

健康教室

健康教室とは？

在宅復帰に向けて、7つのテーマで健康教室を開催致します。在宅で安心して、安全に生活できるポイントをお伝えします。福祉用具や体操など、実際に体験もして頂けますので、ご参加の程宜しくお願ひします。

日程 (平成29年度 第3クール)	テーマ
第1回 11月2日(木)	床ずれ予防のためのベットと車椅子の使い方 担当：パラマウントベッド
第2回 11月9日(木)	自宅で簡単にできる！自主トレーニング 担当：リハビリテーション科
第3回 11月16日(木)	移乗と歩行を助ける福祉用具 担当：パラマウントベッド
第4回 11月23日(木)	嚥下障害とは？～いつまでも美味しい食事を～ 担当：リハビリテーション科
第5回 11月30日(木)	骨粗鬆症の栄養管理 担当：栄養科
第6回 12月 7日(木)	【内容未定】 担当：看護部
第7回 12月14日(木)	介護保険でレンタルできる福祉用具の紹介と体験 担当：パラマウントベッド & 医療連携室

時間：17：00～ 誘導開始、17：15～開始、～17：45 終了・誘導
場所：1F リハビリ室

蒲田リハビリテーション病院
共催 パラマウントベッド株式会社

ご入院患者様・ご家族様向け 健康教室開催のご案内

	テーマと内容
第1回 11月2日 (木)	『床ずれ予防のためのベッドと車椅子の使い方』 ベッドや車椅子の機能を使うと快適なケア環境を作ることが出来ます。しかし長時間同じ姿勢を取ると、床ずれを発生させてしまう事があります。健康教室ではベッドと車椅子を正しく使用し、床ずれを予防する方法を紹介します。 担当：パラマウントベッド
第2回 11月9日 (木)	『自宅で簡単に出来る！自主トレーニング』 肩こりや腰痛、膝の痛み等、普段の生活で困っている事はありませんか？今回は姿勢が体に及ぼす影響についてご説明します。予防に使える体操や簡単なトレーニングも行います！毎日運動をして、質の高い生活を送りましょう！ 担当：リハビリテーション科
第3回 11月16日 (木)	『移乗と歩行を助ける福祉用具』 高齢者の家庭内事故として最も多いのが「転倒・転落」です。ベッドや車椅子、トイレなどへ移動する際に転倒してしまう場合が多くあります。転倒予防として福祉用具の利用がとても有効です。安全に動作を行っていただくためのコツをお伝えいたします。 担当：パラマウントベッド
第4回 11月23日 (木)	『嚥下障害とは？～いつまでも美味しい食事を～』 嚥下障害とは何か。日々の食事の中でわかるチェックポイントを通して説明し、嚥下に必要な力を鍛える簡単な嚥下体操を行います。嚥下障害を予防し、いつまでも好きな物を美味しく食べましょう！ 担当：リハビリテーション科
第5回 11月30日 (木)	『骨粗鬆症の栄養管理』 骨粗鬆症という病気を一度は耳にした事があると思います。普段の食事でその骨粗鬆症が予防できるとしたら、とても助かりますよね。骨粗鬆症を予防・改善するにはどうすれば良いのか。栄養管理の観点からわかりやすく説明します。 担当：栄養科
第6回 12月7日 (木)	『感染症の季節！予防しようインフルエンザ編』 今年も感染症の季節がやってきました。ノロウイルスやインフルエンザなど、感染すると辛いんですよね。今回はインフルエンザに焦点をあてて、感染を予防するための方法をお話しします。辛い感染症に対抗しましょう！ 担当：看護部
第7回 12月14日 (木)	『介護保険でレンタルできる福祉用具の紹介と体験』 介護保険で、福祉用具がレンタルできることをご存知でしたか？例えば、車椅子をレンタルしようとしたときに、5,000円かかるとします。こんなとき、要介護認定を受けていれば、1割もしくは2割の負担でレンタルできます。 担当：パラマウントベッド & 医療連携室

時間：17:15 ～ 17:45

場所：1F リハビリ室

ご参加について、
その他お問い合わせは、
担当リハビリスタッフまでご連絡ください。

蒲田リハビリテーション病院
共催 パラマウントベッド株式会社

ご入院患者様・ご家族様向け

健康教室開催のご案内

第1回 床ずれ予防のための ベッドと車椅子の使い方

【開催日時と内容について】

入院されたときから在宅復帰に向けて、9つのテーマで健康教室を開催致します。
在宅で安心して、安全に生活できるポイントをお伝えします。
皆様には、色々をご体験して頂けますので、ご参加の程よろしく申し上げます。

場所：蒲田リハビリテーション病院内 1階リハビリテーション室
日時：6月25日（木） 17：15 ～ 17：45

・第1回 ベッドの正しい使い方

ベッドの可動機能を使うと、身体・足・ベッドの高さを変化させることができ、ベッド上での快適なケア環境を作ることが出来ます。
特に、身体を起こす背上げ動作は、お食事、テレビを見る、ベッドから離れる等の目的で、もっとも使用されている機能になります。
しかし、誤った使用をされると、不快な思いをされることや、身体に問題が生じることがあります。
今回の健康教室では、ご参加いただく皆様に、ベッドでの背上げ動作をご体感いただき、ベッドの正しい使用方法をご理解していただきます。



ご参加について、
その他お問い合わせは、
担当リハビリスタッフまでご連絡ください。

蒲田リハビリテーション病院
共催 パラマウントベッド株式会社

次回の健康教室は…

平成30年度は
5月から開始予定です。

内容は、

- 自主トレーニング
- 福祉用具について
- 嚥下について
- 栄養管理について

などを

予定しています。

詳細はポスターやリハビリスタッフまで
お問い合わせ下さい。

蒲田リハビリテーション病院
共催 パラマウントベッド株式会社

