

## リハビリテーションとは？

リハビリテーション (Rehabilitation) とは、「Re (再び、戻す)」と「Habilis (適した、ふさわしい)」から成り立っています。筋肉や関節などの機能や寝返り、立ち上がり、歩行などの動作の回復だけではなく、「人間らしく生きる権利の回復」、「自分らしさを取り戻す」、「今までの生活に再び戻る」ことが大切です、そのために行われる運動、活動がリハビリテーションになります。



## 当院のリハビリテーション

### <入院>

入院患者様のリハビリテーションでは、自宅または施設へ帰るように、身体的、社会的な情報を整理し、患者さま一人一人に合ったリハビリテーションを手厚く提供しています。今までの生活に戻れない患者さまは医師、看護師や社会福祉士 (MSW: Medical Social Worker) などと相談をしながら、退院後の生活について一緒に考えていくように努めています。

### <入院でのリハビリテーションの一例>

- #膝関節機能障害
- #関節可動域を拡大する練習
- #関節可動域を拡大する練習
- #下肢の筋力をつける練習
- #筋肉の柔軟性を向上させる練習
- #立ち上がり、歩行練習



### <外来>

外来患者様のリハビリテーションでは近隣の病院で受けた手術後、骨折後、四十肩、五十肩などを対象にリハビリテーションを行っています。筋肉や関節などの機能回復を促し、日常生活や社会生活を不便なく送れるように治療をしています。運動器リハビリテーションを行う場合、約5ヶ月間の期限の中で最大限の回復ができるように、通院回数や自宅でのリハビリテーション (Home Exercise) を指導して患者様とリハビリを協同して進めていきます。

### <自宅でのリハビリテーションの一例>

- 四十肩・五十肩
- #肩甲骨体操
- #脊柱の可動性拡大体操
- #肩関節の体操

