楽に合わせて歩行することで歩行障害が改善します。



リズムやなじみのある音楽、好きな音楽は、運動イメージを高め、手の動作・歩行・発語を行いやすくし、リハビリテーションを促します。

リズム歩行訓練

理学療法士と歩行訓練を行う際に、音楽療法士がリズムや音楽を用います。リズムや音楽が運動合図となり、患者さんの歩行リズムを調整し、動作パターンを安定させることを目指しています。



このほか、楽器を用いた上肢手指機能練習や、単語にメロディとリズムをつけ言葉を発することを促す訓練などを行っています。詳しくは音楽療法士にお尋ねください。

vol.164 (2019.8) 音楽療法士

関連ページ

p26 VOL.119
音楽の効果を使おう

p27 VOL.129
カラオケの健康効果



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

カラオケの健康効果

自宅でカラオケを楽しんでいる方から、「屋内でできる」「楽しんでできる」「一人でも誰かともできる」「リハビリになる」とカラオケについて、お話を伺います。今回はその健康効果についてご紹介します。

唾液の増加

- 口の周りの表情を作る筋肉を動かすことで、血行が良くなり、唾液腺が刺激され唾液の分泌が増加します。

唾液は風邪やインフルエンザなどの予防、飲み込む力を増強させます。



ストレスホルモンを減らす

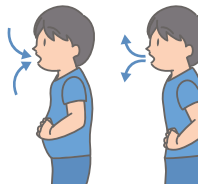
- ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールは、歌った後、リラックスすることで減っています。

リラックスすると副交感神経が優位になり、身体の機能が回復します。



腹式呼吸する全身運動

- お腹を意識しながら歌うことで、呼吸量が増え、有酸素運動になります。体幹の筋肉も鍛えられ、姿勢が良くなります。



※ 現在、集団でのカラオケの会や歌会を休止しておりますが、個別での活動支援は継続しています。詳しくは、音楽療法士にお尋ねください。

(参考：日野原重明「標準 音楽療法入門 改訂版」 斎藤一朗 日本音楽健康協会監修「健康に長生きしたければ 1日1曲歌いなさい」)

vol.129 (2016.9) 音楽療法士

関連ページ

p26 VOL.119
音楽の効果を使おう

p26 VOL.141
音楽に合わせて楽しく運動



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 音楽で脳トレにチャレンジ♪

皆さんは子どもの頃に学校で習った歌を歌いながら帰ったり、遊んだりしたことはありませんか？今回は皆さんが学校で習ったような馴染みの深い歌を歌ってご自宅で手軽にできる脳トレをご紹介します。

音楽を使用すると・・・

- 課題に集中しやすくなる
- 必要な情報へ注意(意識)を向けることができる
- 道具がなくても手軽にできる

当院の音楽療法でも注意機能のリハビリの手法に取り入れられています。



チャレンジ 1 次の曲を歌いながらで、「さ」のところで手を叩いてみましょう♪

あんたがたどこさ(わらべうた)

あんたがたどこさ ひごさ
 ひごどこさ くまもとさ
 くまもとどこさ せんばさ
 せんばやまにはたまきがおってさ
 それをりょうしがてっぽうでうってさ
 にてさ やいてさ くてさ
 それをこのはでちよいとかくせ



チャレンジ 2 次の曲を歌いながらで、「き」のところで手を叩いてみましょう♪

春が来(き)た(わらべうた)

春がきた 春がきた どこにきた
 山にきた 里にきた 野にもきた



様々な曲で楽しみましょう。ご家族と一緒にチャレンジしてみてください。当院音楽療法士

【参考】リズム・音楽・脳(マイケルHタウト)
高次脳機能障害のリハビリテーション(医学書院)
大人のドリル音楽で脳トレ(あおぞら音楽社)



関連ページ

p26 VOL.119
音楽の効果を使おう

p27 VOL.164
リズム・音楽で動きやすく



ワンポイントアドバイス! 安全に食べるために

嚥下障害は脳血管障害などが原因で発症する以外に、加齢によっても嚥下機能は低下することがあります。そのため、誰にでも起こりうる症状です。嚥下障害になると、どのような食品が「飲み込みにくい・むせやすい」のか、をご紹介します。

嚥下障害とは

食べ物を口に入れてゴックンと飲み込む一連の流れの中で、どこかに不具合が生じ、スムーズに飲み込みができなくなることです。

ムセないために

食べ物がうまく送り込めず気管に入ってしまうまいよう、食事形態に注意しましょう。



飲み込みにくい食品・むせやすい食品は

参考：Dr・歯科医師・Ns・ST・PT・OT・PHN・管理栄養士みんなで考えた高齢者の楽しい摂食・嚥下リハビリ&レク

液体や水分

水・お茶・ジュース・味噌汁 など



ずっぱい

酢の物・柑橘類 など



パサつく

ゆで卵・ふかし芋・パン・せんべい など



かんだ後バラバラになる

かまぼこ・ピラフ・ピーナッツ など



のどにはりつく

もち・バターロール など



上あごの奥にはりつく

メロンパン・焼きのり・わかめ など



水分だけ先にのどに入る

がんもどきの煮物・スイカ・みかん・具入り味噌汁 など



「集中し、ゆっくりかんで、食べる」と、不意にむせて苦しむという事態が避けやすくなります。



言語聴覚士

※ 詳しいことは、言語聴覚士にお尋ねください。

関連ページ

p29 VOL.117
誤嚥性肺炎を予防する体づくりを!

p29 VOL.105
誤嚥を防ごう!



ワンポイント アドバイス！

誤嚥性肺炎を予防する体づくりを！

「誤嚥」とは、口から食べた物が食道ではなく、誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥すると誤嚥性肺炎を起こす危険があります。誤嚥を予防し誤嚥性肺炎にならないために注意するポイントを紹介します。

嚥下機能
維持・向上

栄養をしっかり取る

栄養の不足 → 筋力・体力・抵抗力低下
むせたり、咽頭に詰まりやすくなる。

1 度にたくさん食べることができず朝・昼・夕の食事で十分に栄養を補給することが難しい場合…

間食で水分と栄養の補給をしましょう！



10 時と 15 時に栄養補助食品（高カロリー、高タンパクのゼリー）などで効果的に栄養補給する方法もあります。

口腔ケア

口の中を清潔に保つ

食後歯磨きをしない状態で放置 →

口の中に
細菌が繁殖

細菌が繁殖した唾液や口の中に残った食べ物を誤嚥 →



肺炎を起こしてしまう危険性が
非常に高くなります



食後はしっかりと歯磨きをしましょう！



入れ歯も歯ブラシを使って磨き、汚れが残らないようにしましょう。

参考：広島市歯科医師会・はつらつ食品カタログ

vol.117 (2015.9) 言語聴覚士

関連ページ

p 28 VOL.138
安全に食べるために

p 29 VOL.105
誤嚥を防ごう！



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

誤嚥を防ごう！

「誤嚥」とは本来食道に行くべき食べ物が誤って気管に入ってしまうことで、「むせる」はそれを吐き出すからだの反応です。窒息や誤嚥性肺炎を起こさないようにするため、食事前に誤嚥を防ぐ体操を行ってみましょう。
(参考：広島市歯科医師会)

姿勢・深呼吸

- ① 椅子にリラックスして腰掛けお腹に手をあててゆっくり深呼吸します。
- ② 鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐きます。3 回繰り返します。

首の体操

- ① ゆっくり後ろをふり返ります。
- ② 耳が肩につくようにゆっくり左右に倒します。



- ③ 首をゆっくり左右に 1 回ずつまわします。

肩の体操

- ① 両手を挙げて左右にゆっくり下ろします。
- ② 肩をゆっくり上げてすんと落とします。
- ③ 肩を前から後ろへ 2 回、後から前に 2 回まわします。



発声

できるだけ大きな声を出しましょう。
「パ、パ、パ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」を 5 回繰り返します。

※ 大きな声を出す力がつく、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなります。

言語聴覚士に相談してみよう！

言語聴覚士は言葉によるコミュニケーションに問題がある方のサポートだけではなく、嚥下障害に対し少しでも安全に栄養がとれるよう支援しています。

vol.105 (2014.9) 言語聴覚士

関連ページ

p 28 VOL.138
安全に食べるために

p 29 VOL.117
誤嚥性肺炎を予防する体づくりを！



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

第1回 歯科衛生士より
ブラッシングのコツ

口腔ケアを適切に行うことで、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎などを防ぐことはもちろん、食欲が増進して栄養をしっかり摂れることや、爽快感によって生活のリズムが整えられることも期待できます。

健康で快適な生活のために、まずはお口のケアから！
今回は、介護の場面でのブラッシングのコツをお教えます。



隅を重点的に

汚れは、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、隅にたまりやすいです。重点的に磨きましょう。

軽めに&小刻みに

ブラシを当てる力の強さは、一般的には200gくらいとも言われていますが、高齢者の方なら80~100gくらいが良いでしょう。軽めに当てて小刻みに動かすのがポイントです。



ブラシはペンを持つように持つと、力の加減がしやすく小刻みに動かしやすくなります。

基本の磨き方



つまようじ法
毛先を少し歯の間に入れて、左右に小刻みに動かします。前歯などに。

バス法

毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、斜め45度くらいの角度で小刻みに動かします。奥歯などに。

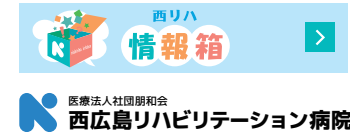


△約45°

関連ページ

p30 VOL.151
元気な歯は日々の手入れから

p31 VOL.192
オーラルフレイルを予防しよう

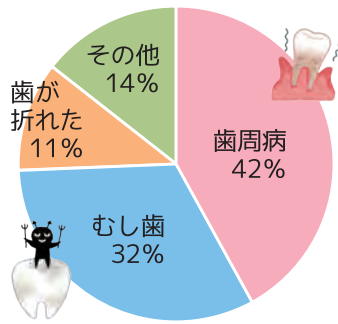


ワンポイント アドバイス!

元気な歯は日々の手入れから

6月4日~10日は歯と口の健康週間でした。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれています。今回は、元気な歯を残すために必要な手入れについてご紹介します。

永久歯を失う原因



2005年 8020 推進財団調査報告書より

日々の手入れ

口にうるおいを

唾液腺マッサージや歯肉マッサージを行って、唾液の分泌を促しましょう。

顎下腺マッサージ

顎の骨の内側に順に押ししていく

[唾液の効果]

- 虫歯や歯周病予防
- 細菌やウイルスを殺菌
- 味覚を感じやすくする など



歯と歯茎にあわせたブラッシング

歯ブラシをペンを持つように持ち、歯と歯肉の境目に向け斜めに当てて、毛先を使って磨いていきます。



ワンタフトブラシや歯間ブラシも使って磨き残しがないように心がけましょう。



関連ページ

p30 VOL.70
ブラッシングのコツ

p31 VOL.192
オーラルフレイルを予防しよう



ワンポイント！アドバイス！

オーラルフレイルを予防しよう

冬は冷え込みや乾燥により、風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがいなどの基本の対策に加え、オーラルフレイル対策で免疫力をつけ、風邪知らずの冬を過ごしましょう。

オーラルフレイルとは？

= 噛む、飲み込む、話すといった口の機能が低下すること

オーラルフレイルになると…

- 食品や調理方法が制限される
→ 栄養不足になり、筋力や免疫力が低下
- 食べる楽しみがなくなる
- 人との交流が少なくなる
→ 認知機能の低下

オーラルフレイル予防は全身の健康につながります。まずは口の中を清潔に保つことから始めましょう。



言語聴覚士

睡眠前後の歯磨きで予防！



夜寝る前に、しっかり歯磨き

できるだけ口の中の細菌を減らし、きれいな状態にして、眠りにつきましょ。



朝起きたら、食事の前に歯磨き

歯磨きをしないまま朝食を食べると、寝ている間に増えた有害な細菌と一緒に食べてしまうことになります！

この他に、唾液を増やす運動や、口の筋肉を鍛える運動も有効です。



西リハ情報箱で紹介しています。

vol.192 (2021.12) 言語聴覚士

関連ページ

p 30 VOL.70

ブラッシングのコツ

p 30 VOL.151

元気な歯は日々の手入れから



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

マスク着用の生活と口腔ケア

感染症対策の飛沫拡散防止として、マスクを着用しての生活が続いています。今回はマスク着用による口腔機能への影響と口腔ケアについてご紹介します。



マスクを着用していると…

- 顔が隠れている、会話が減るので表情筋を動かすことが減る
- 息苦しさから口呼吸になる
- 付け外しが面倒で水分補給が減る
- マスク生活にストレスを感じる



唾液が減少し
ドライマウスになる



唾液のパワー

唾液が減少するとこれらの機能が働かなくなります

- 口腔粘膜の保護
- 虫歯や歯周病予防の効果
- 自浄作用
- 抗菌作用
- 胃の消化・吸収を高める
- 咀嚼・嚥下・発音などを助ける
- 味覚を感じやすくする
- 風邪・インフルエンザ・肺炎予防



唾液の分泌を促そう！

唾液腺マッサージ

顎の骨の内側くぼみ部分 3～4 か所を各 5 回押します



表情筋・口の体操

西リハ情報箱で公開中の動画をぜひご覧ください

お口の中から健康に「唾液パワー」



vol.186 (2021.6) 歯科衛生士

関連ページ

p 30 VOL.70

ブラッシングのコツ

p 31 vol.192

オーラルフレイルを予防しよう



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院

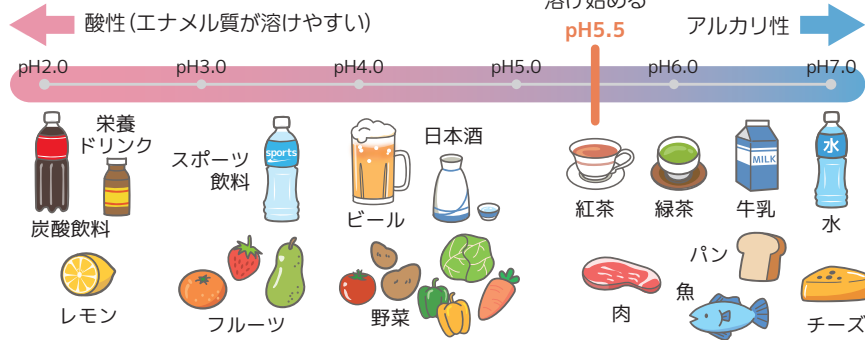


ワンポイント アドバイス!

口の中を中性にして虫歯予防

口の中は唾液の働きによって、中性に保たれています。口の中が酸性に傾いた状態が続くと歯が溶け始め、その状態が長く続くと虫歯になってしまいます。酸性度の高い飲食物には何があるかをご紹介します。

食べ物・飲み物の酸性度



参考：グラクソ・スミスクライン株式会社「食べ物・飲み物の酸性度チェック」

口の中を中性に保つために

- 食後の歯磨き習慣を身につけましょう
- 食事回数を決めましょう (だらだら食べをしない)
- 酸性度の高い飲食を控えましょう
- 抗菌効果を期待して、フッ素を取り入れましょう

健康開発センター ウィル

関連ページ

p30 VOL.70
ブラッシングのコツ

p30 VOL.151
元気な歯は日々の手入れから



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイント アドバイス!

低GI食品活用で肥満解消

肥満は、高脂血症などの生活習慣病の大きな要因となります。また、重い体重により足腰に障害をきたす原因にもなります。今回は、肥満を解消する方法の1つ、低GI食品の活用をご紹介します。



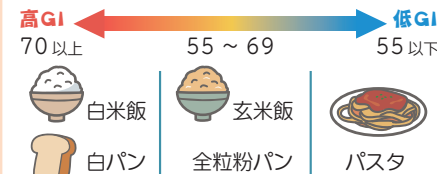
GI(グリセミックインデックス)とは

ブドウ糖摂取後の血糖値上昇度を100として、同じ量の糖質を含む食品摂取後の血糖値上昇度を%で表したものをGIといいます。

GIが高い食品を摂取すると...

血糖を下げるためにインスリンが多く分泌されます。インスリンには、脂肪を作り、脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるため、体脂肪の蓄積につながります。

食品に対するGI目安



食べ物の糖分が血管内に吸収され肝臓に運ばれるとき、血糖値が上がります。精製された白米やパンは吸収が早いので高GI食品となります。主食などを、GIの低いものに置き換えるのも、肥満解消に役立ちます。

低GI食品の活用メリット

- ① 体脂肪の蓄積が抑えられる。
- ② 血糖値の変動が少ないので、血糖値低下時の空腹感がおこりにくい。

低GI食品を上手に取り入れ、無理のないダイエットにチャレンジしてみてください。

食事の工夫の他に、適度な運動を心がけると、より効果的です。



参考：一般社団法人 日本家族計画協会

関連ページ

p33 VOL.184
自律神経の乱れを整える食事



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイント アドバイス！

自律神経の乱れを整える食事

ストレスに強くなる栄養素

ビタミンB1 … 豚肉・レバー・卵・うなぎ など

糖質の代謝や神経の働きに関係しているため、イライラを防ぐ。また、疲労物質の乳酸を分解する作用がある。



アリシン … ニンニク・にら・長ねぎ・玉葱 など
ビタミンB1と結びつくと「アリチアミン」となり、強力で持続的な働きをする。

クエン酸 … レモン・キウイ・梅干し・酢 など
体にたまった疲労物質を、早く代謝させる。



季節の変わり目は、温度や湿度、天候の大きな変動でストレスがかかり、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。自律神経の乱れを整えるためには規則正しい生活(食事・運動・睡眠)が大切です。



豚肉の野菜炒め(ポン酢かけ)

【材料】(1人前)

豚肉 … 100g 油 … 適量
人参 … 1/4本 塩・胡椒 … 少々
玉葱 … 1/4個 ポン酢 … お好みで

【作り方】

- 1 人参・玉葱を千切りにする。
- 2 豚肉を色が変わるまで炒め、塩・胡椒をする。
- 3 ②に野菜を入れ、全体に火が通ったら、ポン酢を入れて全体になじませる。

食事の基本はエネルギー確保と血行を良くすることです

管理栄養士



vol.184 (2021.4) 栄養課

関連ページ

p 23 VOL.102
ストレスと上手につきあいましょう

p 24 VOL.161
五月病に気をつけよう



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

おいしく食べるための姿勢

食べ物がおいしい季節となりました。食べこぼしが多いと、せっかくの料理も気を使ってしまい楽しめなくなってしまいます。おいしく食べるために食事の姿勢を見直してみましょう。

少し前かがみになると飲み込みやすく、むせにくくなります。

背中がまっすぐに保ちます。

身体とテーブルの間に握りこぶし1つほどの隙間を空けます。

安定させるため、足の裏をしっかり床に着けましょう。



テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がるくらいの高さにします。

椅子と座面の高さは膝が90度に曲がるくらいの高さにします。

Q 高さが合わないときはどうしたらよいのでしょうか？

A 肘が90度になるよう座面に座布団や、大きめのバスタオルを置いたものを置き、高さを調節します。(滑らないよう注意！) 足が浮いてしまったら、足の裏がしっかり着くような台を用意しましょう。本や雑誌などを紙袋に入れ、ガムテープでしっかり止めるだけでも役立ちます。

vol.95 (2013.11) 看護介護部

関連ページ

p 44 VOL.176
食事動作を簡単にする自助具



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

夏バテをしないために

夏バテの自覚症状

疲れがとれない・食欲がなくなる・よく眠れないなど

予防・改善のポイント！

バランスの良い食生活

たんぱく質、野菜、
果物を積極的に！



睡眠

眠りの質を上げる
工夫を！



水分補給

「早め・こまめ」な
水分補給！



適度な運動

軽く汗ばむ程度
の運動を！



「夏バテ」は、高温多湿や温度差によっておこる体調不良の総称です。人には体温を一定に保とうとする働きがあるため、日本の夏の環境では身体にかなり負担がかかり疲労が溜まります。夏バテしないためにはどうしたら良いのでしょうか。

Pick up!

バランスの良い食生活

夏はそうめん、冷麦など炭水化物が多くなります。不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識してとるようにしましょう。また、冷たいものばかりを食べると胃腸のはたらきが弱まります。できるだけ、温かい料理を食べるように心がけましょう。



★ おすすめレシピ ★

ソーセージとトマトのオムレツ



ソーセージと卵のビタミン B1 は疲労回復に、トマトのリコピンとビタミン C は疲労回復や抗酸化作用に効果があります。また、ビタミン C が豊富なピーマンやパセリを加えるとさらに効果が上がります。

関連ページ

p17 VOL.104

「かくれ脱水」対策をしよう

p17 VOL.79

熱中症予防のために



医療法人社団 西リハ
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

秋の食材で『秋バテ』解消！

朝晩の気温差が大きくなるこの時期、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」を訴える人が増えています。「秋バテ」とは、夏場に冷房や冷たい食べ物によって体を冷やすことで「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などの症状が出る「夏バテ」が、秋になっても回復せず慢性化したり、秋になつてから不調が出たりすることです。旬の食材を使った料理で体を温めつつ免疫力を高め、秋バテを解消しましょう！



栗 漢方では「温性」で体を温める働きがあるとされています。エネルギーの変換に必要なビタミン B1、免疫力を高めるビタミン C、整腸作用のある食物繊維などが豊富な上に、低カロリーです。



まいたけ 多量に含まれる食物繊維が胃腸の清掃をして血液をきれいにし、かつ免疫力を増強するレンチオンやグルカンを含むため、ガン予防に効果的と言われています。



病院食も、旬の食材で季節を感じていただけるよう工夫しています！この時期には「栗ごはん」「サンマの塩焼き」などをご提供しました。

さつまいも

ビタミン B1、C に富み、食物繊維とヤラビンの整腸作用が便秘の改善に繋がります。βカロチンやガングリオシドが肺がん予防に良いとも言われています。



サンマ 栄養価が高く健康効果の高い魚です。EPA・DHA が血液をサラサラにし、ビタミン A には免疫力の向上、ビタミン E には血行を良くして体を温める効果が期待できます。



関連ページ

p33 VOL.184

自律神経の乱れを整える食事

p34 VOL.140

夏バテをしないために



医療法人社団 西リハ
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

かぜ予防にのどの保湿を！

激しい気温差による体へのストレスと空気の乾燥によって、かぜが流行する季節になりました。予防の1つである「うがい」はどのような効果があるのか、ご紹介します。
西リハ訪問リハビリテーション 言語聴覚士

なぜ冬にかぜが多いのか？

かぜの原因の80～90%はウイルスで、のどの粘膜にくっついて発症します。通常は、ウイルスが入ってきて、粘液がウイルスを包みこみ、繊毛と呼ばれる毛のような組織が振動して体外へ排出（咳とたん）します。しかし、空気が乾燥すると、粘膜が傷ついて繊毛の動きが悪くなり、ウイルスがくっつきやすくなってしまいます。



かぜ予防のために、うがいで口の中を湿らせ、粘膜を正常に保ちましょう

うがいをしよう！ - 繊毛運動を助け粘膜を保護 -



口の中を
きれいにする
「ブクブク」



のどを洗浄
「ガラガラ」

うがい水



水道水でOK

- レモン水 … 爽快感と自浄作用アップ
- 煎茶 … カテキンによる抗菌作用

うがいができない時は…

こまめにお茶（お茶ゼリー）を飲み、のどを保湿・抗菌しましょう。ウイルスは胃酸に弱いので、のどについたウイルスを飲み込んでしまうのも予防に効果的です。



関連ページ

p35 VOL.98

うつらない、うつさない
～感染予防のための手洗い～

p36 VOL.181

マスクの付け方・はずし方



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

うつらない、うつさない
～感染予防のための手洗い～

12月から1月にかけてピークを迎える傾向のあるノロウイルスやインフルエンザについて、感染が拡がらないようにするために有効な予防法や手洗いについてご紹介します。

- 1 時計や指輪は手洗いの前に外し、水またはぬるま湯で手を濡らします。
- 2 石けんを手のひらにとり、しっかりと泡立てます。
汚れは泡に吸着！
- 3 手のひらと手の甲
- 4 指の付け根
- 5 親指を手のひらでねじりながら
- 6 指先・爪先
- 7 関節部分のしわをのぼしながら
- 8 手首
- 9 水またはぬるま湯で、石けん成分をよく洗い流します。
- 10 洗いたてのきれいなタオルで押さえるように水分をふき取ります。



ウイルスや細菌を触った手から口へと運ばれることで感染していきます。帰宅時、調理や配膳前、食事前、トイレに行った後は必ず流水・石けんによる手洗いをしましょう！

関連ページ

p37 VOL.133

二次感染を防ごう!!



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

咳エチケットを心掛けよう

厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行っています。今回は、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について、ご紹介します。参考：厚生労働省ウェブサイト

うつらない！
うつさない！

咳エチケット

周りの人にうつさないようマスクを着用する



マスクがない時はティッシュや腕などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、1m以上離れましょう

手のひらで受け止めた時はすぐに手を洗いましょう



使ったティッシュはすぐゴミ箱に！

咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためにも、大切です。



▲ 厚生労働省 啓発ポスター



vol.145 (2018.1) 看護介護部

関連ページ

p36 VOL.181
マスクのつけ方・はずし方

p37 VOL.133
二次感染を防ごう!!



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

マスクのつけ方・はずし方

布やウレタンで作られたマスクに比べ不織布マスクの方が、飛沫飛散を抑える効果が高い傾向にあります。しかし、正しく使用していないと効果が得られません。今一度、使用方法を確認してみましょう。

つけ方



ノーズフィットが上
ひだが下を向くように

鼻まで覆い
ワイヤーを
曲げて
鼻の形に
フィットさせる

ひだをしっかり
広げ、頬にも
隙間をつくらない



あごの下まで
覆う

はずし方



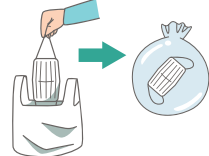
触るのは紐だけ!!

片耳から紐の部分を持って外します



マスクの表面に触れないように反対側の紐も外します

捨て方



マスクの表面に触れないようにしてビニール袋に入れ口を閉じて捨てましょう!

マスクをつける前、はずした後は、必ず手を洗いましょう!



vol.181 (2021.1) 看護介護部

関連ページ

p37 VOL.193
ウイルスの種類と感染対策

p37 VOL.133
二次感染を防ごう!!






医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！ ウイルスの種類と感染対策

コロナ禍で日頃よりマスクや手洗い、消毒などの感染対策をされていることと思います。冬はノロウイルス感染も多くなる時期です。ウイルスごとの特徴と対策を知り、どちらにも対応できる感染対策を行いましょう。

	手指衛生	主な感染経路と有効な対策
コロナウイルス  エンベロープウイルス =膜がある	<ul style="list-style-type: none"> ○ アルコール消毒 ○ 石鹸での手洗い アルコールや石けんがウイルスの膜を壊し、無毒化します。	 飛沫 ウイルスのついた手 → アルコールで消毒
ノロウイルス  非エンベロープウイルス =膜がない	<ul style="list-style-type: none"> × アルコール消毒 ○ 石鹸での手洗い アルコールは効きませんが、石けんでウイルスを除去できます。	 汚染された食べ物 嘔吐・便 → 塩素系漂白剤で消毒

アルコール消毒だけでなく、石鹸での手洗いもしっかり行いましょう！



関連ページ

p37 VOL.133
二次感染を防ごう!!

p38 VOL.157
ノロウイルス二次感染を防ごう!



ワンポイント！アドバイス！ 二次感染を防ごう！！

この冬、ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどが流行しています。今回は感染している人からうつる二次感染を防ぐための方法を紹介いたします。
参照：厚生労働省 他

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

[症状] 下痢・嘔吐・腹痛 など
[感染経路] 手洗い不十分で調理された食品、感染者の便や嘔吐物 など

インフルエンザ

[症状] 38℃以上の発熱・せきやのどの痛み・全身の倦怠感 など
[感染経路] 感染者の咳やくしゃみ

こまめに手洗い

トイレの後、調理の前、食事の前、帰宅時などこまめに正しく手洗いをしましょう！



うがい

のどの粘膜は乾燥するとウイルスがくっつきやすくなります。うがいで口の中を湿らせ粘膜を正常に保ちましょう！

口の中をきれいにする
「ブクブク」
のどを洗浄
「ガラガラ」



マスクの着用

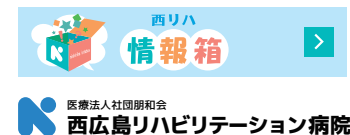
マスクを着用してでかけましょう！
外出時は、鼻・ほほ・あごに隙間を作らないように着用します。



関連ページ

p35 VOL.120
かぜ予防にのどの保湿を!

p38 VOL.157
ノロウイルス二次感染を防ごう!



ワンポイント！アドバイス！

ノロウイルス 二次感染を防ごう！

ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には、ウイルスが多く含まれています。トイレは汚染の可能性が高く、次に使う人が二次感染する恐れがあります。今回はリスクを減らす消毒のポイントを紹介します。

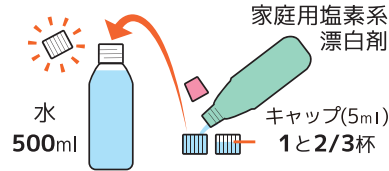
消毒のポイント

- ノロウイルスはアルコール製剤や多くの消毒剤では消毒効果が期待できないため、「塩素液」を作る。
- マスク・ビニール手袋を使用する。
- 必ず一方向に拭き、裏面や側面、スイッチなども忘れず拭く。
- クロスは場所ごとに変える。
- しっかり換気をする。
- 終わったら手を洗う。



1000ppm塩素液の作り方

家庭用塩素系漂白剤（濃度約6%）を水で薄めて、塩素消毒用の「塩素液」を作ります。



※ 製品ごとに濃度が異なるので、表示を確認！
 ※ 時間が経つと効果が薄れるため、1回ごとに使い切りましょう

トイレの消毒

汚れを取り除いてから消毒しましょう！

- 【基本の拭き方】
 ① 上から下へ ② 奥から手前へ
 ③ きれいな箇所から汚い箇所へ ④ 一方向拭き
- 【チェックポイント】



関連ページ

p37 VOL.193
 ウイルスの種類と感染対策



ワンポイント！アドバイス！

食中毒を予防しよう！

コロナ禍で自宅での調理やテイクアウト、デリバリーが増えていることと思います。細菌は気温25~30度で増殖しやすくなります。食材の取り扱いには注意しましょう。

食中毒予防の基本

- 手洗い**
 食品を取り扱う前に手を洗う
- 低温保存**
 細菌が増殖する環境に食品を置かない
- 加熱・消毒**
 食品は中心部までしっかりと火を通し、調理器具は洗剤でよく洗う

食中毒の原因を除く ~キッチン~

- 作り置きは素早く冷ます
- 肉や魚を切るのは、野菜の後に
- 再加熱はしっかりかき混ぜながら
- 加熱の具合は切って確認する
- 持ち帰り惣菜は常温放置しない

夏のカレーは要注意！

100度の高温で加熱調理しても死滅しない細菌もあり、冷める過程で細菌が増殖します。カレー・シチューなどの煮込み料理・チャーハン・パスタなどの米・小麦料理は調理後、室温で放置すると菌が増えやすくなります。すぐに食べない分は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管しましょう。



関連ページ

p40 VOL.175
 お買い物時の食中毒予防

p41 VOL.121
 家庭での食中毒予防



ワンポイント アドバイス!

食中毒予防は買い物から!

POINT 1

生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要な食品は最後に買いましょう。

POINT 2

生肉・魚介類はポリ袋に入れ汁が他の食品につかないようにしましょう。

注意!!

保冷機能付きエコバッグ

保冷ができるということは、温かいものを入れると温度は上がります。使用時は、温かいものと冷蔵・冷凍が必要なものは区別して持ち帰りましょう。



食中毒菌は、温かくて栄養や水分があると増殖します。予防は、細菌を食べ物に「つけない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」です。今回は、買い物時の注意についてご紹介します。

参考：政府広報オンライン

買い物時にチェック!

消費期限 長く保存できない食品に表示

お弁当・洋菓子 など



開封していない状態で、記載の保存方法に従って保存した時に、食べても安全な期限です。

賞味期限 冷蔵や常温で保存できる食品に表示

ハム・ソーセージ・スナック菓子・缶詰 など

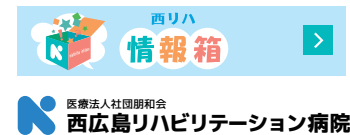


開封していない状態で、記載の保存方法に従って保存した時に、おいしく食べられる期限です。(賞味期限を過ぎてても食べられなくなるとは限りませんが、期限内に食べるようにしましょう。)

関連ページ

p39 VOL.163
家庭で気をつけたい食中毒

p40 VOL.175
お買い物時の食中毒予防



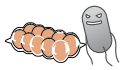
ワンポイント アドバイス!

家庭で気をつけたい食中毒

家庭で気をつけたい食中毒菌と原因

1位 サルモネラ菌

牛・豚・鶏などの食肉・卵類



2位 腸管出血性大腸菌 (O-157)

食肉やその加工品・井戸水



3位 カンピロバクター

食肉やその加工品(特に鶏)・牛乳・飲料水



4位 腸炎ビブリオ

生鮮魚介類やその加工品



5位 ウェルシュ菌

牛・鶏・魚・カレー・シチューなど

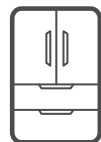


参考：ニチレイ「家庭で発生しやすい食中毒菌と殺菌方法」

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、栄養と温度と水分で増殖します。気温と湿度が上がるこれからの時期は、特に注意が必要です。今回は、食中毒を起こす主な原因と予防のポイントをご紹介します。

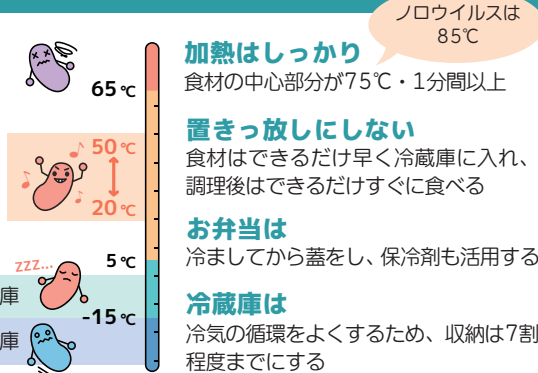
菌の増え方を知って食中毒を予防しよう!

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止しますが、死滅しているわけではないため、室温に戻すと増殖し始めます。



冷蔵庫

冷凍庫



加熱はしっかり

食材の中心部分が75℃・1分以上

置きっ放しにしない

食材はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、調理後はできるだけすぐに食べる

お弁当は

冷ましてから蓋をし、保冷剤も活用する

冷蔵庫は

冷気の循環をよくするため、収納は7割程度までにする

関連ページ

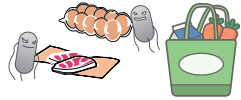
p40 VOL.175
お買い物時の食中毒予防

p40 VOL.103
冷蔵庫って安心?



ワンポイント！アドバイス！

お買い物時の食中毒予防



広島県では現在、食中毒警報が出ています。最近ではエコバッグを持ったり、テイクアウトを利用する人が増えてきましたが、食中毒を予防するためには、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

エコバッグ

◆ ウイルスの生存期間に注意する

- ・ 布製 : 1日
- ・ プラスチック製 : 4日

◆ 使用ごとに洗浄する

- ・ 洗濯機にかけられる素材 : 洗濯用洗剤できれいにする
- ・ かけられない素材 : 石けんで手洗いする
- ・ 洗えない素材 : アルコールを70%以上含んだ除菌ウェットティッシュで拭きとる



テイクアウト

◆ 商品の取り扱いに注意する

- ・ 販売されている場所が、温度管理されているか確認する(商品に直射日光が当たっていないかなど)
- ・ 消費期限を確認する
- ・ 保冷材など冷やせるものを持参する
- ・ 長時間持ち歩きをしない
- ・ 持ち帰ったら早めに食べる



ワンポイント！アドバイス！

冷蔵庫って安心？

家庭における食中毒予防！

なんでも“冷蔵庫に入れてしまえば”いいと思いませんか？

なぜダメなの？

- ・ 冷蔵庫に買い物した食材をそのまま入れたとき、一緒に菌を持ち込む可能性があります。
- ・ 整理整頓しないで詰め込むと、冷たい空気の通り道がふさがれ温度がなかなか下がりません。また、取り出すときにドアを開けたまま探す時間が長くなり、室温が上昇します。

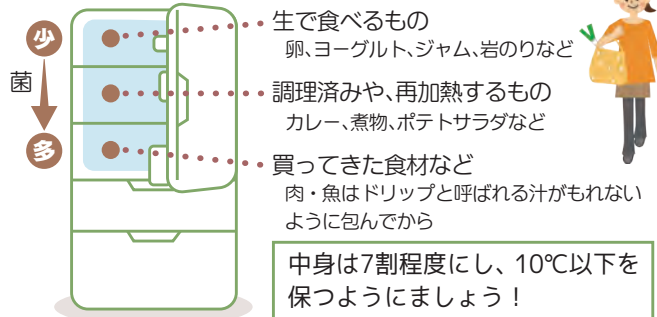
冷蔵庫内に入った菌が、温度上昇で増殖します！

冷蔵庫の中は…

段によって食品を区別し、定期的に清掃しましょう！

夏、気になるのは食中毒。食中毒は、温度・水分・栄養の3つの条件が重なり、菌の増殖を助けてしまうことによっておこります。冷蔵庫の使い方を間違えれば条件が揃うことがあります。使い方をチェックしてみましょう。

冷蔵庫の使い方 買い物から帰ったら、すぐ冷蔵庫へ！



清掃は、すべて中身を出して行います。そのときに、消費期限(賞味期限)を確認し処分するようにしましょう。

vol.175 (2020.7) 栄養課

関連ページ

p 38 VOL.187
食中毒を予防しよう！

p 40 VOL.103
冷蔵庫って安心？



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



vol.103 (2014.7) 栄養課

関連ページ

p 39 VOL.128
食中毒予防は買い物から！

p 39 VOL.163
家庭で気をつけたい食中毒



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

お弁当にちょっとご用心 **食中毒**

夏はレジャーやイベントなど、外で飲食する機会が増えるのではないのでしょうか。気温が高いこの時期、食中毒の危険が高まります。お弁当を作るときは、次のことに気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう。

お弁当で発生しやすい食中毒の原因は、**黄色ブドウ球菌**です。

手に傷があると、黄色ブドウ球菌が食品に付着し、食中毒の危険性が高くなります。

また、黄色ブドウ球菌は加熱しても毒素はなくなるため、「**つけない、増やさない**」ことが大切です。



チェック！

- ① 食材にさわる前、さわった後は、手洗いをしましょう。



- ② 傷のある手で食材をさわらない。傷がある場合は手袋をしましょう。



- ③ おにぎりなどを握るときは、ラップや手袋を使うことをおすすめします。



- ④ 保存は保冷剤などを利用しましょう。



お弁当を開けて、においや味がおかしいと思ったら、食べるのはやめておきましょう。

管理栄養士：影山 典子

vol.115 (2015.7) 栄養課

関連ページ

p39 VOL.128

食中毒予防は買い物から！

p41 VOL.121

家庭での食中毒予防



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

家庭での食中毒予防

2015年秋以降、全国のノロウイルス集団感染事例において、これまで検出例の少なかった遺伝子型「GII.17型」が検出されています。免疫をもつ人が少なく大流行の恐れがありますので、予防を心掛けましょう。

食中毒予防 ③ 原則 - みんなで気をつけよう -

つけない

流水・せっけんによる手洗いを行って、人から食材への汚染を防ごう！



ふやさない

10℃以下では菌の増殖がゆっくりになります。生鮮食品や惣菜は早く冷蔵庫へ入れましょう。



やっつける

加熱によって菌やウイルスは死滅します。肉や魚だけでなく野菜も加熱すると安全です。



参考：政府広報オンライン

持ち運ばない

下痢などの症状がある方は、直接食品に触れる作業はしないようにしましょう。また、不必要な外出は避けましょう。

ひろげない

トイレのふたを閉めずに流すと水滴が飛沫になってウイルスが長時間漂います。閉めてから流すクセをつけましょう。



vol.121 (2016.1) 看護介護部

関連ページ

p39 VOL.163

家庭で気を付けたい食中毒

p40 VOL.103

冷蔵庫って安心？



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

作業療法ってなあに?

作業とは...

食事 入浴 外出 仕事 家事 地域の活動 など

私たちの生活全般の活動

作業療法とは...

その人が

- ・ やりたいと思っている作業(活動)
- ・ しなげない作業(活動)
- ・ 周りから期待されている作業(活動)

これらの作業(活動)の方法を

一緒に考え、練習するリハビリテーション



リハビリの現場では、「作業療法って何ですか?」「作業療法では何をしていますか?」と尋ねられることがよくあります。今回は、回復期リハビリテーション病院の作業療法についてご紹介します。

作業療法士は、一人ひとりの体や心の状態、環境を考えながら作業(活動)を繰り返し練習することによって、うまく生活していけるように支援しています。自分がどんな作業(活動)をしていきたいのか、ぜひ、作業療法士に伝えてください。一緒に考え、取り組んでいきましょう。

西広島リハビリテーション病院 作業療法士

関連ページ

p43 VOL.134 身近なものでリハビリ

p45 VOL.100 片手で「干す・取り込む」



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

身近なものでリハビリ

日常生活では、様々な「つまむ」動作が必要になります。手のリハビリ(作業療法)の多くはタオルやおはじき、ボールを使用しますが、今回は身近にあるものでできる方法をご紹介します。

① 横つまみ

親指の腹と他の指の横でつまむ

鍵や紙をつまむ動作。袋菓子を開けるときのように、つまむ動作の中では最も力が出る動作。



つまんでみよう!

広告・メモ用紙・硬貨・鍵・トランプ・布・櫛

② 指腹つまみ

親指と他の指の腹でつまむ

消しゴムなどをつまむ、日常で最も使われているつまむ動作。大きいものは親指・人差し指・中指の3本でつまむ。



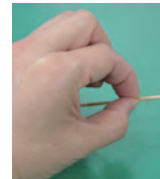
つまんでみよう!

ペットボトルのキャップ・ボールペン・葉・印鑑・箸・ゴルフボール

③ 指尖つまみ

親指の指先と他の指の先でつまむ

針のように細いものや小さなビーズのような小さいものをつまむ動作。つまむ動作の中では最も難しい。



つまんでみよう!

糸・爪楊枝・輪ゴム・細いひも

作業療法士からひとこと...

同じ物でも扱い方や場面によってつまみ方が変わります。患者さん一人一人に合わせた自主トレーニングを提案致します。詳しくは作業療法士にお尋ねください。



関連ページ

p42 VOL.146 一般的な自助具のご紹介

p45 VOL.100 片手で「干す・取り込む」



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

身の回りの動作を容易にする

手足が麻痺したり、関節が固くなったりすると、日常生活において身の回りの動作が難しくなることがあります。今回は、動作を容易に自分で行えるよう工夫された道具（自助具）をご紹介します。

整容 

片手用爪切り

どちらか一方の手が爪切りを操作するのが難しいときに使用します。

更衣 

ボタンエイド

ボタンがつかめない、つかめるが穴に通せないときに使用します。

入浴 

長柄ブラシ

背中や足元に手が届きにくくうまく洗えないときに使用します。

自助具は市販品もありますが、作業療法士が一人ひとりに合わせて製作や調整をすることができます。また、自助具を使用してリハビリを行い、身の回りの動作がご自分でできるようにアドバイスや援助を行っています。ぜひ、作業療法士にご相談ください。



作業療法士

参考サイト：福岡県作業療法協会「自助具のご紹介」

vol.165 (2019.9) 作業療法士

関連ページ

p42 VOL.134

身近なものでリハビリ

p44 VOL.171

容易に着替えができるシャツ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

一般的な自助具のご紹介

加齢や病気、事故などによって手足が上手く使えなくなると、食事や着替えなどの日常生活の中で不便なことがでできます。今回は身の回りの動作がより便利に、容易にできるよう工夫された自助具をご紹介します。

クリップ付き箸、ばね箸

手指の変形や握る力が弱く、箸をうまく操作できない方に適しています。利き手が麻痺した時に、練習として使用することもあります。

太柄スプーン

握る力が弱くなった方に適しています。太さや素材を変えることで個別に対応できます。食べこぼし防止のため、スプーンの先を曲げる工夫もできます。

ソックスエイド

股関節や膝関節が曲がりにくく、足元に手が届かない方が使用します。

ループ付きタオル

手の麻痺や握力が弱く、タオルをしっかり握れない方に適しています。ループに手や指をひっかけて使用します。

釘付きまな板



手の麻痺などで物を押さえることが難しい方に適しています。釘に野菜や魚を刺して固定します。

目的と機能に合わせて自助具を活用しましょう!

自助具は市販品もありますが、作業療法士が一人ひとりに合わせて製作や調整をすることができます。また、自助具を使用してリハビリを行い、身の回りの動作がご自分でできるようにアドバイスや援助を行っています。ぜひ、作業療法士にご相談ください。



作業療法士

vol.146 (2018.2) 作業療法士

関連ページ

p43 VOL.165

身の回りの動作を容易にする

p44 VOL.171

容易に着替えができるシャツ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

食事動作を簡単にする自助具

手足が麻痺したり、関節が硬くなったりすると、日常生活において身の回りの動作が難しくなることがあります。今回は食事を容易に自分でできるように工夫された自助具をご紹介します。

箸

手指の変形や指の力が弱く、箸で食べ物をつまみにくい方、口に運ぶ途中で落としてしまう方に適しています。手元がつかなくてバネが入っているため、握ることにより箸先で食べ物がつまめます。



参考：公益社団法人 福岡県作業療法士協会・社会福祉法人 岐阜県福祉事業団・介援隊 福祉用具総合カタログ

スプーン

柄が太かったり、滑り止めがついていることで、握る力が弱い方に適しています。手の状態に合わせて、角度や形状を変えられるものもあります。



皿

一般的な洋食器や皿、小鉢ではスプーンで食べ物をすくい上げることが難しい方に適しています。皿に「壁」のような折り返しをつけることで、食べ物をすくいやすくしています。



詳しいことは作業療法士にお尋ねください!

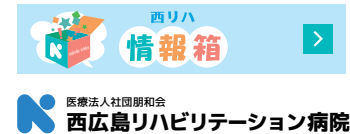
vol.176 (2020.8) 作業療法士

関連ページ

p 33

VOL.95

おいしく食べるための姿勢



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

容易に着替えができるシャツ

「1人で簡単に着られるシャツが欲しい!」脳卒中発症後に片麻痺となり、当院に磁気刺激治療にいられていた患者さんのひと言から、広島県の医工連携プロジェクトを通して、「ONE SELF」というシャツが開発されました。

1人でシャツを着たい!

腕を通して、羽織り、ボタンを留める。片手で動作を行うと、腕を通すときに服が引っかかったり、うまくボタンがはまらなかったりと時間がかかってしまいます。

もっと簡単に着ることはできないだろうか?と患者さん・作業療法士・メーカーがアイデアを出し合い、製品化に向けた取り組みが行われました。



さまざまな工夫 作業療法室に現物がありますので、ご覧ください。



ボタンの掛け違いを防ぐ第3ボタンの別色マジックテープ



剣ポロを1.5倍長くし広くすることで腕の通りをよくする



腕を通す部分を明確にするアームホールのパイピング



どちらの麻痺にも対応できる胸ポケットは左右両方に

vol.171 (2020.3) 作業療法士

関連ページ

p 43

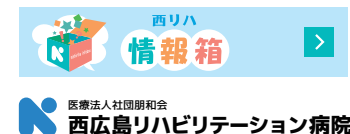
VOL.165

身の回りの動作を容易にする

p 45

VOL.100

片手で「干す・取り込む」



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス！ 片手で「干す・取り込む」

普段は何気ない洗濯物を干す・取り込む動作ですが、筋力の低下やマヒなどで洗濯ばさみのバネが強く難しいと感じることがあります。今回は、そのような方の要望に答えてできたハンガーをご紹介します。

干す

片手で軽く挟めます



洗濯物をグーで握ります。

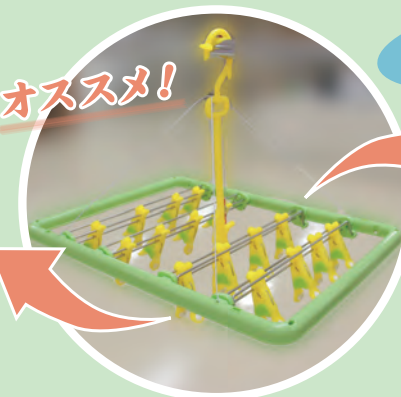


親指と人差し指を開きます。



洗濯物とクリップを一緒に握ります。

オススメ!



取り込む

一度に外せます



2本の開閉バーを握ると一列が一度に外れます。

指先が動きにくい人はテーブルの上に置き、押さえるようにして利用することもできます。

※ 実際に見てみたい方、値段や購入方法が気になる方は、当院の作業療法士にお尋ねください。

vol.100 (2014.4) 作業療法士

関連ページ

p43 VOL.165
身の回りの動作を容易にする

p43 VOL.146
一般的な自助具のご紹介



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

ワンポイントアドバイス！ 屋外で使用する歩行補助具

歩くことは元気を保つことにつながります。病気や加齢により筋力・バランス能力が低下しても歩ける状態を保つため、歩行補助具を適切に活用しましょう。今回は屋外で使用する歩行補助具を紹介します。

歩行補助具を使用するメリット

- 歩行の安定性向上
 - 歩行距離の延長
 - 日常生活での活動範囲の拡大 など
- 支持基底面を広げバランスを補う!**

支持基底面

体重を支えるために必要な床面積のことで、広いほど安定します。



支持基底面

屋外で使用する歩行補助具 (例)

参考：
財団法人テクノエイド

歩行車

押し手のハンドル部分が身体を囲う形で、体重を支えながら動かすことができます。



シルバーカー

自立歩行可能な方が外出の際、歩行や品物の運搬、座って休むことに用いる車輪が4輪以上の歩行補助車です。



歩行を安定させるための支持基底面に差があります

転倒リスクを下げるため、自分の身体能力や体型に合わせた歩行補助具を使用しましょう！詳しくは理学療法士にお尋ねください。



理学療法士

vol.180 (2020.12) 理学療法士

関連ページ

p46 VOL.167
介護保険で福祉用具を!

p48 VOL.179
特定福祉用具の購入とは?



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

ワンポイントアドバイス！

下肢装具の適切な付け方

下肢装具は脳卒中片麻痺患者さんの歩行の改善に効果があると言われてい
ます。しかし、正しく装着できていないと効果が得られないばかりか、ケガの原因
となります。今回は、下肢装具の付け方について紹介します。

装具の付け方 ※ 傷ができないように長い靴下をはきましょう！



- ① 装具の踵部分にしっかりと踵をあわせる。
- ② 足首のベルトを一番に固定する。
- ③ 足先、すね部分のベルトを固定する。

ベルトの締め方について

- ① 緩すぎても困るが、締めすぎも血流が悪くなるので注意。
人差し指が1本入る程度が目安です。
- ② 一度にしっかりと締めないで、まず3箇所を軽めに締めてから再度固定する。



正しく装着できていないとどうなる？



くるぶしや、つま先に腫れや傷ができる。

装具の中で足が不安定になり転びやすくなる。

片麻痺患者さんは、感覚障害により痛みなどが分かりにくいことがあります。介助される方も注意してあげてください。

※ 装具の種類によって付け方や注意点が異なりますので詳しくは担当療法士に相談してください。

vol.88 (2013.4) 理学療法士

関連ページ

p51 VOL.156

退院後にリハビリを…



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス！

介護保険で福祉用具を！

退院後に自宅で生活される場合、介護保険で福祉用具のレンタル・購入ができます。今回はトイレに関する福祉用具の一例をご紹介します。安全・快適に自宅生活を送るため、福祉用具を活用しましょう。

レンタル対象

取り付けに工事を伴わない手すり

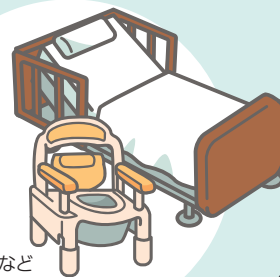
- おくだけトイレ手すり
- パディ (天井と床で突っ張らせて固定する手すり) など

利用限度額の範囲内で、自己負担(1~3割)に応じてレンタル可能。

購入対象

- ポータブルトイレ
- 補高便座 (便座を高くする)
- 簡易設置型便座 (和式トイレに洋式トイレをかぶせる) など

購入した場合には、年度ごとに10万円を上限として補助が出ます。



介護保険の適用などについて、詳しくは入院中であれば医療相談員、退院後であれば地域包括支援センター・居宅介護支援事業所にご相談ください。

医療相談員



vol.167 (2019.11) 医療相談員

関連ページ

p48 VOL.179

特定福祉用具の購入とは？

p48 VOL.74

お風呂で使う福祉用具



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！ 福祉用具のレンタルで代用

退院後に自宅へ帰る際、安全に生活を送るため、段差解消や手すりの取り付けを行う場合があります。住宅改修のほかに、福祉用具のレンタルで代用することもできますので、ご紹介します。

改修工事



福祉用具レンタル



住宅改修の種類によって、要介護（支援）認定を受けている方は、補助の対象となることがあります。**工事の前に**医療相談員やケアマネジャーにご相談ください。



補助金の対象例

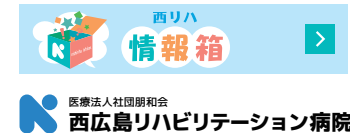


vol.143 (2017.11) 医療相談員

関連ページ

p46 VOL.167
介護保険で福祉用具を！

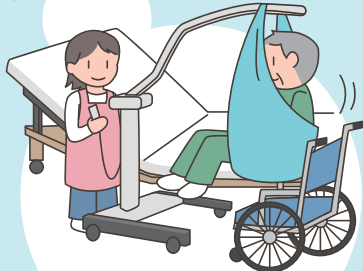
p48 VOL.179
特定福祉用具の購入とは？



ワンポイント アドバイス！ 電動リフトのご紹介

立ち上がりや乗り移りの介助で、転びそうになったり、体格差が大きくて腰を痛めたりしたことはありませんか？日々の介助も電動リフトを使うことで安全に楽に行えることがあります。今回は、介護保険でレンタルできる電動リフトの一部を紹介します。

吊り上げ式リフト



ベッドで寝た状態や椅子に座った状態から乗り移りさせることができます。

介護保険
利用者負担額 約 1,000円～
1,500円 /月

※ シートは別途購入となります。
(介護保険購入対象品)

階段移動用リフト



介助者1人で安全に楽に階段を昇降できます。万が一の場合にもロックがかかるようになっており、転落の危険がありません。

※ 利用する際には、事前に講習を受け
る必要があります。

介護保険
利用者負担額 約 5,000円 /月

電動昇降座いす

電気のかで椅子を上げ下げできます。膝や腰に負担をかけずに立ち上がることができます。



介護保険
利用者負担額 約 1,000円 /月

いずれも介護保険でレンタル可能です。詳しくは担当の医療相談員・ケアマネジャーにお問い合わせください。

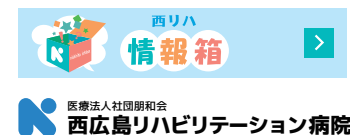
※ 金額は目安であり、レンタル業者等によって異なる場合があります。

vol.80 (2012.8) 理学療法士

関連ページ

p46 VOL.167
介護保険で福祉用具を！

p47 VOL.143
福祉用具のレンタルで代用



ワンポイントアドバイス!

特定福祉用具の購入とは?

特定福祉用具の購入は、介護保険サービスの一つで、介護度に関わらず年度ごとに10万円を上限として購入の補助が出ます。今回はどのような福祉用具が購入できるのか、対象品目についてご紹介します。

排泄・入浴支援用品の一部が対象

トイレ用品



ポータブルトイレ

※ 指定を受けた事業者からの購入に限り保険給付の対象となります。



腰掛便座
(便座を高くする)

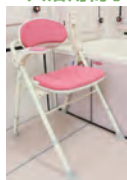


入浴用品

浴槽内椅子



入浴用椅子



浴槽用手すり

介護保険の適用については、以下にご相談ください。

【入院中】
医療相談員

【退院後】
地域包括支援センター・
居宅介護支援事業所の
ケアマネジャー

介護保険を利用して
安全な自宅生活を
送みましょう!



関連ページ

p46 VOL.167
介護保険で福祉用具を!

p48 VOL.74
お風呂で使う福祉用具



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

作業療法士より

お風呂で使う福祉用具

手足の麻痺や筋力の低下などで身体の自由がきかなくなると、自宅でお風呂に入るなんて無理だろう...と思われる方も多いかもかもしれません。今回はそんな方が少ない介助量で安全にお風呂に入るための福祉用具「バスリフト」をご紹介します。

バスリフトとは



特徴

- 立ち座りの介助量を軽減
- 取り付け工事不要
- レンタル可能

リモコン操作でシートが浴槽の下まで降りるため、立ち座りやまたぎ動作が難しい方の介助量を軽減します。



その他の福祉用具

他にも、入浴動作をサポートするさまざまな福祉用具があります。



詳しくは担当のリハビリスタッフにおたずねください!

関連ページ

p48 VOL.179
特定福祉用具の購入とは?

p49 VOL.158
安全に入浴するためには?



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

安全に入浴するためには？

入浴時に使用する
福祉用具

浴槽内台

浴槽内での立ち座りが円滑に行えるように使用します。高さが調節できるため、適切な高さに設定して使います。

使用方法など詳しくは、
作業療法士にお尋ねください。

滑り止めマット

浴槽内での立ち座りの際に、足もとが滑らないように使用します。

入浴は身体の清潔を保つほか、心身の健康の増進にも役立ちます。しかし、浴室は段差が多く、濡れると滑りやすくなり、転倒などの危険もあります。今回は安全に入浴するための福祉用具をご紹介します。

浴槽手すり

浴槽内へ出入りの際に縁に設置して使用します。壁に縦手すりや横手すりが設置できない場合や、体幹を前傾させて跨ぐ方法が適切な方に使用します。

シャワー椅子

立ち上がりが円滑に行えるように使用します。高さが調節できるため、適切な高さに設定して使います。



vol.158 (2019.2) 作業療法士

関連ページ

p48 VOL.74

お風呂で使う福祉用具

p49 VOL.72

冬場の入浴のポイント

医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイント！アドバイス！

第3回 作業療法士より
冬場の入浴のポイント

寒い季節となりました。こんな季節にはゆっくりと湯船に浸かって体を温めたいと思いませんか？今回は、夏場と比較して冬場の入浴で注意するポイントをご紹介します。

夏と冬で何が違う？

夏と冬の違いは気温です。そして気温は、血圧に大きく影響してきます。

温度差をなくするのがポイント！

- 脱衣所、浴室をヒーター等で暖める
- 熱すぎる湯に入らない
夏は38℃～40℃
冬は40℃～42℃
程度が目安です
- お湯に首まで浸からない
深い浴槽に首まで浸かると、心臓に負担がかかります。浴槽に台を入れて水位を調節しましょう。

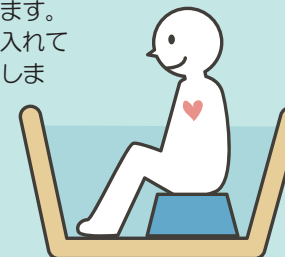


血圧上昇！

血圧上昇！

その後低下

血圧の急上昇は脳出血などを、血圧の急低下は脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす場合があります。



vol.72 (2011.12) 作業療法士

関連ページ

p18 VOL.194

冬のウォーキングについて

p49 VOL.158

安全に入浴するためには？

医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院

ワンポイント アドバイス!

理学療法士より

立ち上がりの介助

立ち上がりは、移動やトイレ、更衣等、日常生活での基本となる動作です。今回は、介助する側・される側が楽に立ち上がれるちょっとしたポイントをご紹介します。すぐに実践できますので、是非お試しください。

立ち上がり前のポイント!

CHECK! ベッドの高さを高くする

CHECK! 椅子に浅く腰かける

CHECK! 両足を床にしっかりつける

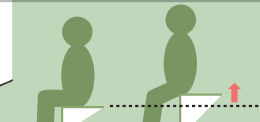
CHECK! 両足を少し手前に引く



立ち上がりを行う時のポイント!

CHECK! 介助者はかけ声をして、立つタイミングを合わせる

CHECK! おじぎをするように体を前下方へ傾けながら立つ



関連ページ

p50 VOL.90
車椅子の押し方 坂道&段差

p51 VOL.76
片麻痺患者さんの車の乗り降り



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

車椅子の押し方 坂道&段差

車椅子を押したことがありますか?平地を押すことはもちろんのこと、外出をすると段差や坂道などでは細心の注意を払う必要があります。今回は車椅子の段差や坂道での押し方について紹介します。



坂道を押すときは...

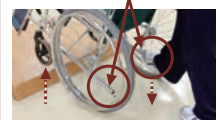
自転車を押すように前傾姿勢で押します。



段差を押すときは...

ティッピングレバーを踏んで前輪を持ち上げて段の上に乗せます。次に後輪を浮かせてそのまま進みましょう。

ティッピングレバー



前輪を浮かす

下りのときは...

下りの時は車椅子を後ろ向きにして下ります。後ろ向きの方が恐怖心も軽減され、介助者も楽です。介助者は後方確認を行きましょう。



関連ページ

p50 VOL.75
立ち上がりの介助

p51 VOL.76
片麻痺患者さんの車の乗り降り



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

理学療法士より

片麻痺患者さんの車の乗り降り

① 注意点

① 助手席側から乗車する

運転席側は車道に面している
ので危険です。

② 後部座席に乗車する

前部座席では掴む所がないため、
後部座席をおすすめします。

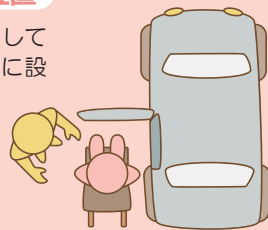
③ ドアの窓はいざという時 つかみやすよう全開に。

ドアはなるべく使用しないように
しましょう。使用する場合は介助
者が固定しましょう。

買い物、通院など車に乗る機会は意外と多いものです。これからの季節、ドライブに出かけるのも
良いですね。今回は片麻痺患者さんの車の乗り降りの方法をご紹介します。

① 車椅子の位置

車椅子は車に対して
平行になるように設
置します。



② 手の位置

前方の座席など、
掴みやすい所を
掴み、立ち上がり
ます。



③ おしりから乗る

方向転換し、先
におしりを車内に入
れ、腰掛けます。



④ 足を入れる

最後に足を車内に
いれます。



※ 車高の高い車は、足元に10cm程度の台を置くと、乗り降りしがしやすくなるケースもあります。

関連ページ

p50 VOL.75
立ち上がりの介助

p50 VOL.90
車椅子の押し方 坂道&段差



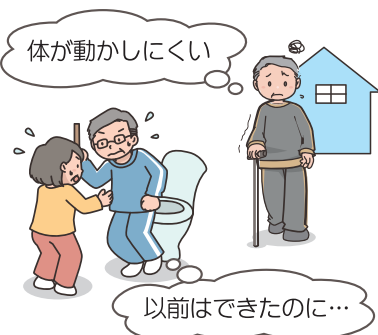
医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス!

退院後にリハビリを...

退院後、自宅で暮らしていると「体が動かしにくい」「以前はできたのに…」
と思うことがあります。このような時、必要に応じて介護保険や医療保険
を利用したリハビリテーションを受けることができます。



退院したけれどリハビリを
続けたい!

通所リハビリ

- ◆ 施設や病院に通う。
(送迎サービスは要確認)
- ◆ 1~2時間の短時間型と、長時間滞在型が
ある。個別リハビリは約20分程度。



訪問リハビリ

- ◆ 自宅でリハビリを受けられる。
1週間で最大120分まで。
- ※ 利用回数や時間は各事業所で異なります。
ケアマネジャーへ要相談。

介護保険で

通院リハビリ

- ◆ 病院に通院。送迎なし。
- ◆ 医師の指示により回数やリハビリ時間
が異なります。
(例) 週1~3回、1回20分~1時間

医療保険で

介護保険の対象者

- ◆ 65歳以上で介護や支援が必要と認められた方
- ◆ 40歳以上65歳未満の方で医療保険に加入し、
脳血管疾患など特定の病気で介護や支援が必要
と認められた方



詳しくは、医療相談員へ
ご相談ください。



関連ページ

p53 VOL.131
退院後のリハビリ

p53 VOL.191
退院後のリハビリ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

医療相談員に聞いてみよう！

当院の医療相談員は、入院中のことだけでなく、退院後の生活に向けて起こる悩みや困りごとのご相談も受けています。どのような相談があるのか、いくつかご紹介します。



介護保険は使えますか？



65歳以上の方であれば、使用できます。また、脳血管疾患やパーキンソン病、関節リウマチなど特定されている16種類の疾病の場合は、40歳から使えます。詳しくは、医療相談員にご相談ください。

介護が必要になったときのことを相談したいときは？



入院中であれば、医療相談員にご相談ください。ご自宅にいらっしゃる場合は、お住まいの地域の地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などが相談窓口となっています。



入院をしたときは…

入院期間は思った以上に早く過ぎていきます。患者さんの状態によって、退院までの期間は異なりますが、「退院が決まってから」ではなく、入院当初から少しずつ退院の準備を進めていくことが大切です。個別のご相談は病棟の医療相談員にお尋ねください。

vol.91 (2013.7) 医療相談員

関連ページ

p46 VOL.167

介護保険で福祉用具を！

p52 VOL.106

医療相談員に聞いてみよう！



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

医療相談員に聞いてみよう！

当院の医療相談員は、患者さんやご家族の悩みや困りごとに対し、ご相談に応じております。よくあるご相談について、いくつかご紹介いたします。

Q 介護保険の申請はどこにすればいいの？



介護保険を利用するためには、まず介護が日常的に支援が必要な状態であるか「要介護・要支援認定」を受ける必要があります。認定は、住所登録をしている区や市の介護保険担当課または、出張所で申請をします。

Q 自宅以外の退院先はどうすればいいの？



例えば…
 ・自宅退院をめざしリハビリを継続希望 → 介護老人保健施設
 ・自宅退院が困難で認知症がある → グループホーム
 ・日常生活の援助よりも医療の依存度が高い → 介護療養型施設
 その他、有料老人ホーム(住宅型・介護付) やサービス付高齢者住宅などがあります。

要望や環境によってお一人お一人違います。詳しくはご相談ください。

お気軽にご相談ください。



医療相談員

当院では、それぞれ病棟の「スタッフステーション」に医療相談員がおります。

vol.106 (2014.10) 医療相談員

関連ページ

p46 VOL.167

介護保険で福祉用具を！

p52 VOL.91

医療相談員に聞いてみよう！



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

退院後のリハビリ

退院後のご自宅での生活については、多くの方が不安を抱かれると思います。医療保険や介護保険で利用できる様々なサービスがありますので、専門家に相談して、自分にピッタリのサービスを見つけましょう。

相談しましょう!

医療保険や介護保険で利用できるサービスには多くの種類があり、提供する事業所によって特徴も異なります。自分と家族だけで選ぶのは大変です。地域のサービスに精通した専門家がいますので、ぜひ相談してください。入院中であれば病院の医療相談員に、退院してからであればお住まいの地域の地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談するのが良いでしょう。



医療相談員

相談の例

具体的に希望を考え、遠慮せずしっかりと伝えることが大切です。

- 食事や入浴のサービスは利用せず、リハビリだけを行いたい。
- 長時間はしんどいけど短時間ならリハビリをしたい。
- 趣味活動(囲碁、手芸、園芸、カラオケ等)をしたい。
- ゆっくり過ごしたい。
- お友達とお話したい。
- 入浴したい。 など



vol.131 (2016.11) 医療相談員

関連ページ

p51 VOL.156
退院後にリハビリを…

p55 VOL.111
地域包括ケアシステムとは



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

退院後のリハビリ

退院後、「自宅でもリハビリを続けたい」と希望される方は多いと思います。介護保険を利用して受けられるリハビリには、「訪問リハビリ」と「通所リハビリ」があります。自分の希望に合ったサービスを見つけましょう。

訪問リハビリ

自宅でリハビリを受ける。
1回40分~60分、週1~2回など

こんな方におすすめ

- 家事動作の練習がしたい
- 入浴動作がもっとスムーズにできるようになりたい
- 食事や入浴は利用せず、リハビリだけしたい

掃除動作



入浴動作



通所リハビリ (デイケア)

施設に通ってリハビリを受ける。
長期滞在型(1日)・短時間型(半日)など
個別リハビリは約20分

こんな方におすすめ

- 趣味活動(塗り絵や手芸等)をしたい
- リハビリ機器を使ってリハビリしたい
- 家でお風呂に入るのは心配なので、通所でお風呂に入りたい

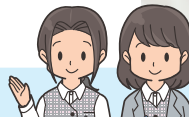
機器を使用



歩行練習



入院中は医療相談員まで・退院後はお住いの地域の地域包括支援センター・居宅介護支援事業所へ



ご相談ください。

vol.191 (2021.11) 医療相談員

関連ページ

p51 VOL.156
退院後にリハビリを…

p53 VOL.131
退院後のリハビリ



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス!

西リハ
訪問リハビリステーション

訪問リハビリでは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、医師の指示に基づいてご自宅を訪問し、ご利用者さまのニーズに沿ったリハビリテーションを行なっています。今回は、どのような相談があるのかをご紹介します。

例えばこんなご相談…

- 退院後、自宅での生活が不安
- 外出が難しい、不安
- 料理、洗濯、掃除などの家事をできるようにになりたい
- 病气やけがをしたけど趣味を持ちたい
- 食事中ムセる、飲み込みにくい
- 言いたい言葉が出てこない、言葉の意味が理解できない

理学療法・作業療法

- 自主トレ指導
- 日常生活訓練
- 歩行評価、練習
- 趣味活動支援
- 外出訓練
- 家事動作練習 など



ご利用したいと思ったら…

入院中であれば医療相談員、退院後では担当のケアマネジャーやかかりつけ医へご相談ください。



言語療法

- 嚥下障害、失語症、構音障害に対する練習 など

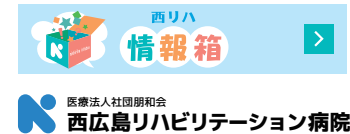
西リハ訪問リハビリステーション
訪問エリア

広島市佐伯区(旧湯来町は除く)、西区の一部、廿日市市の一部
※ 当院より車で約 20 分圏内

関連ページ

p51 VOL.156
退院後にリハビリを…

p53 VOL.191
退院後のリハビリ



ワンポイントアドバイス!

短期集中予防支援訪問サービス

広島市は、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための支援の一つとして、生活機能の改善に向け、専門職が短期かつ集中的に関わるサービスを行っています。今回はこのサービスをご紹介します。

専門的サポートでフレイル対策

「転びやすくなった」「体重が減った」「むせが増えた」などの症状は、放っておくとフレイル(要介護に陥る危険性が高まる虚弱な状態)になります。そのため、できるだけ早く気づき、対策をとることが必要です。

短期集中予防支援
訪問サービスを
活用しよう!!



短期集中予防支援
訪問サービスとは…

リハビリ専門職や管理栄養士がご自宅を訪問し、日常生活動作や生活機能の向上に向けた相談・支援を行います。



対象：65 歳以上で、次のいずれかに当てはまる人

- 生活機能に関するチェックで生活機能の低下がみられる
- 介護保険の認定が要支援 1・2

サービス内容・費用

- 1 回あたり 30 分または 60 分、概ね 2 週間に 1 回、3 カ月間
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
30 分 590 円/1 回) 1 割負担の場合
60 分 1,180 円/1 回)
- 管理栄養士
30 分 570 円/1 回) 1 割負担の場合
60 分 1,140 円/1 回)

※ 治療を目的としたリハビリではありません

詳しくは、お住いの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

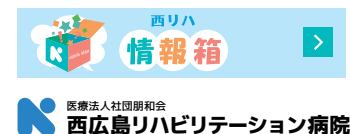


当院は支援事業所として登録しています。

関連ページ

p53 VOL.191
退院後のリハビリ

VOL.168
p54 西リハ訪問リハビリステーション



ワンポイントアドバイス!

広島市高齢者いきいき活動

年をとっても住み慣れた地域で暮らしていくためには、生活支援サービスと自身の社会参加が必要です。広島市では、ボランティアや健康づくりのための活動をポイント制にした事業を行っています。

政府の取り組み

健康寿命をのばし地域を活性化するため、高齢者の社会参加を支援する取り組みを推進しています。



- 生活支援の担い手として必要
- 自身の介護予防にもなる

広島市高齢者いきいき活動ポイント事業

9月1日現在、広島市内に住所がある65歳以上の人(重度障害者福祉タクシー利用助成を選択していない方)

ボランティア活動

1日1回 **4**ポイント又は、**2**ポイントまで
※内容による



健康診査等の受診

1健(検)診 **2**ポイント
※付帯施設 ウィルの受診は対象です。



健康づくり・介護予防

1日1回 **1**ポイントまで
※付帯施設 ウィルフィットネスの利用は対象です。



※条件により異なります。詳しくは各担当窓口でお尋ねください。

年間(毎年9/1~翌年8/31) **100**ポイント以上獲得 → 奨励金 **10,000**円

各地域で様々な取り組みをしています。詳しくは、住民票のある役所や地域包括支援センターでお尋ねください。



vol.144 (2017.12) 地域連携

関連ページ

p53 VOL.191
退院後のリハビリ

p55 VOL.111
地域包括ケアシステム



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



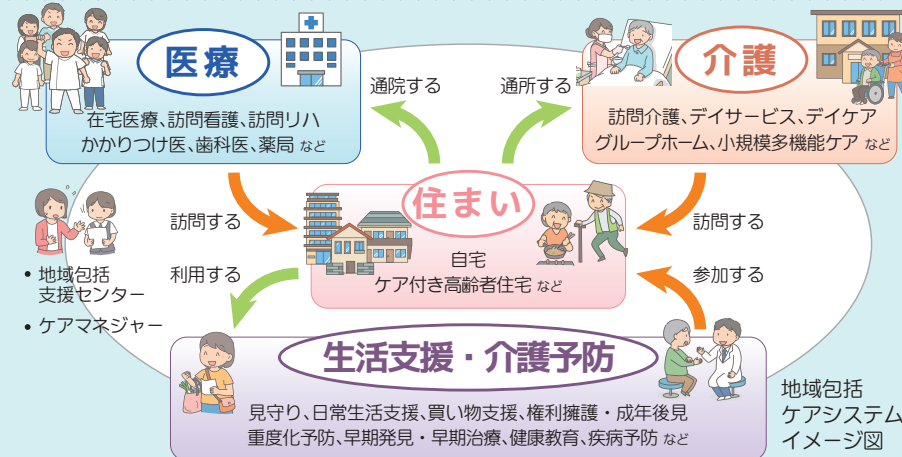
ワンポイントアドバイス!

地域包括ケアシステムとは

3年ごとに介護報酬の改定がありますが、そのひとつに「地域包括ケアシステムの充実」が挙げられます。今回は、「地域包括ケアシステム」について紹介したいと思います。

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援**が一体的に提供されるシステムのことです。団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて構築が進められています。(参考:厚生労働省 HP)

※ 地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域(具体的には中学校区)を単位として想定



vol.111 (2015.3) 地域連携

関連ページ

p23 VOL.172
在宅で介護をするために

p53 VOL.191
退院後のリハビリ



医療法人社団朋和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

〇〇の日に合わせて、身の回りのことを考えてみましょう！

9/1

防災の日

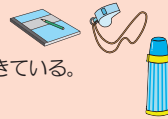
災害に備えていますか？



平成 11 年 6 月 29 日は、豪雨で土石流が発生し、当院では水道が止まるなどの被害がありました。この体験を基に、誘導方法や備蓄や水・湯などのライフラインの見直し、ハザードマップで危険箇所のチェックなど災害対策を行っています。

広島県は土砂災害が多い！！

- ◆ 広島県は、元々まさ土という崩れやすい地盤でできている。
- ◆ 最近、集中豪雨による土砂災害が多発している。
- ◆ 土砂災害、土石流災害に備える必要がある。



災害は、いつ、どこで遭うかわからないため、普段の生活の中に組み込めるよう、自分に合ったものを用意しましょう。

(内閣府「減災の手引き」より)

9/9

救急の日

AEDって何ですか？



▲ AED

突然に心臓が止まるのは、心臓がブルブルと細かく震えることによって生じることが多く、この場合には、できるだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すことがとても重要です。AED(自動体外式除細動器)は音声指示により電気ショックが必要かを調べ、一般の人でも簡単に確実に操作することができるようになっています。

意外と高い普及率
探してみましょう！



目印は
このマーク☆

当病院では、売店やウィルなどにありますが、街中では…
医療・介護・福祉施設、公共交通機関、学校、スポーツ施設、商業施設、宿泊施設などに設置してあります。

救命講習会に参加して知識や技術を身につけましょう。
(総務消防庁サイトより)

関連ページ

p57 VOL.152

災害時の食事のために

p57 VOL.196

災害時のトイレ問題



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント アドバイス！

災害に備えよう！

先月 15 日、熊本県を襲った地震は土砂災害を引き起こしました。広島県では、平成 26 年 8 月 20 日、平成 11 年 6 月 29 日に大きな土砂災害が起っています。今回は、災害に対する事前の備えについてご紹介します。

防災・減災のための

- 自助** 自分の命は自分で守る
- 共助** 地域の人みんなで助け合う
- 公助** 行政が行う防災対策

防災の基本は自助から！

普段から身の周り做起り得る災害の情報を調べ、避難方法をシミュレートし、いざというときに自然と体が動くようにしておくことが大切です。

知る

- ・ハザードマップで災害危険箇所の確認
- ・災害に応じた避難場所・避難経路の確認



察知する

- ・危険を知らせる気象情報・避難情報を確認
- ・防災情報メールの登録



行動する

- ・命を守るために自ら判断して適切に行動する
- ・地域住民で助け合う



学ぶ

- ・学校、職場、地域で行われる防災教室・防災訓練に参加する



備える

- ・非常持出品の準備
- ・建物の耐震化や家具の転倒防止対策



別々の場所で被災したときのために安否情報の確認方法を家族で決めておくことも大切です。

[参考] 広島県HP・広島県防災Web・土砂災害ポータルひろしま

関連ページ

p57 VOL.152

災害時の食事のために

p57 VOL.196

災害時のトイレ問題



医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 災害時の食事のために

災害時には、水や衛生用品が不足しがちです。もしもの時も安全・安心な食生活を送れるよう、準備しておきましょう。

準備しておきたい 衛生用品

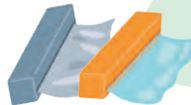
消毒用アルコール
手指や調理器具を消毒します。



使い捨て手袋・ビニール袋
素手で食品をさわらずに調理できます。



ウェットティッシュ
水が使えないときに便利です。



ラップ・アルミホイル
食器に巻いて使うと、食器を洗わずに済みます。



カセットコンロ・ガスボンベ
湯を沸かすなど、簡単な調理ができます。

災害時に役立つ 献立集

災害時でも炊き出し現場で簡単に作れる料理を紹介した「食事ホットカード」が、インターネットで公開されています。衛生管理の注意点やライフラインの復旧状況に応じた献立などが分かりやすく掲載されています。



岡山県ホームページ「みんなであつくる災害時の食生活支援ネットワーク」より



vol.152 (2018.8) 栄養課

関連ページ

p57 VOL.196
災害時のトイレ問題

p58 VOL.197
災害時の口腔ケア①



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイントアドバイス! 災害時のトイレ問題

災害が発生したら、断水で自宅のトイレが使えなくなるかもしれません。トイレが使えなくなった場合のリスクや家にあるもので簡易トイレを作る方法について学びましょう。

トイレが使えないと?

Q. トイレの回数を減らすため、水分摂取を控えてしまうとは?

A. エコノミークラス症候群になる危険性がある。

Q. 汚物処理ができないと?

A. 衛生状態が悪化する。

トイレルの備えが必要

簡易トイレの作り方

清潔なトイレ環境を維持することで感染症蔓延の予防にも繋がります。



便座を上げ、便器にポリ袋をかぶせる。



便座を下げる。



2枚目のポリ袋をかぶせる。



細かくちぎった新聞紙を入れ完成!



使用後はフタつきごみ箱へ捨てる。

汚物の廃棄方法は、各自治体の指示に沿う。

その他に・・・ 携帯用トイレ、市販の簡易トイレ、マンホールトイレなどがあります。

参考：政府インターネットテレビ、厚生省 HP「エコノミークラス症候群予防のために」、国土交通省 HP「災害時に使えるトイレ」

vol.196 (2022.4) 生活期リハビリ

関連ページ

p56 VOL.125
災害に備えよう

p57 VOL.152
災害時の食事のために



医療法人社団明和会
西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

災害時の口腔ケア ①

災害が発生すると水の確保が難しくなったり、歯ブラシがなかったりなど、いつも通りの歯みがきができないことがあります。災害時の歯みがきの方法についてご紹介します。

歯みがきしないとき？

歯みがきをしないままですと口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎など様々な悪影響を引き起こす場合があります。災害時でもしっかり口腔ケアをすることが大切です。



歯ブラシがある時

少ないお水で歯をみがきましょう！



1 水が少ない方のコップの水で歯ブラシを濡らしてみがきます。

2 歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取ってからすすぎます。

3 きれいな方のコップの水で口の中を2～3回すすぎます。

歯ブラシがない時



1 食後に少量の水やお茶でブクブクガラガラうがいします。

2 タオルやハンカチ、ティッシュで歯の汚れを拭き取ります。

うがいは少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が汚れを薄める効果が強くなります。//

参考：公益法人 日本歯科医師会

関連ページ

p 58 VOL.198
災害時の口腔ケア②

p 57 VOL.152
災害時の食事のために

西リハ 情報箱

医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



ワンポイント！アドバイス！

災害時の口腔ケア ②

今回は、前回の災害時の口腔ケア①に続き、水や歯ブラシなどがない場合のお口のお手入れ方法や唾液の分泌を促すお口の体操についてご紹介します。

災害時のお口の中

災害時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液はお口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあるため、その分泌を促すことが大切です。

水がない場合



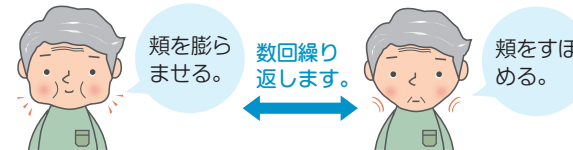
シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和、唾液をたくさん出す効果があります。

マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで、菌の増加を防ぐことができます。

お口の体操



お口を大きく動かして唾液の分泌を促します。



頬を膨らませる。

数回繰り返します。

頬をすぼめる。

参考：公益法人 日本歯科医師会

関連ページ

p 58 VOL.197
災害時の口腔ケア①

p 57 VOL.196
災害時のトイレ問題

西リハ 情報箱

医療法人社団 西広島リハビリテーション病院



当院は、地域での リハビリテーションを支援します

西広島リハビリテーション病院では、退院後も皆さんのご希望や状況に応じて最適なリハビリをご提供できるよう、さまざまなサービスをご用意しています。退院前から計画を立て、退院後も継続的にリハビリテーションを行えるようにしましょう。

介護保険を使う	自宅でリハビリを受けたい方	西リハ 訪問リハビリステーション
	通所リハビリで短時間（1～2時間）みっちりリハビリを受けたい方	西リハ 短時間通所リハビリテーション
	通所リハビリで1日（6～7時間）のんびり過ごしながらリハビリを受けたい方	花の丘 医療法人社団 西広島 介護老人保健施設 ●通所リハビリテーション ●言葉のディケア
	短期間入所（ショートステイ）しながらリハビリを受けたい方	花の丘 医療法人社団 西広島 介護老人保健施設 ●短期入所療養介護（ショートステイ）
介護保険を使わない	介護保険を使わず、通院してリハビリを受けたい方	西広島リハビリテーション病院 外来へ通院してリハビリを行っていただきます。 (医療保険が適用されます)
	トレーナーと一緒に自主トレーニングをしたい方	WILL ウェル

短期入院プログラム
上肢麻痺の改善を目指す



ニューロフィフティーン NEURO15 (TMS治療+集中的リハビリ)

主に、発症後1年以上の生活期の方を対象とした治療です。

東京慈恵会医科大学で開発された磁気刺激治療（TMS治療）と集中的作業療法を組み合わせた新しい治療法です。リハビリ訓練だけでは改善が難しくなった上肢麻痺の改善を目的として、2週間の入院プログラムを行います。

※まず治療の適応となるかどうかの診察を受けていただき、適応となった方に治療を受けていただいています。

医療法人社団 西広島リハビリテーション病院

ホームページをご覧ください

西広島リハビリ

検索



▲ホームページはこちら

〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地
(代表番号) TEL (082)921-3230 FAX (082)921-3237
E-mail wel@welnet.jp URL https://www.welnet.jp/

西リハ 訪問リハビリステーション

医療保険

介護保険

介護予防

回復期リハビリテーション病棟で研鑽した理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、かかりつけの医師の指示に基づいてご自宅を訪問し、ご利用者さまのニーズに沿ったリハビリテーションを提供します。



主なサービス内容

- 日常生活動作の練習 ●外出練習 ●自主トレーニング指導
 - 嚥下訓練 ●コミュニケーション訓練 ●趣味活動の獲得
- また以下のご相談にも応じております。
- 住宅改修案 ●福祉用具の選定 ●装具の必要性

ご相談受付

TEL (082)921-3230 FAX (082)921-9250
(病院代表番号)

西リハ 短時間通所リハビリテーション

介護保険

介護予防

主なサービス内容

介護保険を利用した短時間通所リハビリテーション（1～2時間）です。専門のリハビリ職員によるマンツーマンでの個別リハビリを受けることができます。



ご相談受付

TEL (082)921-3230 FAX (082)921-9250
(病院代表番号)



政府管掌健康保険生活習慣病予防健診受託機関
厚生労働大臣認定健康増進施設

主なサービス内容

- メディカルフィットネス ●健康診断・人間ドック
- 婦人科検診・オプション検診 ●各種スポーツリハビリ 他

ご相談受付

TEL 0120-109687 TEL (082)924-1116
FAX (082)921-9314

花の丘 介護老人保健施設



主なサービス内容

●入所

施設に入所いただき、医師や専門職員の指導のもと、食事や入浴などの生活援助をはじめ、健康管理・リハビリテーション、レクリエーションなどのサービスを提供します。



●短期入所療養介護（ショートステイ）

ご家庭で介護をされる方の急用や旅行、介護疲れで一時的に介護ができない場合など、短期間で入所と同じサービスを受けることができます。



●通所リハビリテーション

ご家庭で療養されている方に日帰りでご通院いただき、健康チェック、日常生活介護、リハビリテーション、レクリエーションなど楽しい時間を過ごしていただけます。



●言葉のディケア

失語症・構音障害などの方を対象に、安心して話せる場を提供します。症状に合わせたグループでの会話練習などを受けることができます。



ご相談受付

TEL (082)924-1187 FAX (082)921-9111

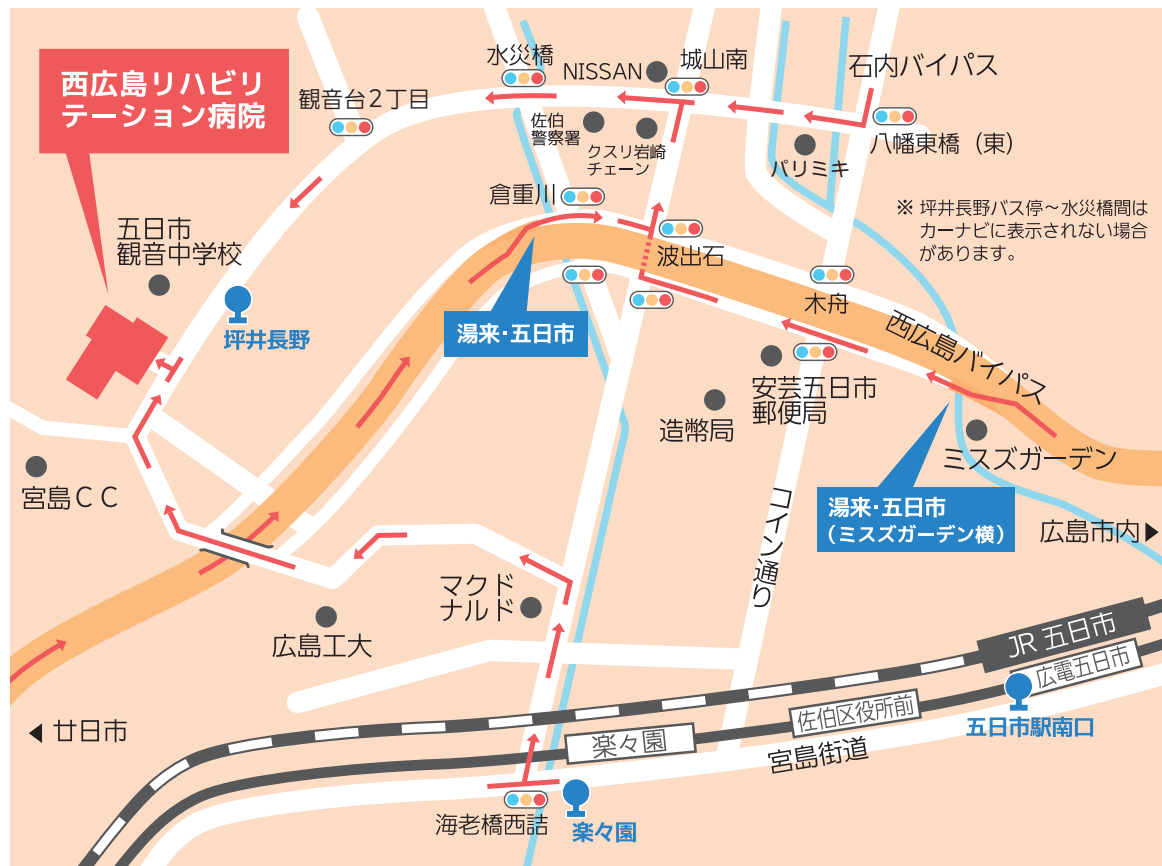
とも 居宅介護センター

ケアプランの作成や介護サービスの紹介・調整など、介護保険に関わるご相談にケアマネジャーが対応します

ご相談受付

TEL 0120-089217 TEL (082)921-8611
FAX (082)921-3292

アクセス



車で来られる場合

広島方面 から

- ① 西広島バイパスを湯来・五日市で降りる (ミスズガーデン横)
- ② 波出石：右折 → 城山南：左折 → 水災橋：直進
- ③ 病院入口にある看板の向こう側を右折

石内バイパス から

- ① 八幡東橋 (東)：右折 → 城山南：直進 → 水災橋：直進
- ② 病院入口にある看板の向こう側を右折

廿日市方面 から

- ① 西広島バイパスを湯来・五日市で降りる
- ② 波出石：左折 → 城山南：左折 → 水災橋：直進
- ③ 病院入口にある看板の向こう側を右折

国道 2 号線 (宮島街道) から

- ① 海老橋西詰を湯来方面へ → 左手にマクドナルドが見えたら次の角を左折
- ② バス通りを直進、バイパス上の橋を渡る
- ③ 看板に従って右折 → 病院の看板前を左折

公共のバスを利用される場合

JR 五日市駅から

広電バス「東観音台行」

五日市南口 → 坪井長野 (所要時間：約 15 分)

広電 楽々園から

広電バス「東観音台行」

楽々園 → 坪井長野 (所要時間：約 10 分)

