

リハビリ 広報だより

第 23 号 令和 3 年 2 月 発行



立春も過ぎ、暦の上では春を迎えました。寒暖差のある毎日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？コロナ対策も引き続き徹底して行ない、この冬を元気に乗り越えましょう！

本年もリハビリテーション科を宜しくお願い致します。

新春レクリエーション～書き初め～



リハビリテーション科では患者様の離床機会の拡大や認知機能の向上のため、作業療法士が新春レクリエーションを企画しました。

今年はコロナ禍のため、マスクの着用と室内の定期的な換気をし、ソーシャルディスタンスを保ちながらの実施となりました。患者様が、筆を持ち半紙に向かって姿勢を整え、自分で考え決めた“新年の言葉”をそれぞれ書いていきます。お正月を感じるもの・自身のリハビリの目標などが書かれ、気持ちを新たに新年を迎える事が出来たのではないのでしょうか。

入院中の患者様にも季節の行事を体験して頂くことで、良い刺激となる事を目指しています。レクリエーションを通して、生活意欲やリハビリ意欲の向上に繋がりました。



作品制作～季節を感じるカレンダー～

療養病棟や急性期病棟でも作業療法の一環として毎月カレンダーを作成しています。その月に合わせてテーマを決め、患者様とセラピストが共同で飾りつけを作成・貼り付けしていくことで、季節感を感じながら手指の巧緻性を高めていくことができます。

今月のテーマは【節分】でかわいい赤鬼がモチーフになっています。毎年 2 月 3 日が節分ですが今年の節分は 2 月 2 日で、その日付になるのは明治 30 年（1897 年）以来 124 年ぶりのことだそうですよ！



自宅でできる自主トレ



《呼吸筋（肺の周りの筋肉）ストレッチ》

Stayhome で家にいる時間が増えると体を動かす時間が少なくなりやすいですよね。家事の合間や TV のコマーシャル中など、隙間時間で一息つくついでにストレッチをして、肺のまわりの筋肉をほぐし、免疫力を高めましょう(*^^*)

1. 両手を組んで上へあげる（5セット） 2. 両手を組んで前へ伸ばす（5セット）



頭の後ろで手を組み、息を吐きながら腕を上へ伸ばします(手を後方に引くと効果的です)。息を吐ききったら、息を吸いながら手を頭の後ろに戻します。



腹の前で手を組み息を吸いながら腕を前に伸ばし、背中を丸めます。その状態で一度深呼吸し、息を吐きながら腹の前に手に戻します。

リハ科役職者コラム Vol.1 ～技士長 ST 早川～

世界中にコロナウィルスが蔓延する中、当院も患者様・職員の命を守るため様々な選択を迫られています。価値観も根底から覆され、戸惑う間もなく変化に対応を求められる日々。

しかし、時代はすでにポストコロナへ進んでいます。出来ないことや変わってしまったことに目を向けるのではなく、新たな時代を見据え、新しいことに積極的にチャレンジをしなければ発展は得られません。私たちセラピストは、確かな医療技術を有する技術集団でなくてはならないと考えています。患者様の命や人生に、嘘偽りなく技術で向き合うことができるよう、これからも研鑽を続けていきます。今年もリハビリテーション科は、立ち止まることなく信念を持って前進していきます。頼りにして頂けたら、とても嬉しいです。

宜しくお願い致します！！

リハビリテーション科 技士長 言語聴覚士 早川美乃里



イムス太田中央総合病院 リハビリテーション科

〒373-8513 群馬県太田市東今泉町 875-1 TEL0276-37-2378

