



ちどり通信



東京ちどり病院 通所リハビリテーション

2022年7月 創刊号



みなさま こんにちは

東京ちどり病院 通所リハビリテーション

7月1日に開所いたしました。

「からだを動かし、こころを動かす」
絆を育む場として、地域に根ざす

みなさまの生活が、

毎日「楽しいこと」で満たされるよう、

と一緒に並んで歩みたいと存じます。

ごあいさつ

医療法人社団 メドビュー

理事長 医師 本田 久樹

スタッフ紹介 相談員



ご自宅で楽しんで
生活できること
それが、一番の願いです



毎日、24時間、365日、人は何かをしながら生活しています。その営みのなかで、お体の状態、ご生活される環境、行わなければならない活動など、当たり前のことですが、みなさまそれぞれに異なります。

みなさまが、「当たり前前にできていたこと」だけでなく、「やってみたくて興味をお持ちになられたこと」、あるいは「ライフワークやご家族やご友人のためにすること」などを、再び行うことができるために、できる限りの最善策を探してまいります。ご自宅で楽しく毎日を過ごしていただくこと、それが願いです。

そのためにも、みなさまそれぞれの、個性、環境などを踏まえ、可能な範囲での生活活動の充足や、生活の利便性を追求し、おからだ元気になる方法だけでなく、環境や動き方、考え方についても、具体的に提案いたします。

ご家族やご支援いただく

みなさまへ

昨今、コロナ禍にて、人々の活動が変化しました。外出先、活動が少なくなり、筋肉量と筋力の低下（サルコペニア）、健康寿命を損なう危険性が高く、内科的にも配慮が必要なフレイルの方も増えています。

これらの方々が、毎日楽しく生活することができているか、心を配っていただきたいと思えます。楽しくご生活されていらっしゃるならば、予防は可能です。しかし万が一、楽しくご生活ができている、あるいは、少し難しくなっている可能性があります。当院にご相談いただきたいと思えます。

『あい』を大切に

リハビリテーションの目指す先は何か、それは、『あい』です。

愛する、ということもありますが、ふれあい、の『あい』です。人と接すること、だけでなく、からだを接すること、や、こころを接すること人と人の絆の力強さ、温かさを感じることで、これが実り多い生活の基礎となりえると、確信しております。

みなさまとともに、地域リハビリテーションを推進していくために、職員一同、力を合わせて進んでまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



こんにちは。

相談員の片野 洋行です。通所ご利用のためのご相談だけでなく、来所中に、みなさまに行っていた自習のお手伝い、送迎などに関わらせていただいております。

私は今年の3月より通所リハビリテーションの職員として入職しました。職種は介護福祉士です。趣味は野球です。

当院の自慢は、職員の熱意が高いこと、チームワークがよいことです。

どうぞお気軽にお問合せください。よろしく願いいたします。





訓練設備のご紹介

キッチンエリア：IHコンロ・電子レンジ・冷蔵庫



簡単な調理練習ができます。
食材を簡単に切ることができるように、
下ごしらえの方法もお伝えできます。
ご自分のお食事を作れるようになるかも？

エアロバイク



長く歩くときや
「ご自分がなさりたいこと」
をする際に必要な
持久力を高めるための
「自転車漕ぎ」です

足腰を鍛えることは転倒
予防にもつながりますね。

レッドコードエリア



椅子に座り、赤い紐を手に巻き
付け、モニターに合わせて全身を
動かします。紐にぶら下がって
いる感覚はなかなか楽しいですよ。

当院通所リハビリテーションの良いところ

作業療法と理学療法

どちらも行うことができます

基本的に、来所中の個別自主トレーニング
は、評価に基づき、みなさまの「かなえたい夢」で
ある リハビリテーションの目標を達成するため、
ご提案いたします。

その、自主トレーニングの内容は・・・

作業療法と理学療法
その両方の良さがあります

体力づくりや体の機能向上だけでなく、
①どうしたら上手に、楽にできるか
②体の使い方、効率的な手順の検討
③現在の能力を最大限に生かせる環境
を検討し、行いたいことができるためのご提案が
できるよう、心がけています。

自主トレーニングの例

立ち姿勢をきれいにするための、
自主トレーニングの一例です
実際の紙面は、このような感じです。

3-1 背中を伸ばす

【目的】 背中・腰を伸ばして、真っ直ぐ立つことができる

【必要なもの】 手すり、動かない机

【方法】 ①壁につけるなどして固定したテーブルに手または肘をつく

②出来るだけ、テーブルから離れた位置まで両足を引く

③お腹に力を入れて体をまっすぐ背中を伸ばし、頭を上げた
状態を5秒保つ

④足元をもとの位置に戻す



作業遂行や手指の器用さの改善のための 自主トレーニングです

革細工：レザークラフト

来所中に使用する、ご自分用のコースターを
作ります。

模様（刻印）を木づちで叩いて革に模様を
つけます。



慣れてきたら、キーケース、筆入れなど、少し
複雑な工程がある作品にも挑戦していただく
予定です。

8月の予定 イベント情報

- 8月15日（月）～8月20日（土）
室内ゲーム：レクリエーション
- 8月22日（月）～8月27日（土）
医師の診察とリハビリテーション会議
（日時は個別にお知らせします）



月一回のイベント企画、記念すべ
き第1回は室内で行うレクリエ
ーションを企画しています。

室内でできる運動要素が満載のゲ
ームを利用者さま、職員全員で行
います。

例えば、大型のジェンガ（牛乳パ
ックを積み上げていく）や、サラ
ンラップの芯を活用した、ボール
転がしなど、日替わりで計画して
いますので、どうぞお楽しみに！

編集後記

梅雨らしくない梅雨が終わったと思えば、梅
雨を思い出させる豪雨など、気候が定まらない毎日ですね。

暑さ本番になり、ご利用者だけでなく、ご家
族も体調管理がさらに難しい季節になりま
す。塩分、水分補給を忘れずに、こんなご
時世だからこそ、何か小さな「楽しいこと」を
体験していきたいものです。

この通信は毎月発行していく予定です。
当院の魅力だけでなく、ご利用者の日々の
取り組みなども掲載できれば嬉しいな、と思
っております。（K.A）