

## リハビリで健康・寿命を向上させましょう (リハビリ科 増田和茂/柔整師)

「最近、体力が落ちた」「退院後にリハビリを受けたい」「一人でリハビリに通うのはしんどい」と思われたら、当院の「短時間・少人数制」型の通所リハビリテーションをご利用ください。体の痛みを和らげ、動きを良くすることに加え、筋肉量減少や運動機能低下による転倒、さらに心身虚弱（フレイル）を予防します。医師の立てたプログラムをもとに、国家資格を持つ専門スタッフが皆さまの状態に合わせたリハビリをサポートします。医療施設のリハビリ室で行うため、医師や看護師、医療スタッフが常駐・連携。だから安心してリハビリに集中できます。ご自宅の玄関まで送迎しますので、一緒にリハビリで「健康寿命」を延ばしましょう。ご利用者様はもちろん、大切に思われる方々に笑顔が増えるようにお手伝いします。ご利用には介護認定が必要です。担当のケアマネジャーまたは当院まで直接お問い合わせください。

診療科目	午前 9:00～ 午後15:00～	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科/外科	午前	院長/ 外科	院長	院長/ 外科	院長	院長	-
	午後	院長/ 外科	院長	-	院長	院長	-
内科 循環器科	午前	亀山	-	亀山	-	-	-
	午後	亀山	-	-	-	-	-
循環器科	隔週 午前午後	竹井 義純	竹井 義純	-	-	-	-
整形外科	午前	-	-	-	-	-	金/ 小林
リハビリ科	午前	増田	増田	増田	増田	増田	増田
	午後	増田	増田	-	増田	増田	-

※竹井 義純先生(循環器)のスケジュールはホームページで確認できます



社会福祉法人 竹井病院  
竹井医院介護医療院

<https://ortho-g.co.jp/takei/hospital/>

☎ 06-6781-0603



〒577-0056 大阪府東大阪市長堂1丁目28番地6号  
近鉄大阪線「布施駅」徒歩約6分（近鉄布施駅北口から北へまっすぐ約500m）

# TAKEI 通信

竹井医院介護医療院 広報紙



「自由にお持ちください」

今号のオルソグループ人  
柔道整復師 増田 和茂 理学療法士 森 翔吾

2

# 体からのサインを見逃さないで！

今回のインタビュアーは、高齢の「家族の「見過ごしがちな体の変化」について。「歳のせい」とあきらめる前に、リハビリで健康維持の第一歩を踏みだしませんか？



増田 和茂  
(柔道整復師)

健康維持の第一歩は、こうした体からのサインを見逃さず、適切なリハビリを始めることです。専門家に相談して、リハビリを継続できれば、寝たきり予防と、いきいきした毎日が続けることが期待できます。

## その他の気になる変化

日常生活で、こんな変化がないか、ご注意ください。  
**歩くのが遅くなった**

以前は元気に歩いていたのに、最近は後ろの人に追い抜かれる。散歩時間が短い、回数が減った。

これは筋力が、徐々に低下しているサインです。



## つまづきやすくなった

家の何もないところでつまづいたり、よろけたりすることが増えた。階段を嫌がる。これは視力やバランス感覚が低下しているサイン。転倒リスクが高くなっている所以要注意です。

## すぐに休憩する



少し歩くと息が上がって休憩する。「疲れた」と言う回数が増えた。「歳のせい」と思いがちですが、心肺機能や全身の体力が低下しているサインです。



○服の着脱や食事に時間がかかるようになった。

○筋肉や関節の痛みをよく訴えるようになった。

○気分が落ち込みやすい、または無気力になった。

日々の小さな変化に気づいて、適切なケアをすることで、元気でその人らしい生活がサポートできます。大切な人の健康を守ることは難しくありません。歳のせいと諦めず、リハビリのチャンスと捉えましょう。

## 個別指導について

生活期(維持期)リハビリは、筋力トレーニング、バランス練習、日常動作の練習、ストレッチ、有酸素運動など、皆さまの状況に応じた「個別指導」によるアプローチを行います。

当院では、理学療法士が安全で効果的に機能回復と健康維持ができるよう、個別リハビリを行います。1〜2時間程度の集中的

なりリハビリ・セッションなので、デイケアほど長い時間はかかりません。短時間で運動リハビリを受けたい方向に思っています。

リハビリは専門指導を受けること、自分のペースで良いので「続けること」が大切です。リハビリを継続することで血流改善や、筋肉と脳の相互作用が活発になります。転倒リスクも下がるので、寝たきりを防げます。こうした要因が組み合わさって、リハビリによる認知症予防効果の報告も増えてきています。

介護認定を受けておられたら介護保険を使って「通所リハビリ」を利用できます。健康保険でも、外来リハビリで、物理療法やマッサージなどを利用できます。ご利用にあたって、料金などの詳細は、QRコードからご確認ください。



森 翔吾  
(理学療法士)