

【かけはし】

# KAKEHASI

2021.10

Vol.

1

医療法人社団哺育会 浅草病院 訪問リハビリ広報誌

特集

訪問リハビリって？

## 訪問リハビリテーションの特色について



トピックス

生活動作を見てみよう！

## 寝返り・起き上がり

## ごあいさつ

「住み慣れたところで、そのひとらしく生き生きと暮らし続けていたいただきたい。」

日頃より浅草病院訪問リハビリテーションをご利用いただきありがとうございます。

浅草病院訪問リハビリテーションは、「住み慣れたところでそのひとらしく生き生きと暮らし続けていただく地域をつくる」ことを目標に開設され15年を迎えました。

近年はコロナ禍で感染を避けるために利用者様や他職種で集まって話し合う、「人と会う」ことが制限されてしまいました。そのような時だからこそ、訪問リハビリテーションでお力になれる事

はないかと考え、有益な情報をお伝えできるように広報誌を発行することになりました。広報誌の名前は、地域の皆様との「かけはし」になるようにという思いを込めました。在宅のことで、「困ったら浅草病院訪問リハ」と、些細なことでもお気軽にご相談ください。



浅草病院訪問リハビリテーション  
管理者 理学療法士 鍵和田明子

## 当事業所 訪問リハビリテーションの特色

### 退院 → 退院生活混乱期

#### ★転倒しないで過ごせる

退院直後が最も転倒しやすい時期。家の中の環境を確認し、安全に生活できるようにお手伝いします。

#### ★身の回りのことが自分でできるようにお手伝いします

【例】ベッドから一人で起きれる、食事をする、トイレに行く、毎日行う動作が自分でできるようにお手伝いします。



### 生活安定期

#### ★自宅で生活が続けられる

毎日、自分や介護者の生活のリズムができるお手伝いをします。

【例】毎朝、歩いてトイレに行ける。介助が続けてできる



### 安定期 → STEP UP

#### ★できるようになりたいを引き出します

生活が安定してくるタイミングで、次の目標につなげます。

【例】料理をして家族に食べさせたい



では、「利用者様は今どんな  
当事業所の訪問リハビリ

### 訪問リハビリって？

生活期なのか？」を見極めて、リハビリで何をお手伝いしたらよいかをこだわってリハビリを行っています。特に退院した直後の不安定な時期をのりこえ、在宅生活を段階的に安定できるお手伝いができたらと考えております。左の図のように訪問リハビリでは利用者様の状態や気持ちに寄り添い

ながら目標を決めケアプランと調和しながら進めていきます。また、当事業所には、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がおりますのでお気軽にご相談ください。日常生活や歩行のことから、食事や飲み込みまで包括的にリハビリが可能ですのでお気軽にご相談下さい。



**「80歳代後半 女性  
腰部脊柱管狭窄症（手術後）」**

転倒にて受傷し手術施行。術後翌日からリハビリを開始し、3カ月間リハビリを経て車いすレベルで自宅退院。本人のやる気はあるものの、入院時より**運動する機会が減り活動性低下**。数日後から訪問リハビリ週2回開始となり、離床時間の延長から介入。座ってできる運動、立位練習と段階的に進めていくことで移動手段の検討まで進めることとなる。

移動手段としては、車いす、サークル歩行器、杖歩行を経て、**独歩自立まで可能**となる。また、家事を行いたいという目標もあり、**洗濯たたみ、屋外歩行の練習から買い物まで行える**ようになり、料理へつなげることもできている。

<利用者様より>

家の中での歩行練習から屋外歩行まで目標を確認しながら**段階的に進めてくれたので、無理なく進められてよかったです。**

<ケアマネ様より>

相談から介入までが早かったので、**寝たきりが続かなくてよかった。**変化があった時にはすぐに連絡してくれるので**連携がとりやすくケアプランの変更もスムーズに行えました。**



**生活動作を見てみよう**

**「寝返り・起き上がり動作」について**

普段の生活動作を分かりやすくお伝えします



**起きる方向に身体（脚と腰）をひねる**

寝返りは仰向けのまま真っすぐに起き上がろうとすると、腰痛を引き起こしたり、腕の力で引っ張ることで肩が痛くなることがあります。

**ベッドから足を下ろして横向きのまま起き上がる**

ベッド端に身体を寄せてから起き上がると、足が床に着きやすくなり座位が保ちやすいです。

Step



ベッド端に寄せる

Step



足をおろす

Step



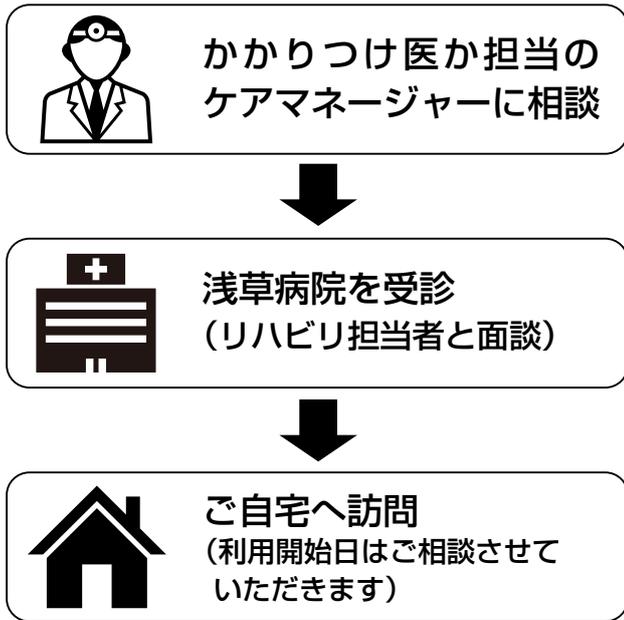
身体を起こす

Step



安定した座位

## 訪問リハビリ利用開始までの流れ



## ご利用対象

■要支援（1・2）、要介護（1～5）  
認定されている方

※40～64歳までの方は、要介護状態になっ  
た原因が16種類の特定疾病による場合

※65歳以上で要介護認定の方は、原則として  
介護保険適用

※年齢や特定疾病などにより、適用される保険  
は異なります

■主治医から「訪問リハビリテーション  
が必要」と認められた方

## 訪問対象地域

（圏外もご相談ください）  
当院より3キロ圏内



台東区・墨田区・荒川区

## 医療法人社団哺育会 浅草病院 リハビリテーション科

〒111-0024 東京都台東区今戸2-26-15

専用ダイヤル 03-5824-1888

メールアドレス horeha@asakusa-hp.jp

営業日 <月～土> 8:30～17:30

休日 日曜日・年末年始（平日の祝日は営業）

QRからもお気軽にお問合せください →

