



自立した生活を目指した  
 セルフマネジメント能力の向上!

みなさんはリハビリに対してどのような印象を持っていますか？  
 リハビリというと筋力トレーニングや有酸素運動などを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、自分の健康、生活の管理など**生活に必要な能力を身につけることもリハビリのひとつ**なのです。

当院の通所リハビリの最終的な目標は、リハビリに通わなくても安全に生活ができるようになることです。この**リハビリの卒業に必要なことが、自分の体調や活動量、自主トレーニングの調整といったセルフマネジメントを行い、その健康を維持できる能力**です。そのために当院の通所リハビリでは開設時から自己管理記録表を使用し、利用者の皆様に生活の自己管理を行って頂いております。

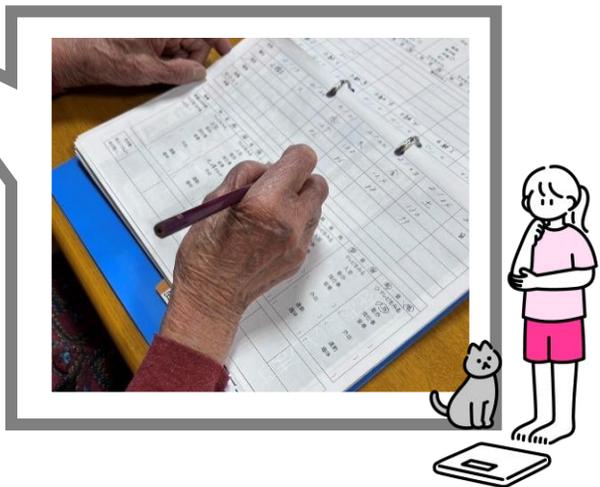
自己管理記録表は、通所リハビリのご利用者様にご自宅で日々記載をしてもらうものです。記載をする内容はその日の**血圧や体温などのバイタルサイン、体重、食事の有無、その日の体調に関する主観的な評価**、加えて、入浴や散歩、家事動作などその日に行った**活動内容**についてです。

実際には、毎日しっかりと記入が出来ている方もいれば、ご自分のペースで記入を行う方など様々です。日々の変化を追うことができるよう、毎日の記録が望ましいため、ご利用時にリハビリ職員が記入内容のチェックを行っています。全体的には自己管理記録表を使用しながら、ご自身の体調確認や活動量の調整を行うことができている方も増えてきている印象です。

今後も、身体機能に対するリハビリのみでなく、**セルフマネジメントといった生活に必要な能力の向上**を図りながら、安全に生活ができるよう、支援をさせていただきます。

みなさんも、体調や生活のセルフマネジメントが出来ているか、ぜひ一度振り返ってみてください！

日付							
曜日							
血圧							
脈拍							
体調							
◎○△×							
体温							
1日の活動							
食事	朝・昼・晩						
実施した内容に○をつけましょう。	テレビを見る 入浴 散歩 畑仕事 家事 ( ) 外出 ( ) 運動 趣味 ( )						
その他	例)いつもより体が軽い。						



## ■ 医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。  
主治医にご相談ください。

### ▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ  
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ  
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ  
運動器リハビリテーション料Ⅰ  
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ  
がん患者リハビリテーション料  
摂食機能療法



病院リハ部門 主任  
丸山あすみ 松下知史

心臓リハ部門 主任  
津久井亮

## ■ 通所リハビリテーション関越中央

1~2時間の短時間通所リハ、6~7時間の長時間  
通所リハを行っております。  
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様  
に合わせた最適なプランを提案させていただきます。

## ■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、  
心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用  
頂けます。



介護リハ部門 主任  
狩野和子 田口裕一

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00~10:15	○	○	○	○	○
短時間型通所リハ 2クール 10:30~11:45	△	○	○	○	△
長時間型通所リハ 9:00~15:15	○	○	△	○	○
訪問リハビリ 13:00~17:00	△	△	○	△	△

○：受け入れ可能 △：要相談 × 受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL：027-373-5115 (代) FAX：027-372-2829

アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

## ひとことコラム 第 65 回

## 「亜鉛、知っていますか？」

Zn



皆さんは亜鉛という言葉聞いたことがありますか？

「亜鉛」は、**健康を維持するために重要な役割を担う栄養素のひとつ**で、全身の細胞内に存在しており、**免疫機能、タンパク質等の合成、傷の治癒、味覚や嗅覚の維持**など、多くの生理機能に関与しています。この亜鉛が欠乏してしまうと「皮膚炎、口内炎、脱毛症、褥瘡（難治性）、食欲低下、発育障害（小児で体重増加不良、低身長）、易感染性、味覚障害、貧血」等の症状が出現します。近年、偏食の増加・ファストフードや加工食品の普及で亜鉛摂取不足等が増えており、その臨床像が目立っています。亜鉛は牡蠣、牛肉、豚肉のレバー、卵等に含まれています。高齢者の方は対照的にさっぱりした食材を好まれる傾向がありますので、亜鉛不足に陥らぬよう栄養バランスの摂れた食事が必要です。

今回紹介した亜鉛に限らず、**日々の食事内容の見直し**など行ってみてください。

日本臨床栄養学会ホームページ「亜鉛欠乏症の診療指針2018」

うつ病患者における栄養学的異常, 功刀 浩, 古賀 賀恵, 小川 眞太郎, Japanese Journal of Biological Psychiatry Vol.26, No.1, 2015