三宅整形外科医院 情報誌

GAiT

【ゲイト】

8·9 月号(vol.62)

August/September

2024

vol.62 テーマ

「リハビリテーションの役割」

・理学療法士によるリハビリテーションの説明

・リハビリ治療～物理療法と運動療法～

リハビリテーションの役割

今回はリハビリが「なぜ？」大切か、
どのような役目をしているのか。
私たち、理学療法士の治療を
具体的に説明していきます。

01 初めに知って欲しい事

まず、知っていただきたいことは
①筋肉の大切さを感じてもらいたいこと
②毎日、自分の身体と戦いながら生活していること
この2つのことについて説明していきたいと思います。

02 積極的に体を動かす

関節の痛みが強く、関節を動かさない期間が長いと筋肉が硬くなり、
関節の動きが悪くなります。
関節を動かさないと筋肉も働かないため筋力が弱くなります。
痛いからと言って身体を動かさないと痛みはさらに増していきます。

03 悪循環に陥らない為に

筋力が弱くなると座る、立つ、立ち上がる、歩くなどの動きが大変になり、仕事や家事、趣味が思うように出来ない、外出が出来ないなど日常生活を送ることが困難となり活動量が低下していきます。
活動量が低下すると、気持ちも身体も元気を失います。つまり…生きていく楽しみも笑顔も減ってしまいます。このような悪い流れから抜け出すため、作らないためにリハビリが必要です。
リハビリは日常生活すべての病気を見逃さないためにも役立ちます。頭の働きにもリハビリ（運動など）は必要です。また骨折などの予防にもなります。（筋肉が大事です。）

04 リハビリ治療 物理療法

リハビリには大きく分けて運動療法と物理療法の2つの治療方法があります。
物理療法は痛みを和らげたり、運動療法を効果的にするために行います。写真はホットパックという物理療法の1つです。痛い場所を温めたり、筋肉を温めたりすることで痛みを和らげ、筋肉・関節の動きを良くする効果があります。

ご相談はお気軽にスタッフへ

当院では必要に応じた医療機器にて療法をしております。
質問や不安があればスタッフにお声下さい！

05 リハビリ治療 運動療法

運動療法は患者さんの個々に合わせた運動をリハビリスタッフが考え治療をします。
歩く練習をしたり、筋力をつけたり、関節の動きを良くしたりと様々な運動を組み合わせて治療します。
昨日より今日のほうが楽だと感じるために筋肉を鍛えていきましょう！まずは、自分の筋肉を信じて頑張りましょう！
三宅整形外科では「亡くなる前の日まで歩く」ことを目標にリハビリスタッフは患者さん一人一人の事を知り、治療に取り組みたく思ってます。そして個々に合わせた治療を研究してますので安心してお任せください。亡くなる前まで自分が楽しく笑顔でいる事ができる。歩くことは大切なのです。

とうもろこし 旬の野菜の豆知識

― 新鮮なとうもろこしの見分け方

新鮮で美味しいとうもろこしの見分け方を紹介します。
①皮が濃い緑色②ひげの色が褐色でふさふさして湿っている③持つとズッシリ重たい④実が先までつまっている⑤とうもろこし全体がふっくらしてツヤがある。
せっかく食べるなら美味しい物を探してみましょう♪

野菜のまめちしき

とうもろこしがいつから栽培されているか知っていますか？元々は江戸時代にポルトガル人が日本へ持ち込んだのが始まりだそうです。明治時代に北海道で盛んに栽培されるようになり、全国へ普及していったそうです。

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や
在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、
セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！
○ 薬剤師の訪問薬剤指導　○ 病院・診療所との連携　○ 多職種との連携

北安東店
TEL：054-207-7322（24時間）
FAX：054-207-7323
【営業時間】……［月～金］9：00～18：00
［　土　］9：00～17：00
【休　業　日】……水曜・日曜・祝日／年末年始

唐瀬店
TEL：054-249-0866（24時間）
FAX：054-249-0867
【営業時間】……［月～金］8：30～19：00
［　土　］8：30～17：00
【休　業　日】……日曜・祝日／年末年始

本通店
TEL：054-205-1951（24時間）
FAX：054-205-1956

西脇店
TEL：054-282-5636（24時間）
FAX：054-282-5696

人も地球も健康に Yakult

ヤクルト史上最高菌数・最高密度

Yakult1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により
1 ストレスをやわらげます
2 睡眠の質を高めます
3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します

中央静岡ヤクルト販売株式会社
〒420-0913　静岡市葵区瀬名川 3-3-43
お気軽にお問合せください
0120-86-8960
受付時間 /8:30 ～ 16:45（日祝・年末年始を除く）

ものづくりの力を
あなたの力へ

不自由を、自由で快適に動ける毎日に変えていきたい、
それが私たちの仕事です。

（一社）日本義肢協会登録・中部150号　義肢・装具・インソール・福祉用具　製造販売
ピーオーワークスアシスト株式会社
〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪蔵口117番地　URL.https://poworks-assist.com
営業時間【月～金】9:00～17:30 TEL.0568-68-6365/Fax.0568-68-6366

海苔の原藻を
栄養そのまま焼き上げ　練火焼

創業明治十年

海苔のかたやま
www.yamakata.jp

静岡市葵区流通センター5番2号
TEL〈054〉263-2424㈹

GAIT

月刊【ゲイト】発行／編集　三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24　TEL054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧下さい。

三宅整形外科医院　http://miyake72.boo.jp/

写真提供：三宅亮輔　文責：三宅史子