関越リハだより
PRESENTED BY DEPARTMENT OF REHABILITATION
2025年9月72号

発行日：2025年9月1日
発行所：関越中央病院リハビリテーション科
アドレス：reha@kan-etsuhospital.com
電　話：027-373-5115
ホームページ：
http://www.kan-etsu-hospital.com/

早期リハ介入による自宅退院増加への取り組み

自分や家族が入院した際に、体の力が落ちて自宅へ退院できるのか不安を感じていませんか？

入院することで活動量が低下し、安静状態が続くことで**廃用症候群**を生じることがあります。廃用症候群を発症すると、**治療期間の延長**や**退院時の日常生活動作の低下**に繋がります。そのため、廃用症候群が生じないよう、早期のリハビリテーション介入が有効と考えられています。早期リハビリテーション介入により、**平均在院日数の短縮**や**在宅復帰率の向上**が見られたという報告もあります。

腹痛で入院した場合、腹痛の原因精査等のため、しばらくベッド上安静を余儀なくされます。その結果、入院日から手術日までの期間が10日以上経過してしまい、廃用症候群を引き起こすというケースがあります。

当院リハ科では、毎日全入院患者の日常生活動作を確認しています。この取り組みにより、**入院後3日以内にリハ介入**し、廃用症候群を引き起こさないような体制を構築しています。

◎早期リハ介入により自宅退院となった症例を紹介

食事摂取が出来ず、入院となった症例があります。入院後、検査を行い胆石胆嚢炎の手術を行うことが決まりました。

この症例は入院日から手術予定日まで２週間程の期間がありました。この期間に日常生活動作の低下が生じていることを、リハ科の入院中の動作確認により発見することができました。

術前からリハ介入することができ、術後約１ヶ月で自宅退院が可能となりました。

今後も、当院リハビリテーション科では、入院前ADLと入院中ADLを確認していき、**入院後3日以内に早期介入**し、患者様が自宅退院できるよう取り組んでいきます。
入院により、自宅へ退院できるか不安に感じている方がいらっしゃいましたら、リハ科職員に相談して頂けたらと思います。

文責　高澤

■ 医療法人　関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。
主治医にご相談ください。

▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ
運動器リハビリテーション料Ⅰ
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ
がん患者リハビリテーション料
摂食機能療法

■ 通所リハビリテーション関越中央

1～2時間の短時間通所リハ、6～7時間の長時間通所リハを行っております。
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様に合わせた最適なプランを提案させて頂きます。

■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用頂けます。

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9：00～10：15	○	○	○	△	△
短時間型通所リハ 2クール 10：30～11：45	△	△	○	△	△
長時間型通所リハ 9：00～15：15	○	○	○	○	○
訪問リハビリ 13：00～17：00	○	△	○	○	△

○：受け入れ可能　△：要相談　×　受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71
TEL：027-373-5115（代）FAX：027-372-2829　　アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

ひとことコラム 第72回

「筋力向上には たんぱく質を取るだけじゃダメ？！」

たんぱく質を摂取する際に意識して頂きたいのは、**「筋力トレーニング併用の有無」「摂取量」「たんぱく質の種類」「摂取タイミング」**が重要と言われています。

たんぱく質摂取と**筋力トレを併用**することで筋力向上に効果が出やすいと言われています。「たんぱく質の摂取量」は、手頃な目標は、**1.3kg/kg体重/日**程度です。「たんぱく質の種類」はホエイたんぱく質や乳たんぱく質が筋合成速度や筋力を向上させると言われています。また、植物たんぱく質と比較し、動物性たんぱく質の方が効果が高いと言われています。「摂取のタイミング」は1日のたんぱく質摂取量が夕食に偏ることが多くあるため、**朝食にもたんぱく質を取り入れる**ことが必要です。意識してたんぱく質を摂取していけるといいですね。

※田川 亮一，たんぱく質の摂り方と筋肉に関する最近の知見