

# 赤門だより

vol. 70

連載

## リハビリテーションの力 ～目標達成に向けた支援をします～ 第一回 赤門整形外科内科

Akamon Healthcare Group

### 赤門整形外科内科 ご利用案内 (2023年12月時点)

|           |                                          |
|-----------|------------------------------------------|
| 診療時間      | 月～金 (午前) 9:00 ～ 12:00 (午後) 14:00 ～ 18:00 |
|           | 土曜日 (午前) 9:00 ～ 12:00 (午後) 14:00 ～ 17:00 |
| リハビリテーション | 月～金 8:30 ～ 19:00                         |
|           | 土曜日 8:30 ～ 17:00                         |
| 外来受付時間    | 月～金 8:30 ～ 18:00                         |
|           | 土曜日 8:30 ～ 17:00                         |
| 休診日       | 日・祝・祭日、年末年始<br>(12月30日～1月3日)             |



救急告示診療所・労災指定・生活保護法指定・被爆者一般疾病医療機関・公害・難病指定医・身体障害者福祉法指定医・難病指定医療機関



最新の外来予定表はこちらのQRコードからご確認ください。

### 医療法人社団 慶勝会 事業所一覧

#### 赤門整形外科内科

〒294-0034 千葉県館山市沼 1619  
TEL. 0470-22-0008 FAX. 0470-23-2836

#### 介護老人保健施設 なのはな館 みさき

〒294-0303 千葉県館山市浜田 110-1  
TEL. 0470-29-2700 FAX. 0470-29-2777

#### サテライト型小規模介護老人保健施設 なのはな館 なぎさ

〒294-0045 千葉県館山市北条 2832  
TEL. 0470-24-2700 FAX. 0470-24-2701

#### なのはな訪問看護ステーション

〒294-0034 千葉県館山市沼 1604-4  
TEL. 0470-24-3113 FAX. 0470-24-3117

#### ホームヘルプサービスなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼 1604-4  
TEL. 0470-24-1226 FAX. 0470-24-3117

#### 赤門ケアプランセンター

〒294-0034 千葉県館山市沼 1637-1  
TEL. 0470-22-0023 FAX. 0470-23-6160

#### 館山市地域包括支援センターなのはな

〒294-0034 千葉県館山市沼 1604  
TEL. 0470-22-1350 FAX. 0470-22-1351

#### 館山市地域包括支援センターいちご

〒294-0043 千葉県館山市安布里 237-3  
TEL. 0470-28-4115 FAX. 0470-28-4116

#### 館山市認知症初期集中支援チームおれんじ

〒294-0034 千葉県館山市沼 1604-4  
TEL. 0470-29-5301 FAX. 0470-29-5302

#### 管理部

〒294-0034 千葉県館山市沼 1599-1-1 階  
TEL. 0470-25-7300 FAX. 0470-25-7301

### Information

2023年夏ごろから、老朽化に伴い院内の改修工事を実施いたしました。

また、10月には赤門整形外科内科のシンボルツリーでもあったジャクシンの木ですが、樹木医から寿命を超えているとの診断を受け、倒木の恐れがあることから、伐採作業及び舗装を行いました。

患者様にご利用しやすいよう今後も環境面の整備を随時行なってまいります。



医療法人社団 慶勝会広報誌「赤門だより」通巻 70 号  
発行・責任：「赤門だより」編集発行室  
千葉県館山市沼 1599 番地 1、1 階  
TEL.0470-25-7300 FAX.0470-25-7301  
ホームページ：http://www.keishokai.or.jp  
発行日：2023 年 12 月 15 日 (年 3 回)  
編集・印刷・写真：管理部 総合企画



# 生活の質を高めるための

## リハビリテーション

赤門整形外科内科  
リハビリ室主任

能波 亜紀



赤門整形外科内科（以下当院）では QOL (quality of life): 生活の質を高めることを目的にリハビリテーションを実施しています。また日常生活そのものがリハビリとなるよう、身体面だけでなく環境面の改善も含めたリハビリを提供しています。

### 赤門整形外科内科で

#### 行っているリハビリ

**物理療法**…痛みを和らげ治りを早くする目的で機械によるマッサージ、光や温熱、電気による治療を行います。腰や膝の痛みや骨折後の痛み、腱鞘炎など炎症によるもの、変形性関節症などが対象です。



**運動療法**…体を動かすことで症状の改善を図り、変性の進行を抑える運動を行っています。膝が痛くて歩きにくい、歩くとふらつく、肩が上がらない、足がしびれる、指の曲げ伸ばしがしにくいなど、痛みだけでなく何か症状があれば医師にご相談ください。



### リハビリの実際

**外来**…当院のリハビリ室では物理療法と運動療法が行われています。診察を受けてリハビリが必要な状態と医師が判断すればリハビリを行うことができます。変形性関節症、骨折、アキレス腱断裂、肩関節周囲炎（五十肩）の患者様が多く、理学療法士・作業療法士が細かく身体の状況を把握して、それぞれに合わせた運動を行っています。趣味やスポーツ活動の復帰や様々な活動が継続できることを目標にリハビリされる方もいます。変形性のものに対しては進行の予防や痛みを和らげる運動を実施しています。けがをした直後や痛み・炎症が強い時には療法士が行うマッサージや関節を動かす運動も行いますが、基本的に運動は患者様ご自身で行える運動を、方法や注意点を確認しながら一緒に行っています。最終的にはご自身で運動ができるようになって病院でのリハビリを卒業していただくことを目標にしています。

### 入院

入院では股関節（大腿骨）や足首を骨折した患者様が多く、原因は転倒による受傷が大半です。主に手術による治療が行われます。入院中のリハビリは早くから体を動かすことで身体機能の低下を予防すること、痛み・歩行時のふらつき・動作ができない等問題となる身体機能を向上させることが重要です。骨折により起きた障害の改善だけでなく、転倒した原因を改善するための運動も積極的に行い、また環境を調整することにより、けがをする前よりも安全に過ごすことができる状態を目指します。また、背骨の骨折や肺炎など内科の病気で安静にすることで体力や筋力が落ちた方のリハビリも行います。



### QOLを高める

#### リハビリの提供

入院での治療が終了された患者様が在宅で不安なく安全な生活が送れるよう専門職（医師・理学療法士・作業療法士・看護師・相談員・栄養士・居宅ケアマネジャー）が連携を図り退院の準備を行います。入院した時から各種専門職がご本人・ご家族より生活環境や受傷の経緯等を確認します。入院中の治療や経過について情報を共有し医師を中心に最終ゴールを設定し目標に向かって身体の機能が改善するようリハビリを進めます。また身体の機能に合わせた補助具（杖や歩行器・手すりの設置など）を選択し、退院後の生活の中で安全にかつりハビリが進んでいくような環境を設定することにも重点を置いています。退院支援ではご本人の状態だけでなくご家族の希望も取り入れ在宅復帰に自信のない場合はリハビリ病院や施設への転院、様々な通所サービスや訪問サービスの利用をケアマネジャーと相談していきます。

当院では外来及び入院患者様一人ひとりのQOLを高めていけるよう生活環境や状態に合わせた医療・リハビリを提供してまいります。

### TIPS：理学療法士と作業療法士の違い

|      | 理学療法士                                   | 作業療法士                                              |
|------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 目的   | 基本動作の回復、維持、悪化予防                         | 応用動作と社会適応のための能力回復                                  |
| 内容   | 起き上がり、筋力強化、在位保持、車椅子移乗、歩行など              | 食事、料理、遊び、スポーツなどを通して、心と身体の両面から回復をサポート               |
| 活動の場 | 一般病院、総合病院、リハビリテーション病院、老人保健施設、スポーツ関連施設など | 一般病院、総合病院、リハビリテーション病院、精神科病院、老人保健施設、障害福祉施設、児童養護施設など |