



当センターの理念

リハビリテーション医療の技術を通じ、身体障害者（主に肢体障害者）のQOL（生活の質の向上）に奉仕する。

吉備高原医療
リハビリテーションセンター広報誌
2022年（第132号）

自宅で簡単にできる体操動画（頸髄損傷編）を紹介します!!

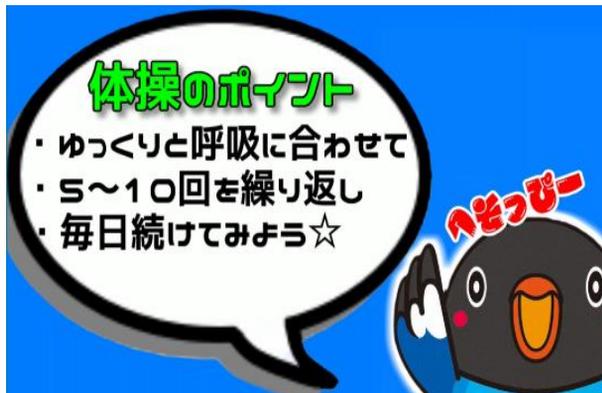
中央リハビリテーション部

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出する機会が減っていませんか？「外出しないなら車椅子に乗らなくていいや」とベッド上で過ごす時間が長くなっている方がいるかもしれません。しかし、車椅子への乗車機会が減ると、耐久性の低下や身体の柔軟性・筋力の低下など身体機能低下のリスクがとて高くなります。1週間の安静による身体機能低下が回復するには1ヶ月かかると言われており、毎日車椅子へ乗車することが大事になります。

新型コロナウイルス感染症が終息に向かい、「思いっきり外出しよう!」と思っても身体が硬くて車椅子に乗ることが難しい...、長い時間座っていると辛い...、といったような「車椅子に乗ることが出来ない...」という事態に陥らないように自宅で簡単にできるホームプログラムを中央リハビリテーション部で考え、動画を作成しました。

この動画は、頸髄損傷者の生活動作を参考に車椅子上で安全に行えるよう工夫をしています。動画を利用して頂き、頸髄損傷者の車椅子乗車機会が増え身体機能維持に役立てて頂ければ幸いです。

◎ 動画内容を紹介



★ 毎日続けることが大事です！



★ 車椅子上での注意点を運動中に紹介しています！

◎ 動画掲載場所

吉備高原医療リハビリテーションセンターホームページのトップ

→ 病院紹介 → 当センター紹介ビデオにてダウンロードすることができます。

★ 是非、ご確認頂き、お知り合いの方にも紹介して頂けたら幸いです。

外来担当表（令和4年5月9日現在）

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科1診		大森			
	内科2診	安藤			藤原	
	内科3診					渡邊
	循環器内科 ※診療 8:50~11:00 ※検査 11:00~12:00					宮地
	胃カメラ			他院医師		
	脳神経内科	高宮				
	整形外科1診	茂山	徳弘	茂山	茂山	長谷川
	整形外科2診	坂本	(佐藤)	坂本		坂本
	リハ科	岩井	池田	古澤	難波	難波
	泌尿器科	国立医師				岡大医師
	皮膚科 受付時間8:15~11:00		国立医師 (第2・第4)			国立医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田
その他	Brace Clinic 書類外来					
午後	内科1診 (13:00~16:00)				他院医師 (毎月第2/第4)	
	特殊外来					せき損外来 古澤
	整形外科					濱田 (予約制)
	泌尿器科					岡大医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田

都合により診療日が変更となる場合があります。

当センターでは、医療や福祉の医療機関と密接な連携を図り、患者様に適切かつよりよい医療サービスが提供できるように「地域医療連携室」を設置しております。

紹介患者様に関すること、病院受診について当院に関するお問い合わせなどございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください。

地域医療連携室の連絡先・業務時間等は以下のとおりです。

TEL : 0866-56-7046 FAX : 0866-56-7148

E-mail : soudan@kibirihah.johas.go.jp

月曜日～金曜日 8:30～17:00（祝祭日・年末年始を除く）

吉備高原医療リハビリテーションセンター 広報委員会発行

〒716-1241 岡山県加賀郡吉備中央町吉川7511

TEL : 0866-56-7141 FAX : 0866-56-7772 発行担当者 西尾（内線126）

ホームページアドレス : <http://www.kibirihah.johas.go.jp/> E-mail : syomu@kibirihah.johas.go.jp

「高原の虹」のバックナンバーやその他お知らせについては、ホームページをご覧ください。