



院是  
すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

# 小春日和

こはるびより

発行  
2015年7月

## 第128号

### 家庭の医学

脳卒中のリハビリについて

#### 「脳卒中」とは???

よく耳にする「脳卒中」ですが、大きく分けて2つに分けられます。

- ① 脳出血・脳血管が破けて出血し、溜まった血液によって脳が圧迫され、脳細胞がダメージを受けてしまう。
- ② 脳梗塞・脳血管に、血栓などが詰まってしまい、脳細胞への血液が滞ることによって、脳細胞が機能を失ってしまう。

#### 「脳卒中」の後遺症とは???

脳は「部位」によって働きが決まっています、さらに隣り合う「部位」同士が「連合」し合っていて、人の様々な動きや感情を

コントロールしています。

脳卒中では、運動麻痺・感覚障害・しびれなどの異常感覚・言語障害・嚥下障害・高次脳機能障害・便秘や失禁といった自律神経障害など多種多様な障害が重なりあって出現します。それらは、脳出血も脳梗塞も、脳の

①どの部位で起きて  
②どのくらいの範囲で  
③治療までにどのくらいの時間を要したか  
によって脳が受けるダメージの程度が変わり、症状が軽度から重度と大きな幅を持ちます。つまり、まったく同じ症状を持つ患者さんはいないと  
言っても良いほどです。

#### 「脳卒中」の「リハビリ」

脳卒中リハビリは、主治医またはリハビリテーション科医が診察し、医学的な検討を加えた上で理学療法、作業療法、言語聴覚療法などが処方されます。

リハビリテーションは、目標設定、機能評価、疾病管理、リスク管理、リハビリテーション治療計画に基づき、医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、リハビリ病棟看護師、医療ソーシャルワーカー、義肢装具士などがそれぞれの専門性を発揮し、できるだけ速やかに患者さんの最大の能力を引き出すべく行われます。

現在の医療技術では脳卒中の機能障害を完全に回復させることは不可能ですが、残存する能



力とそれぞれの専門性がうまく発揮されることで、自宅生活をする方や社会参加をされる方が多くいます。そのためには「早期発見」「早期治療」「早期のリハビリの介入」により、障害を最小限に抑え、適切な動作指導を受けることが重要です。

また、日々の生活から病気になるからには予防に努めることも大切です。



#### 今月の目次

① ページ 家庭の医学

② ページ イベントニュース

③ ページ 通所リハビリテーションのご紹介

④ ページ メディカルフィットネスから通信外来診察担当医表

# EVENT

# イベントニュース

## 一病棟レクリエーション

4階病棟では日曜レクリエーションとして花の種植えをしました。

種はアサガオやハーブなどで、分担しながら種植えをしました。天気も良くペランダを開放しながら行ったので、風が気持ちよく久しぶりの土いじりに皆さんの表情も笑顔で輝いていました。

みなさんどんな花が咲くのか楽しみだと心待ちにしています。



## ● 夏まつりのお知らせ ●

日時

8月29日(土) 午後3時30分～午後5時

場所

南東北春日リハビリテーション病院駐車場内

屋台やアトラクション、バザー等の模擬店が出店します。入場は無料です。たくさんの皆様のご来場を心よりお待ちしております。

※雨天の場合は内容を一部変更して屋内にて行います。  
※院内駐車場は使用できませんので、特設【牡丹園西駐車場】へ駐車をお願いします。病院までのシャトルバスが随時運行しております。病院周辺のお店や空き地への無断駐車はされないようお願いします。



お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院  
夏まつり実行委員会  
☎ 0248-63-7299



6月19日(金)、和田幼稚園の子供たちとの交流会が開催されました。  
子供たちによる歌やお遊戯などが披露され、集まった利用者さん達は、手拍子をした

り一緒に歌ったりと、楽しい時間を過ごされました。  
和田幼稚園のみなさん、ありがとうございました。またのお越しをお待ちしております。

## 和田幼稚園の子供たち慰問



# 通所リハビリテーションのご紹介

老健通所リハビリでは、【自主トレメニュー】を増やしています。マシントレーニングの他に、自分で行える棒体操や、手先を使う練習として道具を用意しています。理学療法士・作業療法士がメニューを提案させて頂きますのでご相談ください。

## 体を鍛える運動

(タオルや棒を肩幅程度に持ち、胸の前で腕を伸ばしたらゆっくりと頭の上まで引きあげます)



## 手先の運動 (ロープを結ぶ・ほどく)



## 麻痺した腕を伸ばす運動



## リハビリコーナー

# 「 膝 の 痛 み 」

中高年になって膝が痛くなる病気はいくつかありますが、その中で一番多いのは「変形性膝関節症」です。命にかかわるような重篤な病ではありませんが、膝が痛むと歩いたり普段の動作などもつらく、悩まされている人はとても多いのです。

「変形性膝関節症」とは、膝の軟骨がすり減り、痛みが出てくる状態をいいます。ひどくなるとO脚などの変形が進み、歩くたびに激痛に悩まされます。初期の段階では、朝起きて歩き始めたときや椅子から立ち上がる時、またよく歩いた夕方などに痛みやこわばりを感じたり、深くしゃがんだときにひざの裏が重苦しいような違和感がある等の症状が出る方が多いようです。この場合、その治療は運動や普段の動作等の生活面の工夫と、患者様自身でセルフコントロールすることが大切といえます。

痛みが出る動作を避けることは簡単ですが、それだけでは解決できないことがあると思います。その痛みを減らすためにできることを紹介していきます。

- ① 定期的に来れる範囲での運動を継続して行う。
- ② 健康的な食事を心がけ、無理のない範囲での体重維持・改善を図る。
- ③ 必要に応じて膝痛を和らげる薬を併用する。
- ④ どうしても改善しない、つらい場合は無理せず整形外科を受診する。
- ⑤ 膝痛は克服できる！という意識を持ち、明るく考える。

痛みがあっても「手術は怖いから病院に行きたくない、サポーターをつければなんとか痛みは減るから。」と我慢をしてはいませんか？痛みを我慢して放っておいてもいいことはありません。少しずつ負担の少ない運動から始め、できること・やれることを増やしていきましょう。





# メディカルフィットネス さくら

通信

## 6月1日からダイエット強化月間を開始しました

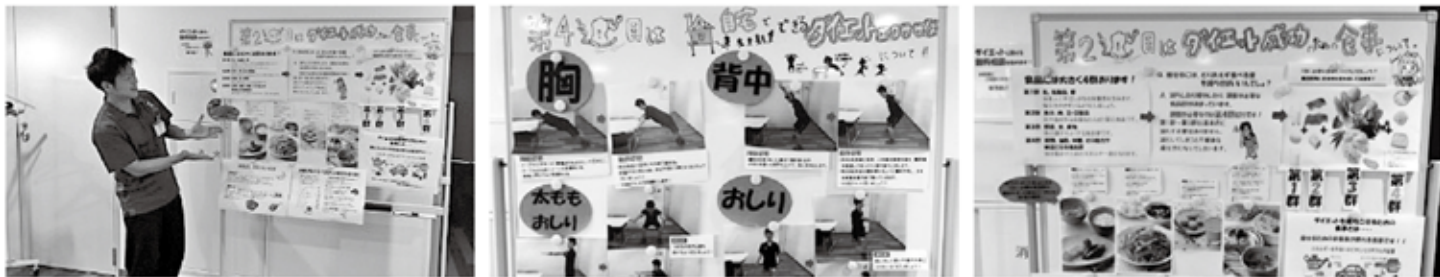
メディカルフィットネスさくらでは6月をダイエット強化月間とし、イベントを実施しました。

皆様はどのくらい運動をすれば良いかご存知でしょうか。ダイエットは「有酸素運動」が効果的であることはとても有名です。では「有酸素運動」はどのくらいで効果を発揮するのでしょうか。人によって消費すべきカロリーは異なっています。運動の目安として1回10～30分を2～3回、週に3～5日以上を目標にしてみましょう。

ポイントは「歩く速さ以上の強度」で運動を行うこと。この運動を行うだけで週に1,200kcalも消費することができます。慣れてきたら目標を週に2,000kcalに設定すると尚良いでしょう。

注意点としては、「有酸素運動」を中心に行いすぎると、筋肉量が減ってしまう場合があります。「有酸素運動」は時に筋肉までエネルギー源として使用してしまうこともあるため、理想としては、「有酸素運動」に併せて「筋力トレーニング」を行うとよりダイエットに効果的です。

皆様ご覧になり、「こうすればいいのね!」と情報を活用し日々運動に取り組まれました。運動や身体について気になる方は是非メディカルフィットネスさくらにお越しください。日々の運動や日常生活でできることなどアドバイスさせていただきます。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

### ■外来診察担当医表 整形外科の診療日は毎月第2・第4月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来 ※	専門外来/ 脳の健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
整形外科	午前9:30~12:30	小林 利男					

- 健診**
- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
  - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を  
行っています



皮膚科の診療を  
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1  
<http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した  
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインキを使用しています。