

医療法人 今村クリニック 院内広報誌

8・9月から今村クリニックに新しい仲間が増えました。



山本 晴敏

9月より顧問契約し、週2日程勤務いたします山本晴敏と申します。現役を退き5年経ちましたが、今回縁あって今村クリニックにお世話になることになりました。今村クリニックの発展に貢献できるように、努力したいと思っております。皆さんどうぞよろしくお願い致します。



森本 久範

1962年11月生まれの寅年です。8月より今村クリニックの一員になりましたことに大変感謝しております。右も左もわからない状態ではありますが、何事も明るい笑顔で取り組み、1日でも早く戦力になれる様、奮闘努力して参ります。皆様にはご不便をおかけすることも多々あると思いますが、ご指導賜れますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

必読！注目が高まる腎臓リハビリテーション

(文責 リハビリテーション部長 峯浦)

こんにちは、リハビリ室です。先月行われた第1回腎臓リハビリテーションガイドラインの講習会を当院の医師、理学療法士、作業療法士、看護師の7名が受講し、修了証を頂きました。今、とても注目されている腎臓リハビリ。それは血液透析患者さんは週3回、約4時間の安静臥床を余儀なくされています。そのため疲労感や低血圧、関節痛で日常生活の身体活動量が減少し、筋力低下や廃用症候群に陥りやすいといわれています。だからこそ適切なリハビリテーション介入による足の筋肉の強化や日常生活動作の改善へのアプローチは重要です。近年では歩くスピードと死亡率に相関関係があると言われております。そこで透析前や透析中の短時間にも、足の筋力を鍛えていきませんか？

いつまでも元氣よく、若々しく、生きていくためには「動けるうちに筋力強化することが重要」です。倒れてからでは取り戻すのに3倍以上の時間がかかります。リハビリ室では透析前に10分間だけ足の運動を推奨しています。ぜひお気軽にお越しください。また当クリニックでは短時間の通所リハビリテーションも開設しています。お車でお迎えにいき、リハビリ室で約90分間の運動やリハビリを行います。介護保険を利用します。こちらへ通っている透析患者さんの歩くスピードは全ての方が向上していますので、ぜひ体験してみたいはかがでしょうか？

リハビリは、**運動療法**が中心です。

「運動療法」は、糖尿病や高血圧といった生活習慣病以外にも、**心臓疾患、腎臓疾患、肺疾患など、あらゆる病気に良い効果があることが医学的に明らかになっています。**

ベッド上で安静にすると1日あたり平均**1.0～1.5%の筋力減少！**

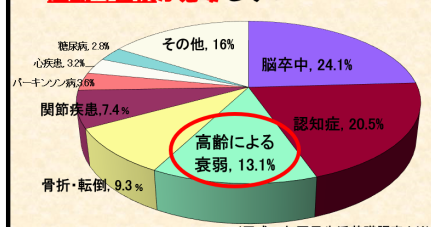
(Moller EA, Arch Phys Med Rehabil 1970)

1週間に10～15%ずつ筋力は低下し、3～5週間で筋力は半減と指摘されている！

(Haller EM: Chronic disease and disability. A Contemporary Rehabilitation Approach to Medical Practice, 1994)

運動不足による筋力低下が原因で、歩きが悪くなっている方が極めて多い！

下の表は**介護が必要となる原因**です。**高齢者は病気がなくても弱るため、運動の習慣が必要**です！



理学療法士2名、作業療法士1名、呼吸療法士1名が在籍しています。「誰でもどこでも簡単にできるリハビリ」をご紹介します。お気軽にリハビリ室にお立ち寄りください。

今村からのひとこと



【新型コロナウイルス感染症にご注意ください。体力維持は大事です。】

第7波の波及によりスタッフや患者様の間でも新型コロナウイルス感染症の罹患が増えております。送迎が必要な患者様が新型コロナウイルスに罹患すると、送迎が出来ないため入院を余儀されますが、入院中は病棟個室での生活となるため、体力・筋力が衰えてしまいます。日頃から体力・筋力を維持出来るように、当院で行っている透析前リハビリや今後、行う予定となった透析前半のリハビリを積極的に利用していただけたら幸いです。