

【裏面の記事】

- ・リハビリ室のご紹介
- ・ご来院時のおねがい『感染対策』
- ・お知らせ

# ほうちく

## 2021年 3月号

〒519-2505

大台町江馬127 報徳診療所

TEL 0598-76-1133

2021年3月1日発行 第28号

## リハビリテーションのお話（後編）

リハビリテーションが有効な疾患についてお話します。

### 肩関節周囲炎（五十肩）

肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります。特に運動時の痛みや夜間の痛みが特徴的です。あまり動かさないでいると肩の動きが悪くなってしまいます。時期や症状によってリハビリテーションが有用になりますので、**肩を動かすときに痛む、髪を整えたり、服を着替えたりすることが不自由に感じる方**は、受診してください。



### 肩こり

首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）、運動不足、精神的なストレス、などで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ、冷房などが原因になります。



### 変形性膝関節症

予防（日常生活での注意点）：

ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。

正座をさける。

温めて血行を良くする。



生活指導を行いますので、**立ち上がりや動きはじめに膝が痛い方は受診してください。**

整形外科 竹上 徳彦

日本整形外科学会ホームページ（一般の方へ）

<https://www.joa.or.jp/public/sick/index.html>

## ようこそ、リハビリ室へ

こんにちは。リハビリ室です。今回は、「介護保険下での訪問リハビリテーション」についてご紹介します。

当診療所では、「介護保険下での訪問リハビリテーション」を行っております。

訪問リハビリテーションは、通院や通所リハビリテーションなどに通うことが困難になった方のご自宅に理学療法士が訪問し、機能訓練や歩行訓練、トイレ動作などの日常生活動作訓練、住宅改修や福祉用具のアドバイスなどを行っています。

「介護保険下での訪問リハビリテーション」を利用されるためには、介護予防認定（要支援1・2）または介護認定（要介護1～5）を受けていることや主治医の許可など必要な条件がございます。

「訪問リハビリテーション」についてご質問やご不明な点がございましたら

お電話でも結構ですのでお気軽にリハビリ室にお尋ね下さい。

また、診療所内にリハビリ室や訪問リハビリテーションに関するパンフレットも用意しておりますのでご利用下さい。

理学療法士 上山 哲明



## ○診療所からのお知らせ

○新型コロナウイルス感染拡大に伴い、夜間診療の休止期間を3月末まで延長させていただきます。再開につきましては、目処が立ち次第連絡させていただきます。

○発熱 呼吸困難 味覚・嗅覚異常のある方は、診療所内に入らず、右の番号にお電話下さい。

報徳診療所 : 0598 - 76 - 1133  
大杉谷診療所 : 0598 - 78 - 3021

○診療所玄関にサーモカメラを設置しています。ご来院時には「立ち止まって体温測定」をしていただきますようお願いいたします。

○外来担当医 ☆初診時・月初めの受診の際には、受付へ保険証、福祉医療受給者証の提示をお願いします。

| 報徳診療所 |                     | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|-------|---------------------|----|-----|----|----|----|
| 午前    | 内科<br>8:30~11:30    | 増井 | 松島  | 増井 | 松島 | 増井 |
|       | 眼科<br>9:30~11:30    | —  | 松原  | —  | —  | —  |
| 午後    | 内科<br>13:30~16:30   | 松島 | 松島※ | 松島 | 増井 | 増井 |
|       | 整形外科<br>14:00~15:30 | —  | —   | —  | —  | 竹上 |

| 大杉谷診療所 |                     | 月  | 火 | 水 | 木 | 金  |
|--------|---------------------|----|---|---|---|----|
| 午前     | 診療時間<br>9:00~10:00  | —  | — | — | — | 松島 |
|        | 往診<br>10:00~11:00   |    |   |   |   |    |
| 午後     | 診療時間<br>13:30~14:15 | 増井 | — | — | — | —  |
|        | 往診<br>14:15~15:00   |    |   |   |   |    |

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。

○往診のない日は引き続き診察します。  
往診時間に大杉谷診療所を受診希望の方は  
お電話にてご確認ください。  
大杉谷診療所(TEL:78-3021)

