

リハビリスタッフ



目次

外来リハビリテーション P.1

- … リハビリテーションで、何ですか？
- … 外来で出来るリハビリテーションで、どんなこと？

物理療法とマッサージ P.2

- … 機械を使用した療法(物理療法)
- … マッサージ師による楽な姿勢でのマッサージ

外来リハビリテーション ～運動療法と物理療法～

リハビリテーションとは？

リハビリテーションとは、英語で **rehabilitation** と表記され、日本語訳では「人間の復権」を意味します。病気や事故により障害を負った方々が「人間としての権利を再獲得する」と言う意味合いです。当院では、入院患者さまや外来通院の方に対しリハビリを施行させて頂いています。患者さま個々によって疾患や状態は違うため、その患者さまの問題点を見つけ出し、希望に添った目標と治療計画を立案し実際に治療を行います。

外来で出来るリハビリテーション

今回は外来リハビリについて説明させていただきます。入院患者さまと外来患者さまで大きく違う事の一つに、活動範囲が挙げられます。入院患者さまは入院されている病院内が活動範囲となり、外来患者さまでは自宅や自宅周辺、スーパーや行きつけのお店、友人の家などの普段から行動されている範囲が活動範囲となります。



そのため外来患者さまの場合、リハビリを受ける目的は「膝が痛くて階段の昇り降りがしにくくなった」「麻痺があって家の中を歩くときに転んでしまいそう」「腰が痛くて運動がしにくい」など、普段の生活を送る上で生じる問題点を改善するためのリハビリが主になります。当院では、理学療法士がリハビリを担当します。

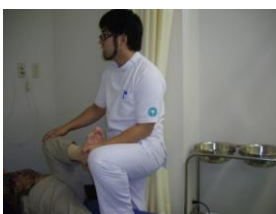
理学療法には大きく分けて、運動療法、物理療法などがあります。運動療法は、運動を行う事で筋力向上、硬くなった関節の改善(関節可動域拡大)、心肺機能の向上などの改善効果を期待できます。

具体的には、歩行訓練や関節可動域訓練、筋力増強訓練などを実施します。



■歩行訓練

個人に合わせた介助を行い、歩行能力向上を目的とします



■関節可動域訓練

各関節にアプローチして、柔軟性の維持向上を目的とします

機械を使用した治療(物理療法)

物理療法ですが、大まかに説明すると、温熱療法や凍結療法、電気療法、光熱療法など薬物を使用せずに物理的な手段を用いた治療法の一つです。当院では、干渉波(低周波)マイクロ波(極超短波)などを施行することが可能です。



■干渉波

■マイクロ波

干渉波治療の主な治療効果としては、患部の血行改善・鎮痛効果があります。干渉低周波刺激によって、筋肉を萎縮させ、血流の促進をはかり、滞留していた痛みの物質を除去するというものです。

腰痛・五十肩・肩こり・膝の痛み・ムチウチ・腱鞘炎などに効果があります。

マイクロ波(極超短波)は、温熱効果を使って患部を加療します。わかりやすく説明すると、電子レンジと同じ原理で体の奥(深部)まで加熱する事が出来ます。

損傷部位の回復後期では深部を加熱する事がより効果的となります。関節炎に伴う膝の痛み・足首の痛み・慢性的な腰痛・坐骨神経痛等に効果があります。

もし、気になる症状がありましたら、外来スタッフまでお気軽にご相談下さい。

交雄会グループ 愛生会病院



〒079-8340
旭川市東旭川町共栄223番6
TEL 0166-34-3838
FAX 0166-34-2867
ホームページ www.aiseikai-hp.jp

楽な姿勢で受けるマッサージ

こんにちは、マッサージ師の大滝雅法です。

「コリ」は、なんとなく違和感があったり、だるさがあったり人それぞれ感じ方は違いますが、時間の経過に伴い徐々に違和感が痛みに変わる事が多いと思います。緊張や疲れが蓄積されていくと、血液やリンパの流れに影響を及ぼし、それが「コリ」や痛みの原因に変わります。

わかりやすく説明すると、痛みがある事で筋肉が緊張し、血液やリンパの流れが滞るためさらに痛みが強くなり、それが原因で筋肉の緊張がまた強くなる、といった「悪循環」がおこります。マッサージをすることで、まず心身の緊張をほぐし、血液やリンパの流れを回復する事により、その悪循環を断つことが出来ます。



■うつ伏せ寝で肩マッサージ

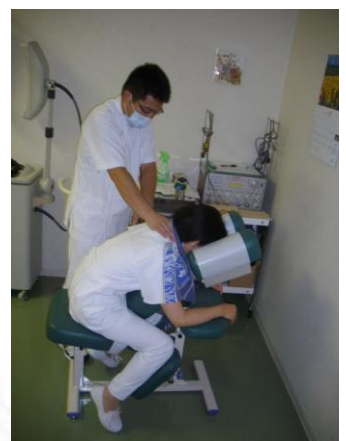
「コリ」や痛みは、時間が経てば経つほど悪くなり、改善するのに時間がかかります。

なにか調子が良くないと感じた時は、早めにそのストレスや疲れを解消するのが一番ですね。

その日の疲れを次の日に残さないように、軽い気持ちでマッサージを受けてみませんか？

外来物理療法室では、患者さまが楽な姿勢でマッサージが受けられるように、設備を整えております。

もし、気になる症状がありましたら、外来スタッフまでお気軽にご相談下さい。



■マッサージチェアで楽な姿勢で受けられます