

リハビリ どんなことするの？

リハビリには、病気の状態や生活に合わせていろいろな手段があります。

筋力トレーニングなどの機能回復を目的としたリハビリを始めとして、がんや治療などにより動作に制限が生じた際には、安全に自立できるような動作を一緒に考えたり、痛みや怠さのような症状が緩和されるようにマッサージや気分転換を中心に行うことも出来ます。

また、自宅環境や介護のアドバイス、介護サービスなどの導入が必要な場合には多職種とも協働して行っています。

運動と身体活動

運動や身体活動はすべての病期において有益なことが多いです。

全身状態が安定している場合には、筋トレや有酸素運動を行うと良いです。

運動が難しい場合でも動かせる部分で運動することや、できることを続けることが大切です。

リハビリ専門職が状態に応じて運動内容を提案します。



症状の緩和

症状の緩和を図ることで、身体活動の改善につなげることが期待できます。

痛み

痛みを引き起こす姿勢や動作がないか評価します。
マッサージや気分転換になるように軽い運動を提案します。

息切れ

動作と呼吸を合わせることが大切です。呼吸法をお伝えしたり、呼吸を整えやすい姿勢をお伝えします。
また呼吸が行いやすいように胸郭など呼吸に関わる部分のストレッチを行い働きを良くしていきます。

倦怠感 だるさ

病状によって睡眠や休息でも軽減されにくいことが特徴の倦怠感（だるさ）もあります。運動や身体活動は倦怠感の軽減のほか、体力の低下を防ぐことにも有効です。



生活環境の調整

介護ベッドなどの福祉用具や歩行器などを利用することで、身体の負担が軽減可能か必要に応じて検討します。段差の解消や手すり、ポータブルトイレの設置など身体状況に合わせた環境調整を提案して一緒に考えていきます。



ご家族様への介助・指導

ご家族様の介護負担が軽減できるように姿勢の調整など適切な介助方法を提案します。またストレッチやマッサージの方法をご家族様にも理解して頂けるように指導させて頂くこともあります。



リハビリ専門職

専門職には主に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がいます。食事や会話の練習など他にもリハビリで提供できることがあります。

ご本人、ご家族様をはじめ、ケアマネージャー、医師、看護師など様々な専門職種と協力しながらリハビリを提供していきます。

リハビリ実施に関して気になることがございましたらご相談ください。

(株)TLCI 楠の杜訪問看護ステーション

TEL：042-443-7820

〒182-0022

東京都調布市国領町4-51-7

ピエールシークル1A

