

リハビリテーション技術部の取り組み ～リハビリ動画続々配信中～

リハビリテーション技術部 技師長 酒井 英 樹



この4月に中央市民病院より異動してまいりました、リハビリテーション技術部技師長の酒井と申します。平成12年（2000年）4月から令和4年（2022年）3月までの22年間は西市民病院で勤務しておりました。その後の3年間は中央市民病院にて技師長代行を務めておりましたが、このたび、技師長として再び西市民病院で勤務することとなりました。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

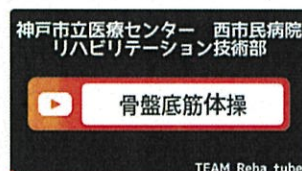
さて、西市民病院リハビリテーション技術部では、これまで患者さま向けのリハビリパンフレットを作成してまいりましたが、現在、それらを動画化する取り組みを進めております。きっかけは、新型コロナウイルス感染症の影響により動画の活用が進み、リハビリ分野においても「動画のほうがわかりやすい」とのお声を多くいただくようになったことです。これを受け、院内の各診療科やケアチームのご協力を得ながら、動画の制作を開始いたしました。

令和5年9月発行の「西市民だより」でもその一部をご紹介いたしましたが、その後、さらにコンテンツが充実してまいりました。今回はその続報として、新たに追加されたコンテンツをご紹介します。ぜひ活用いただければ幸いです。

①骨盤底筋体操にチャレンジ！

中村院長監修のもと、10万回再生以上を達成した「骨盤底筋群体操」の第2弾です。尿もれ対策や体幹筋トレーニングとしてぜひご活用下さい。

https://youtu.be/Y2JtM25QwMs?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



②フレイル体操入門編「今日からはじめるフレイル予防」

総合内科西尾部長監修のフレイル予防に関するコンテンツです。日頃運動習慣のない方でもできる内容となっております。

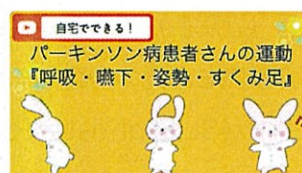
https://youtu.be/Niy9EpsW7-E?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



③パーキンソン病患者さんの運動

脳神経内科菅生医長、城医師監修のパーキンソン病患者さんの「呼吸・嚥下・姿勢・すくみ足」に関するコンテンツです。

https://youtu.be/J7FDAYGHfI4?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



④息切れが少なくなる5つのポイント

呼吸器内科金子医長監修の慢性呼吸不全患者さんの日常生活上の息切れ予防に関するコンテンツです。

https://youtu.be/WXovOq14sLM?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC

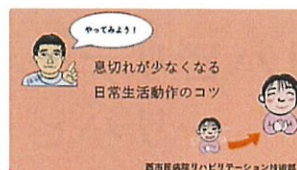


⑤息切れが少なくなる日常生活動作のコツ

呼吸器内科金子医長監修の慢性呼吸不全患者さんの日常生活上の息切れ予防に関するコンテンツの第2弾です。

④と併せてぜひ患者指導にご活用下さい。

https://youtu.be/O6RZv1Zlfh0?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



⑥嚥下体操の紹介

～歳をとっても口から美味しいご飯を～

耳鼻咽喉科後藤部長監修の嚥下体操に関するコンテンツです。

https://youtu.be/dVMQwgh7QPE?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



⑦人工股関節置換術後の日常生活動作

整形外科布施参事（リハビリテーション科部長兼務）監修の人工股関節置換術術後のADL動作指導を目的としたコンテンツです。術前の方にもぜひ見て頂きたい内容です。

https://youtu.be/NWaQ2g3Ujgg?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



⑧腰が痛くならないための介助方法（基礎知識編）

整形外科西口部長（副院長）監修の介護者向けコンテンツです。医療介護職も必見の内容となっております。

https://youtu.be/cA7FrWTBzwY?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



⑨腰が痛くならないための介助方法（上方移動・寝返り編）

整形外科西口部長（副院長）監修の介護者向けコンテンツ第2弾です。医療介護職も必見の内容となっております。

https://youtu.be/rFx4SLjE9ql?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC



⑩腰が痛くならないための介助方法（起き上がり・移乗編）

整形外科西口部長（副院長）監修の介護者向けコンテンツ第3弾です。医療介護職も必見の内容となっております。

https://youtu.be/TbJP03ao9LY?list=PLXaLpWlqKcUZJyA_lcr_FrmNba3bVPCbC

