西リハ コミュニケーション
りはっぴねす

令和4年10月1日発行
VOL.202

医療法人社団朋和会　基本理念
信じ合い、明日を拓く

医療法人社団朋和会 西広島リハビリテーション病院
健康開発センター「ウィル」
西リハ訪問リハビリステーション
介護老人保健施設「花の丘」
居宅介護センター **とも**

シリーズ **生活の工夫** No.1

毎日行っている日常生活動作を「片手が麻痺しているから」「力が弱くなったから」と諦めていませんか？
身近なものを使用した生活の工夫や方法などについて、シリーズでご紹介します。

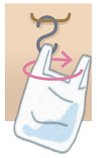
片手で背中を洗う

困りごと
片手で（一人で）背中を洗うことが難しい。

解決策
① 身体を洗うタオルを２枚用意し、輪になるように縫い合わせる。
② たすき掛けになるように掛け、下方向へ引くことで、タオルが移動し、背中を洗うことができる。

片手でビニール袋を結ぶ

困りごと
片手での袋結びが難しく、口を利用して結んでいた。衛生面でも不安があった。



解決策
① S 字フックを引き出しや戸棚手すりなどに掛けて、ビニール袋の持ち手の片側を引っ掛ける。
② ビニール袋のもう片方の持ち手を一周するように輪を作り、その中を上から下に通して引くと、結ぶことができる。

西リハ 情報箱

今回掲載した生活の工夫の続きは、当院ホームページの西リハ情報箱で動画をご紹介しています。他にも生活に役立つ情報を公開していますので、是非ご覧になってみてください。

ワンポイントアドバイス！ 腰痛を予防しよう

2019 年の国民生活基礎調査（厚生労働省）において、腰痛の自覚症状がある方の割合は、男性が１位、女性が２位となっています。今回は、腰痛予防のストレッチをご紹介します。

大腿後部を伸ばす
※左右行う

①片方の膝を折り曲げ、もう一方の脚は伸ばす。
②おへそを膝に近づけるように前屈する。
伸ばしている足の膝を軽く曲げて良い。

腰部を伸ばす
※左右行う

①仰向けで寝て、両膝を立てる。
②両膝を片側にゆっくり倒して腰をひねる。
肩が床から離れないようにする。

効果的に行うコツ

- 身体が温まっている時にする。
- 伸ばしている部位を意識する。
- 反動をつけず、息はとめない。
- 無理に伸ばさず、気持ちがいいと感じるところでとめる。

腰痛は人によって症状が異なります。他の原因なども考えられるため、医療機関やかかりつけの先生と相談して行いましょう。

参考：厚生労働省

研修

2022.9.28　職員研修「高齢者によくみられる皮膚疾患」

かわい皮膚科クリニックの河合先生にお越しいただき、高齢者にしばしば見られる皮膚疾患について、講義をしていただきました。予防やケアの方法などについての理解を深めました。

ニュース

2022.9 入院ハンドブックリニューアル

入院生活について、わかりやすくご説明できるように、定期的な内容の見直しを行っています。

2022.9.20～30 情報管理研修2022

情報管理研修を行いました。個人情報の取り扱いや個人情報保護法などについて学びました。

2022.9.13 花の丘利用者さんの作品のご紹介

西館エレベーター横は、花の丘通所リハビリに来られるご利用者さんの作品を展示しています。作品の横に掲示しました制作風景もぜひご覧ください。

採用のお知らせ

あきやま　えり
秋山　恵里
（介護職）
西２階

おかざき　ともき
岡崎　智貴
（介護福祉士）
花の丘３階

なかむら　まゆみ
中村　真由美
（看護師）
花の丘４階

にしだ　しゅんすけ
西田　隼佑
（事務員）
事業局

９月の辞令です。よろしくお願いします。

[発行・編集]
(財)日本医療機能評価機構認定病院　西広島リハビリテーション病院 事業局
〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地
TEL ：(082)921-3230(代) FAX ：(082)921-3237
https：//www.welnet.jp E-mail：wel@welnet.jp

10月

行事についての詳細は院内掲示をご覧いただくか、職員にお問い合わせください。

1	土		友引
2	日		先負
3	月		仏滅
4	火		大安
5	水		赤口
6	木		先勝
7	金		友引
8	土		先負
9	日		仏滅
10	月	スポーツの日	大安
11	火		赤口
12	水		先勝
13	木		友引
14	金		先負
15	土		仏滅
16	日		大安
17	月		赤口
18	火		先勝
19	水		友引
20	木		先負
21	金		仏滅
22	土		大安
23	日		赤口
24	月		先勝
25	火		仏滅
26	水		大安
27	木		赤口
28	金		先勝
29	土		友引
30	日		先負
31	月		仏滅

西リハ 家族教室
感染拡大防止対策のため
当面の間、家族教室は中止しております