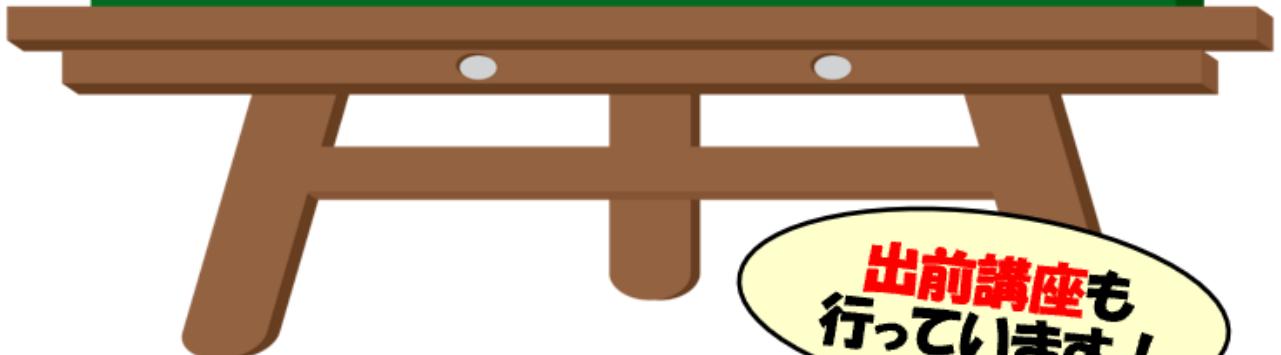


甲州リハ お役立ち情報

甲州リハビリテーション病院は、「地域リハビリテーション」を推進しています。地域リハビリテーションは、高齢になっても、病気や障害を負っても、住み慣れた場所で生き生き暮らしていける地域づくりを目指します。「お役立ち情報掲示板」は、地域住民の皆様や患者様、利用者様に、医療・リハビリ・看護・介護・福祉などの視点で有益な情報を届けするものです。甲州リハビリテーション病院を身近に感じて頂けるよう、ぜひご覧ください。

第5号 2021年12月

- 脳卒中コーナー「脳卒中後のリハビリ」 p1~3
- 認知症コーナー「甲州カフェ新聞 チャレンジ企画
わたしの健康習慣 特集号」 p4~5
- フレイルを知ろう！お口編③ p6~7



出前講座も
行ってます！

【お問い合わせ】

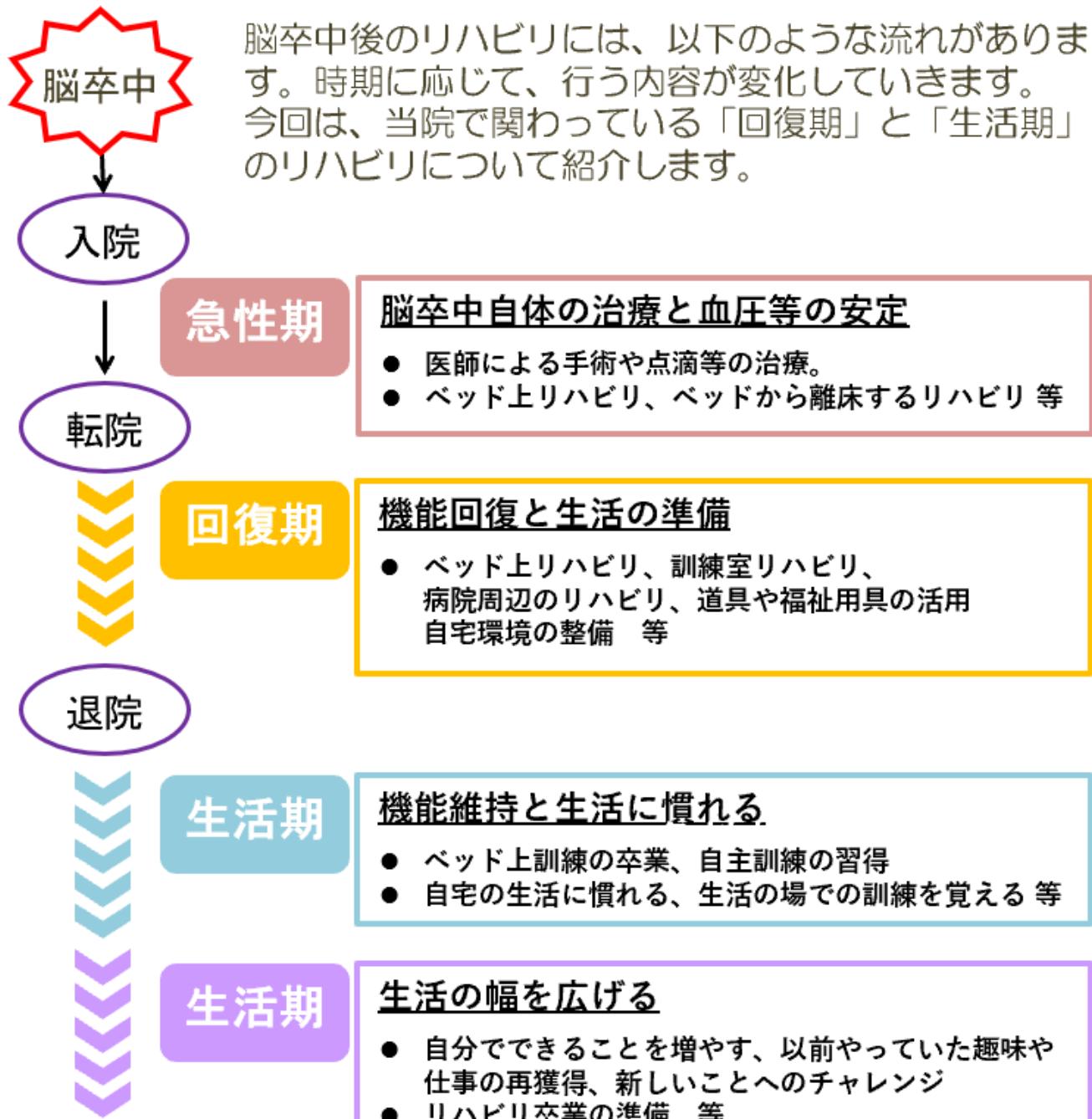
甲州リハビリテーション病院 地域包括ケア推進部 : 森 彰司 (もり しょうじ)

TEL : 055 (262) 3333 / Mail : tiiki-hokatu@krg.ne.jp

脳卒中後のリハビリ

今回は、脳卒中後のリハビリテーションについてご紹介します。普段は見ることができない、病院の中の専門的なリハビリや、脳卒中を患った方の頑張りを知って頂ければ幸いです。

リハビリテーションの流れ



回復期リハビリテーション病棟では、機能回復を図り、退院後の暮らしの準備をするため、集中的なリハビリを行います。

#1

回復期
リハビリ
テーション

機能回復
日常生活
再獲得



脳卒中後に生じた、手足や口の麻痺の回復を促したり、関節が固くなるのを予防します。



歩行や着替え・入浴等の実際の動きの練習もします。必要に応じて、杖や装具・福祉用具、最先端の機械も使います。目に見えにくい、記憶障害や注意障害などのリハビリも専門的に行っています。



退院後は、自宅での生活に慣れることから始め、趣味や外出など、徐々に生活の幅を広げていくことも、重要なリハビリになります。

#2

生活期
リハビリ
テーション

自宅で
安全に
暮らす

退院後、自宅で安全に暮らすため、身の回りの動作や家事動作等を確認・練習します。



#3

生活期
リハビリ
テーション

生活の
幅を
広げる

家での役割や以前やっていた趣味や仕事の再開、やりたいことや新しいことにチャレンジしていきます。



- 脳卒中後のリハビリは体の機能回復に加え、道具や人手を借りながら、できる事を増やしていきます。
- 退院後は、療法士の直接的な関わりは減りますが、ご自身ご家族含めたチームでリハビリを進めます。



認知症コ～十～

甲州カフェ新聞

『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。
チャレンジ企画『わたしの健康習慣』にご応募頂き、ありがとうございました！
今回はみなさんの健康習慣の特集号として、応募内容についてご紹介致します。

チャレンジ企画 『わたしの健康習慣』 特集号！



健康習慣 ランキング

- 1位 運動 タントツでした！**
- 2位 食事**
- 3位 早寝早起き**

皆さんの健康習慣を紹介

運動



- フォークダンスや地域の運動教室など集まって、誰かと一緒に体を動かしています。
- 老人の仕事だと思って、ウォーキングをしています！
- 近くの山に登っています！
- コロナ禍でもできることとして、ラジオ体操やストレッチをしています。

生活の工夫



- 栄養に気を付けた食事をとる！ 腹八分目！
- 新聞や本を読んで、食事をマネしている。
- 早寝早起きをしています！
- 無理をしないで自分でできる範囲でやる。
- 仲間と楽しく、笑顔で過ごしています。
- ごぼう茶をつくる！
- お風呂の前に体重チェックをしています。

注目の健康習慣 【朝食にスムージー】

「色々な食材を、偏ることなくとるようにしたい！」

食事が偏りがちな人も、手軽にバランス良く栄養が摂れるため、ぜひやってみてください！



次のページでは、応募された方に取材させて頂き、その内容をお伝えします！

八田さんの健康習慣

【八田雅子さん ご紹介】

87歳。一人暮らし。

転倒・骨折をされ辛い日々を過ごしました。
今は、歩行器や手すりを使用して、転倒に
気をつけて生活しています。

大事にしている健康習慣は「気力」。

「サヨナラする日までは自分一人で歩み続
けたい」と力強くお話しして下さいました。
最近は読書を楽しめています。

わたしの健康習慣 応募用紙

内容: 気力

始めたきっかけ

: 年少から骨折3回、皆様にご迷惑かけ
れました。

心がけていること

: 身辺を危ない事に気をつけ、安全第一、
こうですね様に。

続けるコツ

: 「ヨナナ十日おトキは自分で!!」氣力と、歩行機
手すりを複数、時々歩きを続けてます



スタッフが取材させて頂きました！



Q 応募用紙に書いてある「気力」を意識するきっかけは何かありますか？



何度かの転倒があり、動けなく辛い日々を過ごした過去と、一
人暮らしをするようになり、家族に頼ることなく自立した生活
を続けたいと意志を持った事がきっかけです。

Q 繼続することが重要かと思いますが、気力を保つコツがあれば教えて下さい。



いつも家族とは心から話し合い、相手をいたわる気持ちを忘れ
ない事が大事だと思います。

Q 転倒や生活に悩む方多くいます。その方にアドバイスをお願いします。



生活では注意が大事。自分の苦手を把握してどんな方法で行う
のか自分で考えて生活することが大切だと思います。

おわりに

今回、多くの方の健康に関する取り組みを知ることができました。

“健康のために無理してやらねば！”ではなく、“無理なく”運動や生活
の工夫をしており、とても勉強になりました。転倒・骨折や別の病気から、
動くことが難しくなり、認知症になる方もいらっしゃいます。皆様の習慣
を参考に、健康維持に努めていきましょう！

フレイルを知ろう お 編

当院では、山梨県からフレイル予防推進事業の委託を受け、県民の皆様の健康寿命延伸に向けた活動をしております。今回は、お口（口腔機能）の働きの簡単チェック方法と口腔体操についてご紹介します。



お口の元気度をチェックしましょう。

各項目、0点や5点がある場合は、簡単な口腔体操を始めましょう！



口の周りの元気度

① 左右の頬がふくらみますか？

- ふくらむ（10点） 片方だけふくらむ（5点） ふくらまない（0点）

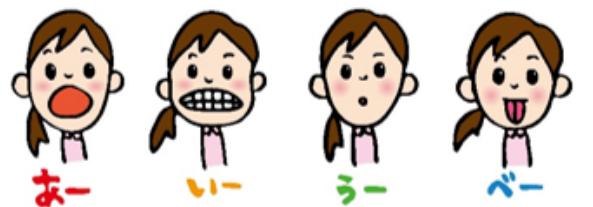
② 食べこぼすことがありますか？

- ない（10点） 時々ある（5点） よくある（0点）



0点や5点がついた方は、お口周りの筋力アップ体操！

【あいうべ体操】



飲み込みの元気度

① お茶や汁ものでむせることはありますか？

- ない（10点） 時々ある（5点） よくある（0点）



0点や5点がついた方は、誤嚥(ごえん)予防体操！

【パタカラ体操】





噛むことの元気度

① 半年前に比べ、硬いものが食べにくいかどうか？

いいえ（10点） 時々食べにくい（5点） いつも食べにくい（0点）

② 口が乾きやすいですか？

いいえ（10点） 時々乾く（5点） よく乾く（0点）

→ 0点や5点がついた方は、舌の体操とマッサージ！

【舌のストレッチ】



上下に動かす



左右に動かす



右回り・左回り



口の中で
右回り・左回り

【唾液腺マッサージ】

唾液腺マッサージ

1. 耳下腺マッサージ

2. 頸下腺マッサージ

3. 舌下腺マッサージ



親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってゆっくりと10回まわす



親指を頸下の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から頸の下まで5カ所ほどを、1カ所につき5回ずつ押す



両手の親指をそろえ、頬の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す

元気なお口が健康につながります！