

# 回復期の 取り組み

回復期リハビリテーションでは、より在宅生活に近い環境で日常生活の動作の練習を繰り返します。毎日の決まったリハビリ時間以外にも、退院後の生活を見据えた訓練を行っています。



## 見守り隊

認知症の方を中心に、職員の見守り下で塗り絵や貼り絵、風船バレーなどのレクリエーションを行います。現在は、感染対策のため少人数でできるものを実践しています。



## ライフエクササイズ

いつもより難易度を1つ上げた動作に挑戦します。例えば、細かい手作業を取り入れたり、車椅子使用の方に歩行器で歩く機会を持っていただいたり、個人に合った作業課題を提案します。



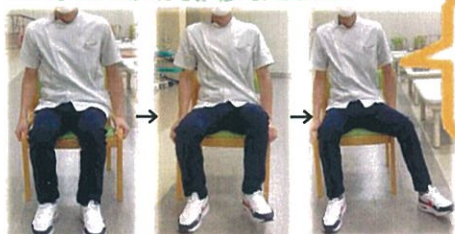
# おうちdeリハビリ運動

## 転倒予防編



外出するのも億劫なこの時期は、運動不足になりがちですね。今回は当院の理学療法士が、自宅で簡単にできる「転倒予防のリハビリ」をご紹介します。

### ①足の開閉



姿勢を保持し難い場合は、椅子に深く腰掛けましょう。

椅子に真っ直ぐ座ります。その状態で、足を横に投げ出します。<左右10回>

### ②膝の運動

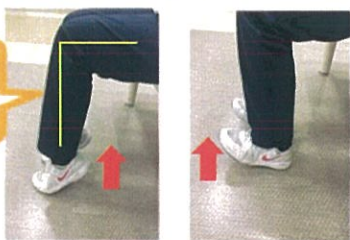
伸ばす方の膝は真っ直ぐにしましょう。



椅子に座った姿勢から、片側の膝を伸ばします。<左右10回>

### ③足首の運動

膝が直角になる姿勢で行いましょう。



椅子に座った状態で、両足の①踵を上げます。②爪先を上げます。<各10回>

### ④椅子の立ち座り

立ち上がれない場合は、手を使って補助してください。



真っ直ぐに座ります。胸を張ったままお辞儀をしながら立ちます。座る時も同じ姿勢で、ゆっくり行うことが大切です。<10回>

#### 注意点

- 息を止めないように、呼吸をしっかりとしながら行う。
- 無理なく継続的に行えるように、体に痛みが出ない範囲で実施する。
- 気分不良がある場合は、中止もしくは回数・種類を減らす。



#### ✿ 編集後記 ✿

新型コロナワクチン接種の3回目が実施される中、北京で冬季五輪が開催されています。各国代表選手の活躍で世界中が盛り上がり、皆さんの心が少しでも明るくなればと思います。

医療法人社団 和敬会 さんだりリハビリテーション病院  
〒669-1547 三田市富士が丘5丁目16-1  
代 表 TEL (079) 564-7063 FAX (079) 564-7064  
地域連携室 TEL (079) 564-7010 FAX (079) 564-7011  
<http://www.sandareha-hp.jp/>