

## Shock Wave

ショックウェーブ | 対外衝撃波

### 療法

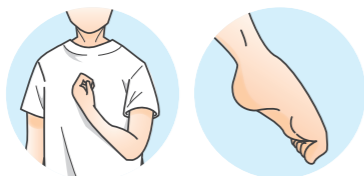
当院では2021年末から拡散型体外衝撃波 (Shock wave) を導入し、主に痙縮(※)がある方のリハビリ治療に用いています。

#### Shock wave (体外衝撃波) 療法とは



衝撃波(圧力の波)を筋や腱に当て、こわばった手足を一時的に柔らかくしたり、痛みを抑えたりする療法です。

※ 痙縮・・・脳卒中などにより手足の筋肉の緊張が高まり、つっぱったりこわばったりする状態。



#### 当院の shock wave 療法 実施法

リハビリ治療の前に、対象とする筋肉に対してストレッチを行いながら実施します。手足の動きを良くして、その後のリハビリ治療を行いやすくすることが狙いです。



##### 上肢(手)に対して

手指が開きにくい・肘が伸びない等の症状がある方を対象に行います。



##### 下肢(足)に対して

つま先が上がらない・膝が伸びない等の症状がある方を対象に行います。



理学療法士

ストレッチよりも比較的短時間でできて効果が高く、長く持続し、注射(ボツリヌス療法)よりも費用がかからず、体に負担の少ない治療法と考えています。

※ 適応基準を満たしている方のみが対象です。  
※ 治療を受けていただいたとしても、すべての患者さんに効果がみられるわけではありませんので、ご了承ください。

#### 研修

2023.5.19  
令和5年度  
新入職員フォロー研修

31名の新入職員が参加し、3月下旬から続けている研修の振り返りやまとめなどを行いました。



#### ニュース

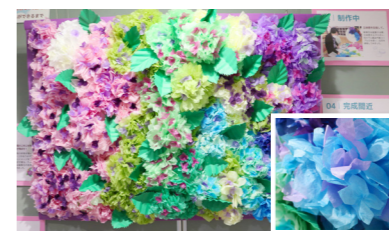
2023.5.12  
たまねぎの収穫

当法人ぴよぴよ園の園児たちが、リハガーデンの玉ねぎを収穫しました。大きな玉ねぎを一生懸命引き抜く姿が可愛らしかったです。



2023.5.13～  
花の丘通所  
利用者さんの作品紹介

西館エレベーター横は、花の丘通所リハビリに来られるご利用者さんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。



紙を1枚1枚ねじってお花の形にしました。

#### 認定歯科衛生士 取得

適切で水準の高い摂食嚥下リハビリテーションを計画的、科学的に提供でき、リスク管理を含むあらゆる観点から、問題解決能力や臨床的態度を習得した歯科衛生士として認定されました。

2023.4.1

尾川 直子  
(歯科衛生士)



#### 西リハ情報箱リニューアル

2023.5.24  
西リハ情報箱  
トップページリニューアル

シリーズやカテゴリごとに記事をご覧いただきやすくなりました。より良いページ作りのためにアンケートも設置しました。ぜひご覧になって、ご要望などをいただけましたら幸いです。



[発行・編集]

(財)日本医療機能評価機構認定病院 西広島リハビリテーション病院 事業局  
〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地  
TEL : (082)921-3230(代) FAX : (082)921-3237  
https://www.welnet.jp E-mail: wel@welnet.jp



6月

行事についての詳細は院内掲示をご覧ください。職員にお問い合わせください。

1	木	仏滅
2	金	大安
3	土	赤口
4	日	先勝
5	月	友引
6	火	先負
7	水	仏滅
8	木	大安
9	金	赤口
10	土	先勝
11	日	友引
12	月	先負
13	火	仏滅
14	水	大安
15	木	赤口
16	金	先勝
17	土	友引
18	日	大安
19	月	赤口
20	火	先勝
21	水	友引
22	木	先負
23	金	仏滅
24	土	大安
25	日	赤口
26	月	先勝
27	火	友引
28	水	先負
29	木	仏滅
30	金	大安

西リハ  
家族教室

感染拡大防止対策のため  
当面の間、家族教室は中止  
しております

#### ワンポイントアドバイス!

### 内臓脂肪CTでかくれ肥満を発見!!

#### 内臓脂肪CT

おへその位置にX線を当て、内臓脂肪・皮下脂肪の断面画像を1枚撮影します。被曝も少なく、安心して受けていただくことができます。

#### 所要時間

● 2~3分



内臓脂肪 皮下脂肪

#### 内臓脂肪型肥満とは?

内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>を超えている場合に内臓脂肪型肥満と診断されます。BMIが25未満で、肥満ではない場合でも、内臓脂肪が蓄積している場合もあります。

#### 主な原因

- 運動不足
- 食べすぎ
- 睡眠不足など



かくれ肥満(内臓脂肪型肥満)は、高血圧や糖尿病、脂質異常症と組み合わせることにより、心臓病や脳卒中になるリスクが高まります。内臓脂肪量を把握し、健康管理に役立てましょう。

#### 内臓脂肪型肥満と診断されたら

個人の体力や環境に合わせて生活習慣を見直してみましょう。

#### 食事

- 摂取カロリーを適切にする。
- 食事の時間を規則正しくする。
- お酒を飲みすぎない。

#### 運動

- 有酸素運動(ウォーキング、水泳、自転車エルゴメータ等)をする。