

Health

医療

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです。和水町立病院
☎0968・86・3105【理学療法士】
永田 真之さん

年齢を重ねると身体に異常をきたすことは少なくありません。手足が不自由だったり腰や膝が痛くても、自分の事は自分でやる！できないことはちよつと工夫して努力してみる！単純ですが、それがリハビリです。

リハビリテーションの本来の意味は、不自由な身体を運動で治すということだけではなく、ケガをして動かなくなった関節、マヒして痺れた手足を運動で元通りにすることを「リハビリをする」というように思われがちですが、それはリハビリテーションという回復治療の中の、ほんの一部分です。ケガをした瞬間または病気にかかったその時から、回復するために行う全ての行為をリハビリテーションといいます。しかし、現在は「リハビリ」病人の運動」と捉えられることが一般的になっています。

和水町立病院のリハビリテーション科は、医師の指示のもとで理学療法士2名、助手1名の3名のスタッフで、病気やケガのために身体の動きが不自由になった方々が、スムーズに家庭復帰・社会復帰が可能となるようお手伝いしています。

具体的な業務内容としては、病院内で行う機能訓練等の運動療法、そして低周波療法や牽引など主に鎮痛を目的に行う物理療法があります。また、それらだけでなく在宅訪問によるリハビリ、家屋改造の検討を目的にした退院前訪問指導、ふれあい会（糖尿病教室）や生活習慣病教室を通して、予防医療としてのリハビリテーションなどを行っています。



障害を持った方にとっては、リハビリを行う最も重要なポイントとは「病気を治そう！障害を克服しよう！」という前向きな患者さんの気持ちと家族の理解です。ですから「自分はもうダメだ、動けない」というあきらめは、障害の程度に関係なく病状が好転するのは難しいようです。また、病気や年齢次第では必ずしも完全回復するとは限りません。特に、当町は高齢化率も高く、いくつかの病気を同時に抱え込んでいる方も多くいらっしゃると思います。一つの病気が完治したとしても、何かしらのハンディキャップが残る場合もあります。そんな時、「昔はこんなことはなかったのに」と、どうしてもふさぎこんでしまう方も少なくありません。また逆に「やる気」が強すぎて「昔から身体は強かった、こんなはずはない」と、過剰な運動を行う患者さんがいらっしゃいますが、そのような方はとても危険です。後々、疲労や痛みが蓄積し運動機能の低下や無理な行動による転倒事故をまねく恐れがあるからです。

存機能を活かして、なんとか一人で日常生活が可能となつてもらうことを目指し、患者さんそれぞれの症状・環境にあつたりリハビリの方法を提供しています。

最近、関節や手足が痛むだけだとリハビリをしないままなの？

水 菊 館 カヌー

阿蘇外輪山の渓流を集め、有明海に注ぐ菊池川。その菊池川に注ぐ江田川の下流に菊水カヌー館があります。自然とのふれあいを楽しみながらカヌーの旅は感動の連続です。

この夏カヌーを楽しんでみてはいかがでしょうか？



■カヌー

初心者の方でも安心。無料で初心者講習が受けられます。カヌーから見る景色はとてきれいですよ。もちろん、シャワー、脱衣所、トイレ完備。

1人乗	1,050円
2人乗	1,575円
3人乗	2,100円
4人乗	2,625円

※いずれも1時間当り



■ちやぶちやぶ池

ロマン館のすぐ下には気軽に遊べる池があります。噴水もありました。



■ピアガーデン

カヌー館では、7月15日～8月31日まで期間限定でピアガーデンを行っています。営業時間 午後6時～9時

■菊水カヌー館

営業時間 午前9時～午後4時（受付）
休館日 年中無休
問い合わせ先（菊水ロマン館）
☎0968・86・3100



■宿泊

カヌー館管理棟とカヌー艇庫2階の研修室は宿泊もできます。団体でのご利用のみとなります。管理棟1泊2日 1,575円 艇庫 1泊2日 1,050円



■若園橋

カヌー館のすぐ近くから縄文の森に架かる橋が若園橋です。朝のウォーキングコースに最適です。



■キャンプ

菊水ロマン館下の水辺広場ではキャンプも楽しめます。道具も貸し出しをしています。テント・タープ 525円 バーベキューセット 525円 ※いずれも1泊2日の料金



カヌー館に行こう

カヌーは誰でも気軽に乘れて自然とふれあいを肌で感じるアウトドアスポーツです。