

つばさ訪問リハ通信

2022.4

つばさクリニック・つばさ訪問リハビリテーション事業所

事業所番号：1110209783

〒332-0035 川口市西青木5-9-6 ハイットミ 1階

TEL 048-299-7886 FAX 048-299-7887



はじめに

春たけなわの頃となり、皆様におかれましては益々ご清栄のことと存じます。

いつも一方ならぬお力添えに与かり、誠にありがとうございます。

この度等事業所の通信を作成させていただきました。皆さままでご一読していただければ幸いです。ご不明な点等ございましたらお気軽にご連絡ください。

NEWS!!

新年度がスタートし我々つばさ訪問リハビリスタッフも気持ちを新たに、さらなるサービスの質の向上をするべく日々全力で取り組んで参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

4月より作業療法士（OT）が1名増えました！引き続きご利用者さまの在宅生活上のお悩み事の解消やQOLを高められるよう支援を行わせて頂きます！！

裏面にご自宅で簡単に出来る体力テストについて一部をご紹介します。

当事業所リハビリ空き状況（4月10日時点）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○

※理学療法士と作業療法士両方の合わせた空き状況となります。詳細はお問い合わせください。

○：2枠以上 △：1枠 ×：空きなし



当事業所へご相談をいただく中で、「以前はデイサービスを利用し体力を維持できていたけれど、コロナに感染するのが心配で外に出なくなったら歩くのが大変になった」といったお悩みなどが増えております。

今回はご自宅で出来る簡単な体力テストを2つご紹介します。日々の変化の確認として行なって頂けると幸いです。

☆5回椅子立ち上がりテスト

椅子から5回立ち上がるのに必要な時間を測定します。

12秒以上かかるとサルコペニアなど筋力の低下が疑われます。



☆棒反応時間テスト

棒が落ちた瞬間にどれだけ素早くキャッチできるかという敏捷性を測定します。

脳が「棒が落ちた」ことに対しての筋肉に「握れ」と命令を出し、握るという反応をするまでの時間が距離として表されます。

直接的に足の筋力とは関係しませんが、「危ない！ 転びそう！」になった時に咄嗟に反応が出来るかどうかの指標となります。



60歳代の平均は24cm程度、70歳代は22cm程度とされています。

つばさ訪問リハビリでは介護予防はもちろん介護量の多い方などの拘縮予防や介助量の軽減の為のリハビリなどその方の身体機能や環境に応じたリハビリをご自宅にて安心して取り組んで頂くことができます！

定期的に訪問をする事でお体のモニタリングの一端を担うことが出来、ご家族様やケアマネージャー様への報告などを必要時すぐにお伝えすることで安心に繋がると考えております。

1日でも長く住みなれたご自宅での生活が続くよう、在宅生活の限界点を引き上げられるように努力していきます！！