

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

この度、広報誌“結愛”の発刊作業をしている、理学療法士の網干隼人(あぼしはやと)です。病院で3年間の実務経験を経て、現在訪問リハビリテーション室に所属し2年目となりました。千葉県出身で山梨に住んで5年になります。趣味はスノーボードで、よく長野県の白馬村に行きます。

理学療法士を志すきっかけは、中学・高校で行っていた柔道で怪我が多く、その時に理学療法士の方にお世話になったことです。そして、自分も同じように怪我をした人の手助けができる様になりたいと思い、この道を選びました。

訪問リハビリテーションでは、在宅生活を続けられるようにするだけでなく、趣味や楽しみなどに繋がるリハビリテーションも行います。多くの皆様に笑顔をお届けできるように頑張っていきたいと思えます。



☆笑顔の宅配便☆



## 『自宅で出来るセルフトレーニング』

### 【椅子からの立ち座り運動】

★太ももやお尻の筋肉を鍛える運動になります。この筋肉が鍛えられることで、立ち上がり動作が楽になるだけでなく、立つ姿勢が良くなる・膝の変形予防などにも効果があります。

- 1.足の裏全体を床へ着けて膝を90度くらい曲げます。
- 2.手すりや物につかまり、ゆっくりと立ち上がります。
- 3.真っ直ぐに立ち、ゆっくりと座ります。

## 『利用者様の声』

今回、当院訪問リハビリテーションを利用して頂いているK様にサービスの感想を聞きました。K様は4歳で小児麻痺となり、車椅子と松葉杖歩行での生活となりました。現在は車椅子主体の生活となっています。

「昔と比べて日々身体機能が低下するのは身に染みて感じているけれども、リハビリがあるおかげでそれが予防出来ている。健康の問題や予防体操などを新聞やテレビで見ることが、自分の体に合った運動ではないことが多く、自分の体に合った運動指導をしてもらえて助かっている。週に2回のリハビリが楽しみでもあり、心の支えにもなっている。」との感想を頂きました。これからも利用者様の個々の声に寄り添いながらリハビリを提供していきたいと思えます。



インフルエンザの予防接種が始まる時期です！  
※石和温泉病院でも予防接種可能です。(要予約、12月末日まで)

お問い合わせ  
石和温泉病院 総合在宅支援室  
TEL 055-263-0111 FAX 055-263-2118