

【リハビリとは...】

「リハビリテーション」と「リンク（繋がり）」

を合わせたオリジナルの造語です。

医療法人光仁会の3病院

（春日部厚生病院、春日部厚生クリニック、南部厚生病院）の
リハビリテーション部門の広報誌として、発行しております。

今回は、第3号の発行となります。よろしくお祈りします。



リハビリンクの『？』を解決♪
普段疑問に感じる事柄を
療法士が解説いたします！！

理学療法
って何をするの？



春日部厚生クリニック
西村公男 理学療法士5年目



「リハビリ」には、大きく“理学療法”“作業療法”“言語聴覚療法”と3つの部門があります。
今回は、“理学療法”の内容を簡単にご紹介させていただきます。

春日部厚生クリニック
河野志穂
理学療法士15年目

理学療法の内容というと、「マッサージ」や「運動指導」、「電気治療」など様々なイメージを持たれる方がいます。実は、そのすべてが理学療法に含まれるのです。

病気やけがにより、身体に何らかの障害を抱えることや動作が不自由になることがあります。その**基本的な運動機能・動作能力の回復**を図るために行う物理的な手段を理学療法と言います。

運動機能の回復や日常生活動作の改善の先に、最終的には**生活の質の向上**をめざしています。たとえ障害を抱えたとしても、自分らしく暮らすためのサポートを行っています。

理学療法士おすすめ 簡単ストレッチ

疲れた腰をのばす
『これだけ体操』

- ① 足を肩幅に広げ、両手で腰を支える。
- ② 息を吐きながら、腰をしっかり反らす。

ずっと座って作業していたら腰が疲れたな...

こんなときに！

3秒間保ち、1~2回行いましょう。

春日部厚生病院
野口雄平
理学療法士3年目



身体も気持ちも
リフレッシュ！

慢性期を支えるリハビリ



南部厚生病院
瀬川 文寛
理学療法士 2年目

慢性期リハでは機能回復、向上が難しく表情も暗い顔をした患者様が多くみられます。一人ひとりの状態を理解し、生活動作やリラックスできる環境を作ることが大切になります。慢性期リハは患者様の表情を豊かにすること、笑顔を取り戻すこと。患者様から笑顔をもらうこともあります。今日も多くの笑顔が生まれるようリハビリに携わります。

生活期を支えるリハビリ

生活期 通所リハビリでは生活機能・生活動作能力・疼痛状況を確認し何が原因となり生活・動作に不便を与えているのかを考えて関わっています。通所リハビリ以外に自身で運動の機会を作れる人は少ないです。それに対、具体的に自主運動を提案したり、痛みの原因を説明したりしています。目標が明確になれば「運動意欲」、「指摘に対して生活上での注意点」へ意識が高まるのではないかと考えています。なるべく全ての利用者様に意欲を高く持ち、通所リハビリを利用していただけたらと思っています。

春日部厚生クリニック
仲本 征史
作業療法士 9年目



リハビリ 管理栄養士 たまちゃんの知恵袋



春日部厚生病院
山崎珠絵
管理栄養士

まだまだ暑い日が続きますね☹️
体調が優れないという方はいらっしゃいませんか？食欲がわからないなんてこともありますよね！でも、食事には水分が含まれています...
つまり、「食事量が減る⇨からだの水分も少なくなる」！
食事以外に1ℓ、水を飲むようことを目標にしましょう☆
ご年齢と共に、喉の渇きに気付きにくくなります。そのため時間を決め水分を摂る方法をおススメします。
食事の時はもちろん、10時・3時のおやつの時間・風呂上がり・寝る前.....日常の中で、水分摂取をする習慣を付けましょう☆



イメージキャラクター 登場!!



リンクマです☆

生まれた時は、小さな熊も、大人になれば人間よりもはるかに大きくなります。そんな熊は、「成長」という意味合いを含めた縁起物とされています。

「リハビリを通して昨日よりも一歩成長できるように☆
そんな願いを含めました♪



明日につながる、リハビリリンク



医療法人光仁会