

「排尿動作の自立」について

富山ろうさい病院 中央リハビリテーション部 作業療法士 おがわ 小川 たくま 拓真

当院では急性期医療、障害者医療として総合的なリハビリテーションを提供しており、被災労働者や勤労者の方々はもとより、様々な障害を抱える患者さまに、家庭復帰、職場復帰のための理学療法、作業療法、言語聴覚療法を行っています。当院は昨年秋より、新病院での診療を開始しており、整った環境、信頼できるスタッフとともに日々地域の皆様の医療に取り組んでいます。

今回は私自身が現在取り組んでいる「排尿動作の自立」について触れたいと思います。当たり前のように思われるかもしれませんが、自分でトイレに行き、自分で排泄するという事は、日常生活の中でもとても満足感を得られる動作の1つです。そのためには起立/着座、ズボンや下着の上げ下げ、清拭動作を、手すり等を利用しながら“安全に”できる必要があります。現在の動作能力を低下させないように、また少しでも向上させるためには、運動やストレッチを行うことが有効と言われています。

簡単にできる運動としては・・・

- ①椅子から立ち上がる・座る
- ②立位・座位での交互に足踏み運動
- ③30～60秒間の片足立ち
- ④モノを拾う動作など前屈する動作



などがあります。何気ない日々の着替え・入浴動作も考え方1つで機能向上のための運動になります。地域の皆様が健康を維持し、自立した生活が継続できますよう、私自身も作業療法士としての技量を高め、良質なリハビリを実践・提供していきたいと思っております。

8月号記事訂正のお詫び

8月発行の「富山ろうさい病院だよりVOL.97」の1ページ「毎年肺がんを検診を受けていたのに・・・」の記事で、間違いがありましたこととお詫び申し上げます。(mSy ⇒ mSv ミリシーベルト)

【生活習慣病教室のご案内】

日時 平成 29 年9月27日(水) 14時～15時 **テーマ** 『タバコについて』

会場 富山ろうさい病院 2階 栄養相談室 2階外来受付に声を掛けてください。

申し込み・問合せ 2階外来 (0765-22-1280)

魚津市急患センター

富山ろうさい病院、魚津市医師会、魚津市が協力して、夜間等の急病に受診できる急患センターを開設しています。

● **診療時間** 夜間(毎日) 午後7時～10時 ● **場所** 富山ろうさい病院 0765-22-1280(代表)

* 時間外通用口から入ると、すぐ左側に受付があります。

* 乳幼児・小学生の急病は新川医療圏小児急患センター(黒部市民病院 0765-54-2211)で受診してください。

<健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約(電話等)を受けています。>

待ち時間が少なく、スムーズに受診を受けられます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室(下記)にご連絡ください。

直通 0765-22-1354(平日9:00～16:00)

富山ろうさい病院では、緊急の方を優先して診察します。救急車で搬送された方は、医師、看護師が救急室で待機し、入院まで速やかに対応できるように準備しています。症状を自覚した時、我慢をせず、早期に対応することで療養期間を短くすることもあります。速やかな受診をお勧めします。

電話 0765-22-1280(病院代表)