

「リハビリ登山について」

当クリニックのロコモ活動の取り組みとして  
リハビリ登山を実施しております。

日頃からリハビリ室を利用されている患者様  
(特に高齢者)の体づくり、症状改善、寝た  
きり予防を目的として企画し、実行しており  
ます。

リハビリ登山についてはまだ日が浅く201  
8年11月頃から開始し、参加された患者様か  
らほ心身ともに晴れ晴れとした喜ばしい声は  
どもたくさん聞かれています。

まずは、当クリニックのご紹介をさせて頂き  
ます。

大阪、堺市のクリニックです。

医師1名、看護師2名、理学療法士1名、  
柔道整復師1名、鍼灸師1名と物療室担当1  
名で対応しております。

リハビリ室では、症状改善と癒しを目的とし  
ておりそれぞれ各先生方が患者様への治療

施術対応を日々努力しています。又サポートを心がけています。

### ① 運動療法

最近足が上がりません。こけやすくなりました。術後や脳梗塞後の麻痺のリハビリを理学療法士が熱く手助けします。

### ② 手技療法

硬くなった筋肉や関節を、資格をもった柔道整復師が丁寧にほぐしていきます。

### ③ 鍼(はり)療法

鍼灸師が痛みやこりを改善します。

### ④ 物理療法

首や身体の中がみをとる牽引療法  
筋肉のコリや痛みを改善する低周波、全身の疲れを改善するウォーターバッドなど

リハビリ室を利用するにあたり医師の指示書  
にもとづいてリハビリテーションを開始して  
いきます。

リハビリテーションというところ、  
「ワガレたとき  
も病気の回復後に行うもの」とい  
うライキが強いのですが、  
当院のリハビリ室はそれだけ  
の目的ではありません。

痛みやしびれをとる、  
体を動かせるようになる、  
などの基本的な目的以外に、  
患者さんが自然に  
天気を与えられるような  
笑顔になるようなリハビリ室を  
目的にしています。

リスタートと一緒にねと  
頑張っています。

これらの事をふまえて、  
患者様の治療・対応  
サポートを考えています。

又、リハビリで訓練した  
効果をキャラクターにする  
由で、リハビリ登山を企画  
して、スタートによる  
厳密な事前のチェック、  
山選、シミュレーション  
などを話し合いました。

まずは、患者様へリハビリ  
登山の参加を、リ、参加  
人数の決定、引率スタッフ  
の確保、

参加者も、リハビリ室利用者で個人の体カレ  
ベル、医師からの許可なども考慮し決定する。  
のうち書面に2配布する。

登山当日も、クリニックに集合し、体調、バ  
イタルキエツクなど行い、バスにて登山(金剣  
山)場所へ行きます。

第一回目には、5、6名くらいと少人数であり  
ました。が徐々に2回、3回と続けていく内に  
人数も増えていきまされた。

登山していくうちに、それそれのペースもあ  
り、登山の経験は昔あった方は、自分のペー  
スで登っていかれる方はいろいろとしました  
が、スタッフが常に体調、状態を身守り顔色  
などを観察しながら頂上登山をめざしてサポ  
ート行いながら登っていきまされた。

途中少し脱落しかけた時もありましたが、声  
かけやはげまじを行いまニツーマニで頂上を  
極める事ができました。

みなさまの喜ぶもムとしかあで、頂上で食べた  
お弁当がたまらなくおいしかったとの声もあ

りました。

これによって、

①前向きにリハビリに取り組むことができる

②自分に自信が持てる

③適度な運動になる。

④達成感が味あえる

⑤まだまだ若い者には負けない！

などの「まざまま効果がある」と信じています。

また、私たちのリハビリ登山の取り組みはこれ  
れで終りではなくその後のアフターフォロー  
も心がけています。

リハビリ登山で疲れた体力、下肢などをクリ  
ニックにて治療して頂き、マッサージュなどで  
丁寧にほぐし、症状の緩和に努めています。

又、参加された患者さんより登山のアンケート  
トを配布し、次回のリハビリ登山への参考に

してあり、アンケートをリハビリ登山新聞、  
リハビリ通信とレテクリニックで掲示レ、他  
の患者様へのリハビリテーションへの意欲を  
向上、重要性を声かけレテいきます。  
これから、この活動を行っていきたいと思  
っています。

何よりも、患者さんが寝たきりにならな  
い様にスタッフ一同サポートレ、応援レ  
ていきます。

何よりも、患者さんが楽しくリハビリ  
テーション  
できるように！  
患者さんの笑顔のために！