



しんぜんクリニック 通所リハビリテーション通信



注意！寒い時期の高血圧

血圧は、季節によって変動します。人の体は寒さを感じると、体温を逃さないように血管が収縮して血圧が上がります。急激な血圧上昇には頭痛、肩こり、めまいなどの症状が現れることがあります。高血圧の自覚症状は一般的にはあまりありません。暖かい室内から急に寒い外に出たりすると血圧が急上昇して、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。特に注意したいのが、起床時です。他にも冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所には注意が必要です。有酸素運動などの運動療法には降圧効果があります。血圧が高い時は、リハビリを行わない方が良くとされていますが、個人差も大きく、病態の把握が大切になります。当院では、感染症対策はもちろんのこと、血圧や心拍数などをしっかり確認し、状態を的確に把握して、少しでもリスクを減らして安全なリハビリを提供して参ります。



しんぜんクリニック 通所リハビリテーション
施設長 有馬 瑞浩



【介護保険サービスを利用するためには】

サービスを利用するまでには、**介護保険の認定**を受ける必要があります。
そのために、いくつかの手続きが必要となります。

- ①介護保険の申請：最寄りの地域ケアプラザや区役所へお問い合わせください。
- ②認定調査：調査員が聞き取り調査をします。
- ③主治医意見書：送られてきた書類を主治医へ持参してください。
- ④要介護認定：どのくらい介護が必要なのかを審査・判定します。
- ⑤ケアマネージャーへの相談
- ⑥サービス利用



野田 未佳子
(相談員)

当施設のご利用に関しては、いつでもご相談ください！
また、随時見学も承っております。
お気軽にどうぞ！ ⇒ TEL：045-443-5398



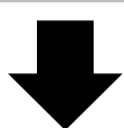


～通所リハビリテーションの流れ（90分）～

通所リハビリとは：介護予防に特化し、自立した生活を送ることが出来るよう、専門の療法士が中心となり、身体機能の改善や生活動作の練習、社会活動の参加を目標とした支援を行います。（当施設の流れは以下をご覧ください）

健康チェック

体温や血圧を測り、皆様の当日の体調を把握します。



トレーニング



個別リハビリ



瀬戸 初恵
(作業療法士)



牛場 愛子
(理学療法士)

私達、療法士がお身体を直接触りながら状態を把握し、お一人お一人に合ったリハビリメニューを作成します。

マシントレーニング



自主トレーニング



宇野 美和
(介護士)



石井 恵美子
(介護士)



其田 理恵
(リハ助手)

マシントレーニングや自主トレーニングでは、私達フロアスタッフがお手伝いさせていただきます。いつでも何でも聞いてくださいね。楽しんでトレーニングしましょう！



健康チェック

運動後の状態をしっかり把握し、安心して帰宅していただきます。

今年は、マスク着用等ご協力ありがとうございました。まだまだ気が抜けない日々ですが、引き続き、手洗い・消毒もしっかりして元気に過ごしていきましょう！



佐々木 周也
(介護士)

