

# しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和2年 7月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427



## ◎新棟紹介

今年4月に地下1階 地上5階の新棟が出来上がりました。  
新たに186床のベッドが増え、既存棟と合わせると合計563床になります。

新棟には緩和ケア病棟、回復期リハビリ病棟、救急専用病棟、  
外来診療室、一般病棟が設置されており、3階・5階の2か所に  
リハビリ室が開設されています。

棟		外来診療科・ブロック	
既存棟 (A棟 1F)	A	眼科	C 産婦人科、リプロダクション
	B	消化器内科 消化器外科 麻酔科,粒子線外科 腎臓内科,乳腺外科	D 脳神経外科、整形外科 神経内科 脊椎脊髄末梢神経外科
		E	耳鼻咽喉科、泌尿器科
新棟 (B棟 2F)	G	歯科口腔外科	H 糖尿病内科、皮膚科、形成外科
	H	内科、総合診療科、精神科、心療内科 呼吸器内科・呼吸器外科 血液内科、血管外科、循環器内科、心臓血管外科	

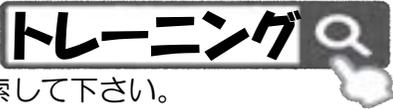
## ◎新百合ヶ丘リフレッシュトレーニング

新百合ヶ丘総合病院ホームページ内の動画をみて体操しましょう。

現在「上半身のリハビリ」と「下半身のリハビリ」が公開中！！

今後も毎月更新予定となっています。

当院ホームページで「トレーニング」を検索して下さい。



## ◎コグニサイズ

運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防体操です。

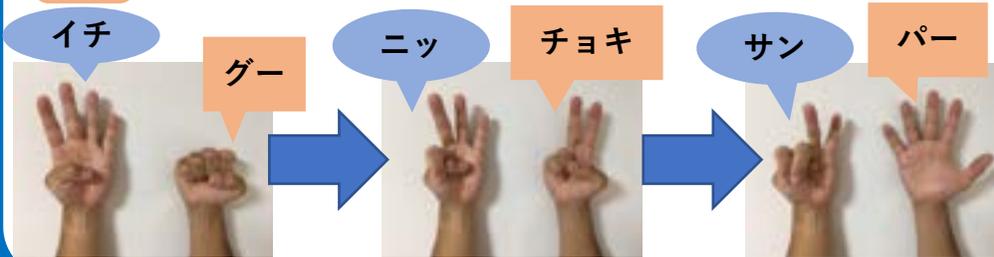


### 基本

- ① 右手はグー⇒チョキ⇒パーを順に繰り返す。
- ② 左手は親指から順に10まで指を折る。

### 応用編

- 右手をグー⇒チョキ⇒パー⇒チョキ⇒グーの順番にしてみる！
- 左手を握った状態から指を伸ばしていく！
- 足踏みでリズムを取りながらやってみる！



## ◎リハビリ相談室

Q：高齢でも筋力をつくの？

A：高齢の方でも筋力をつきます。ただし様々な既往をお持ちの方が多いため、負荷量には注意が必要です。

<筋力増強を目的とした運動の目安>

回数：10回×2～3セット（1日）

頻度：週2～3回

負荷量：10回繰り返したときに「ややきつい」と感じる程度

詳しい運動方法や負荷量、運動時の注意点については、  
担当の理学療法士に相談してください。

