



平成 26 年 8 月号

一雨ごとに涼しくなってきましたね。8月の猛烈な暑さで利用者さんも少し休まれる方が多かったです。今月は、“予防”についてお話しします！

## 「悪くなったからリハビリを始めてみよう」の落とし穴?!

新規の利用者様によくいらっしゃるのが『退院して何もしなかったら悪くなったからリハビリを始めたい』という方です。入院中は毎日1時間近くのリハビリをしていた、でも退院すると監督がないからどうしてもさぼってしまう…。とてもとてもよくあるお話です(笑)

身体の動きが悪くなってからリハビリを始めることも全く間違いではないです。しかし、入院中のリハビリとは違い、週に1~2回の運動で身体機能を改善していく…。これは、とても時間がかかったり、残念ながらもとの機能の回復まで至らない、ということもあります。また、限られた利用回数の中では利用者様ご自身の自主トレーニングも大切になってきます。しかし、ご高齢の方の中には『リハビリはここにきてするもの』『リハビリはしてもらおうもの』という考えの方も少なくありません。

そこで、私たち通所リハビリ入舟からの提案です。**退院後、まず通所リハビリを開始するというのはいかがでしょうか？病院から指導された自主トレの確認や再指導でもいいと思います。**

身体機能の低下を防ぐ…。介護保険の財政が厳しくなっている今、今後は予防分野がさらに大切になってくると言われています。私たちも日々の診療で「もう少し、早くご利用してくだされば…」という方も多くいらっしゃいます。

在宅を知り尽くしたケアマネージャーの皆様にも、生意気ながら一つご提案をさせていただきました。心のどこかにおいていただけると嬉しいです(^^)

**退院後早期・もしくは身体機能低下が軽度のうちからリハビリを開始しましょう!**

当施設には、介護予防の専門コースを取得した理学療法士が在籍しております。支援の方はもちろん、介護の方も進行予防のため、ぜひご相談ください。

**空き状況のお知らせ (8月末現在)** (新規のご相談にご活用ください)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
9:15 ~ 10:45		×		×	
11:00 ~ 12:30		×	×	×	

↑  
ご利用ありがとうございますm(\_)\_m

↑  
ご相談ください!

送迎サービスをご利用されない方であればいつでも受入れ可能です

お問い合わせは…

通所リハビリテーション 入舟

「池原」までお願い致します。

新潟市中央区入船町 3-3629-1

TEL:025-224-9063

FAX:025-229-1825