〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地 訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.ip/

== もくじ ==

1. 脳トレ

2. 「地域の作業療法 土・理学療法士」

担当:窪田、松田

脳トレ

秋といえば・・・『芸術の秋』、『運動の秋』、『食欲の秋』いろいろありますが、今回は『学問の秋』!! 人間の体に関する問題を2問出しますので、考えてみてくださいね。

【第1問】

人間の体にある次の3つの ものを、細い順に答えてくだ さい。



【第1問の答え】イ→ア→ウ

人間の体には血管がはりめぐらされ、体中に血が送られています。心 臓から出ている血管は、10円玉くらいの太さがありますが、どんどん 枝分かれしていき、毛細血管になると、100 本以上束ねないと1mmに ならないほどの細さです。人間ひとりの血管を全部つなぎ合わせると、 約10万km(地球約2周半)にもなります。

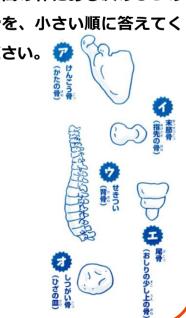
髪の毛は 10~20 本束ねた太さが 1 mm くらいです。

小腸は栄養を取りこむところで、親指 よりも太く、長さは5~6mになります。



【第2問】

人間の体にある次の5つの 骨を、小さい順に答えてく ださい。 🔽



【第2問の答え】イ→エ→オ→ア→ウ

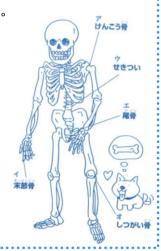
末節骨とは指先の骨です。小さい骨なので、細かい作業がしやすくな っています。

尾骨とは、しっぽのなごりの骨です。人間は進化してしっぽが必要な くなりましたが、小さな骨だけは残っています。

しつがい骨とは、ひざの皿です。ひざが 逆側に曲がらないようにする役目があります。

けんこう骨は、肩の背中側にある三角形の 骨です。腕の付け根をしっかり支えています。

せきついは、背骨のことです。体全体を支 える大きな骨です。



「地域のリハビリは、運動だけではありません。」



よく「リハビリ」という言葉が聞かれますが、病院で行っている リハビリは力をつける運動や歩く練習、手足をほぐしてもらう事 が多いイメージですよね。しかし、利用者さんのご自宅にお伺い して行う地域のリハビリは、決してそれだけではありません。

地域の作業療法士・理学療法士は、筋力のつける運動や関節を動かす運動といった「身体機能の回復」を行う他に、近所の方や知人とお話しをするための「交流」を作ることや、興味のある事にチャレンジ したり、趣味活動を行ったりと「余暇活動」を提供することがあります。

更に、下の写真にあるとおり、トイレ・お風呂場・玄関・廊下などの手すりの位置・手すりの種類等を利用者さんに合わせて「住宅環境」を整えることや、利用者さんに合った「福祉用具の選択」も行っています。そして、トイレをすることや服を着替えること等の身の回りの「日常生活の動作」が、できる限りご自身の力を使って出来るように援助や指導をさせて頂きます☆



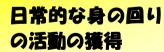






福祉用具の選択

住宅環境の改善







☆「もっと、こうしたいけど…」「費用がかかるし…」と悩んでいる方も、相談して下さい。
☆ご自身の体にあった物にする為にも、是非、担当の作業療法士・理学療法士と相談して下さい。