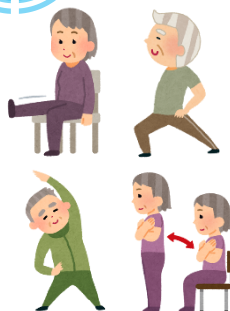




「地域密着リハビリテーションセンター」の指定を受け活動中

リハビリ事業部



熊本県では、地域リハビリテーションや市町村の地域支援事業へ効果的な支援ができるよう、要件を満たす医療機関や施設を「地域密着リハビリテーションセンター」として認可しています。地域リハビリテーションの理念に理解があり、活動実績もあり、人員体制も十分に整い、自治体や医療機関・介護サービス事業所等と良好な連携関係を取ることができる、ということで、平成29年4月に春日クリニックも「地域密着リハビリテーションセンター」の指定を受けました。



運動機能評価の結果を説明

「くまもと元気クラブ」のサポート

地域密着リハビリテーションセンターは、「くまもと元気クラブ」の活動のサポートを行っており、平成29年9月からは春日クリニックも池上校区、平地区での活動支援を行っています。

地域包括ケアの実現に向けて、具体的な取り組みの1つとして、熊本市では地域住民が主体となって運営・活動していく介護予防事業「くまもと元気クラブ」を行っています。「くまもと元気クラブ」は毎月1回、地域の公民館などで行われ、参加される方が自主的に運動を行い、介護予防に取り組んでいます。



片足立ち時間を測定

《具体的なサポート内容》

- 運動機能評価（片足立ち、10m歩行など）
⇒ 初回と最終回の変化もきちんと確認します
- 体調管理（腰・膝などに痛みがないか）
- 『いきいき100歳体操』の実施
⇒ 体操中の身体の痛みも、都度チェックします
- 介護予防のためのアドバイス など



立位での体操

春日クリニック全体で地域密着リハセンターという立場からも、住民主体の活動に出来る限りサポートを行っていきます。

体操教室で必ずおこなう「いきいき100歳体操」

※ 高知県で考案され、現在厚労省で推奨されています。一部をご紹介します。

◎ 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果：階段昇降・浴槽の出入り・トイレでの立ちしゃがみ・床からの立ち上がり等の動作が楽になる。



- 足首に重りをつけます
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします



- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います