

毎日楽しく、健康体操

家でできる

リハビリ体操



無理なく続ける事が大切です。一緒に頑張りましょう！

【理学療法士 池永 瑞保】

第2回 膝のばし体操

～ 効果：太もも前の引き締め・膝が痛い人にもおススメです ～



「1. 2. 3. 4」で足を上げる



「1. 2. 3. 4」で足を下す



回数
10回×2セット

鍛えるところ
・太ももの前部
・すね
・下腹部



- ①椅子に浅く腰掛け、ももを少し浮かせます。
- ②つま先をピンと立てて、ももを浮かしたまま膝を伸ばしていきま。
- ③「1.2.3.4」と数えながら膝を伸ばしていき、少し曲げた状態で止めます。 ※つま先が伸びている
- ④「1.2.3.4」と数えながら膝を曲げていき、足は床につけず、浮かしたままにします。

今村病院の管理栄養士が旬な情報・レシピをご紹介します



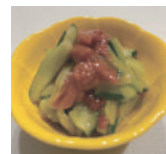
命は食にあり vo.2

『～古くから親しまれてきた果物～ 日本食の代表！『梅』』

生梅の季節は5月下旬～6月下旬にかけて収穫され市場に出回ります。熟し具合で用途が違い、梅干しは完全した黄色味を帯びたもの、梅酒は未熟な青梅を、梅シロップも基本的には未熟な青梅を使用します。梅ジャムはどちらでもOKなど用途に合わせて加工されています。

梅の効能について、詳しくは今村病院ホームページをご覧ください。 → <http://www.imamura-hospital.jp>

熱中症対策にピッタリの梅レシピ(^^)



きゅうりの梅肉和え【材料：2人分】
・きゅうり … 1本
・梅干し … 南高梅(大) 1個
・昆布だし(顆粒) … 小さじ1・1/2

【作り方】

- ①きゅうりは良く水洗いし、長さ4cm程度の拍子木切りにする。
- ②切ったら小さじ1の昆布だしをまぶして水が出るまで置いておく。
- ③梅干しは種を出して、軽く刻んでおく。
- ④きゅうりから水分が出てきたら、よく水気を絞り、ボールに入れる。
- ⑤きゅうりに残りの小さじ1/2の昆布だしと刻んだ梅干しを入れ、和える。
- ⑥器に盛り付けて完成。



【管理栄養士 足立 久恵】

医療法人芝蘭会 今村病院ホームページ リニューアルしました <http://www.imamura-hospital.jp>

今村病院 検索

医療法人 芝蘭会 今村病院

整形外科 / リハビリテーション科 / 循環器内科 / 内科 / 外科
〒870-0022 大分県大分市大手町3-2-29
TEL 097-532-5181

通所・訪問 リハビリテーション

<併設介護事業所>
体験・見学を随時受け付けています
TEL 097-537-4470

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前 (9:00～13:00)	○	○	○	○	○	○
	午後 (14:00～18:00)	○	○注1)	○	○注1)	○	/
一般内科 循環器内科	午前 (9:00～13:00)	○	○	○	○	○	○
	午後 (14:00～18:00)	○	○	○	○	○	/
総合診療科	午前 (9:00～13:00)	/	/	/	/	○	/
	午後 (14:00～18:00)	/	/	/	/	○	/
外科 (胃力メラ検査)	午前 (9:00～13:00)	/	/	/	/	/	○
	午後 (14:00～18:00)	/	○	/	○	/	/

【交通のご案内】

- 大分駅 徒歩 15分
 - 県庁前バス停 徒歩 3分
- < 駐車場 >
第1駐車場 11台 / 第2駐車場 5台(普)5台(軽)

【MAP】



【受付時間】 午前 8:30～午後 12:30迄 / 午後 13:30～午後 17:30迄 / 整形外科(火・木) 午前 12:00迄
注1) 火曜日・木曜日の午後は手術日となっていますので、受診前にお問い合わせ下さい。
休診：土曜午後・日祝日<急患の方はご連絡下さい>

発行：医療法人芝蘭会 IMAMURA広報チーム / 住川泰公 / 中間風花 / 毛利明博 / 中谷洋道 / 真弓由紀 / 樋口和弥 / 足立久恵 / 山本春菜

IMAMURA HOSPITAL 医療法人芝蘭会今村病院

イマジン Imagin

今人(いまひと) = 「Imagine」(いまじん) : 全ての方が心豊かに過ごせるように思いを込めて

Take Free
ご自由にお持ち帰り下さい
Vol.12
2022.7SUMMER



特集 回復期リハビリテーション

6月より回復期病棟が増床しました。オーダーメイドのリハビリテーションとケアを提供します。



病院ホームページはこちらから

<http://www.imamura-hospital.jp>

今村病院 検索



脳血管疾患または大腿骨頸部骨折等の急性期治療後、専門職種がチームを組み、退院後の生活を見据えてより実践的なリハビリを行う病棟です。生活活動の再獲得や社会復帰のために必要な動作習得を行います。当院の回復期病床は、令和4年6月より30床から34床に増えました。より一層、お一人お一人に適したリハビリを提供できるように努めて参ります。

理学療法 (Physiotherapy)

理学療法は、主に関節の動きや筋力などといった身体機能面の低下や、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くといった基本的動作能力の低下に対して訓練を行います。筋力トレーニングや歩く・立つなどの運動療法だけでなく、温熱や電気治療機器を使った物理療法などを用いて、機能や能力の改善を目指していきます。

患者様とiPadを使って、一緒に動作確認！

明るく、元気に患者様とリハビリに励んでいます。
元気いっぱい藤原です！

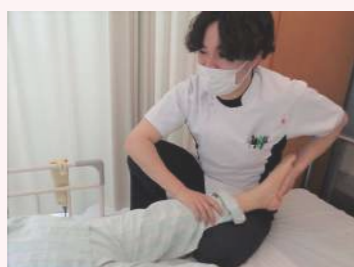
【理学療法士 藤原 圭祐】



作業療法 (Occupational therapy)

作業療法は、身体機能訓練に加え、トイレ動作や食事・着替えなどの日常生活に欠かせない行為の訓練、買い物などの応用動作訓練、社会に参加・復帰するための訓練などを行います。

また、患者様がその人らしく生活を送ることが出来るように、精神面のサポートも行っています。



物作りなど、趣味活動等の気分転換になるような活動も取り入れながらリハビリをしています。

【作業療法士 後藤 怜】



言語療法 (Speech and language Therapy)

歌うことが大好きです！
歌唱訓練として患者様の好きな曲を
教えて頂き、一緒に歌ってみたいです！



脳損傷により、言葉が出てこない（失語症）、呂律が回らない（構音障害）などの症状や、加齢により、食べ物が飲み込みにくい（嚥下障害）などの症状がある方にリハビリを行っています。嚥下に関しては、医師や看護師、栄養士等と連携し、患者様の希望や機能にあった食形態の検討を行い、安全に食事が行なえるよう支援を行っています。

【言語聴覚士 淵野 日和】

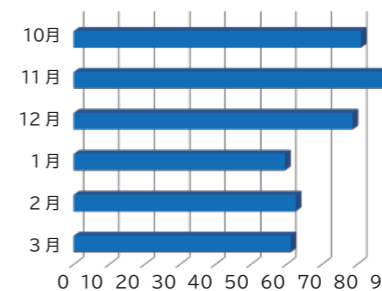


回復期病棟 リハビリ実績

FIM（機能的自立度評価法）実績指数は、6ヶ月平均
71.89 と高い改善率を誇っています。

FIM（機能的自立度評価法）とは患者さんの日常生活動作に関する評価方法です。患者さんの状態がどの程度改善したかを図る基準として、現在広く用いられている評価法で、回復期リハビリテーション病棟においてはこの改善率（実績指数）が施設基準の指標の1つとなっています。

※ 施設基準では実績指数 40 以上が必要とされています。



リハビリテーション実績指数 (2021.10月～2023.3月)



【回復期主任 大野 喜紀】

外来・入院から、退院までの流れ



※本年4月より新たな試み「おもいやりコール」を実施しています。入院中に承諾を得た方に、退院後1ヶ月を目途にリハ担当者よりお電話を差し上げております。「退院してからも気兼ねない相談ができる」と、嬉しい言葉を頂戴しております。

Q1 誰でも回復期リハビリテーション病棟に入院できるのですか？

A1 回復期リハビリテーション病棟は入院する条件が決められています。詳しくはご相談ください。

Q2 入院可能期間はどのくらいですか？

A2 週に1回、カンファレンスにて患者様一人一人の状態を医師や看護師、ソーシャルワーカー、リハビリスタッフ、管理栄養士が話し合い、入院期間や退院の時期を検討しています。現時点では、平均して50日前後の入院期間となっています。

Q3 どのくらいのリハビリが受けられますか？

A3 日曜・祝日関係なく毎日1回以上(1時間～2時間程度)のリハビリを提供しており、患者様の状態等により、リハビリ内容を調整していきます。

Q4 リハビリの内容を教えてください

A4 各部門(理学療法、作業療法)ごとに、歩く練習や自宅での生活場面や環境を想定した実践的なリハビリが実施されます。