



安定した座位で余裕のピース  
(作業療法室にて)

作業療法士 赤井理智子  
作業療法士 生田 真弓

西伯病院には10名のリハビリスタッフがいまして、日常生活の困り事などお気軽にご相談ください。

暮らしの中でのリハビリテーション  
座ることは、体力低下・寝たきりの予防  
に効果があります

日常生活の中で座るといふことは、自然に体力低下を予防し、今できている様々な動作(食事、排泄など)を維持するために、とても重要なことです。

体力低下の予防とは、座ることによって心臓は、寝ているときよりも強い力で血液を体の隅々まで送り出す必要があります。このことが、心臓の強化となり、呼吸機能も保たれるため、体力低下の予防につながります。

そして、今できている様々な動作を維持するためにも、座ることが重要になります。今できている食事や排泄などの様々な動作をするときは、必ず手を使います。手を使うた

めには、座ることが安定していなければいけません。それは、座ることが不安定だと手を支えにして座らなければいけないため、手を使うことができなくなるからです。手が使えないと食事でも排泄も困難になります。

このように、体力低下を予防し、今できている様々な動作を維持するためには、座るといふことがとても大切です。座ること自然にリハビリができていくのです。特に高齢者は、家に居て、寝ている時間が長いと思うので、座っている時間を長くするように心がけてください。このことが、体力低下・寝たきり予防、そして生活の維持へとつながると思います。

## 通所リハビリテーションの利用状況について

退院後の在宅生活を支援するために、平成17年11月に通所リハビリテーションを開設しました。平成18年12月では1日平均16.5名(定員20名)、延べ346名の方々にご利用いただいています。(表1参照)利用者ごとに担当の理学療法士を決めて、リハビリ訓練計画を作成し、積極的に個別リハビリに取り組んでいます。

その結果、現在60名の利用者のうち、11名の方について要介護度(要支援含む)の改善を図ることができました。引き続き、利用者の日常生活の質の向上、ADL(日常生活動作)の向上を目標として、スタッフ一同頑張りますので、皆さんよろしくお願ひします。

で、皆さんよろしくお願ひします。

区分	18.01	18.03	18.06	18.09	18.12
要支援	6	8	4	2	
要支援1			1	3	2
要支援2			7	13	16
要介護1	12	17	10	10	10
要介護2	9	11	15	16	19
要介護3	6	4	6	7	7
要介護4	3	3	5	5	5
要介護5	2	1	2	1	1
計	38	44	50	57	60

表1 通所リハビリテーション利用登録者数

## 第6回 健康講座のご案内

【期日】 3月20日(火)  
【時間】 午後1時30分~2時30分  
【場所】 西伯病院1階 地域交流ホール  
【講師】 栄養師(西伯病院栄養管理部)  
【内容】 メタボリックシンドロームを予防するための食事について

※ 適切な塩分の味噌汁、低カロリーメニューを試飲・試食していただきます。皆さんお気軽にお出かけください。