こんにちは！

村立東海病院ごす

楽しくリハビリができる“レクリハ”をご存じですか？

村立東海病院の地域包括ケア病棟では、入院中の方に楽しみや季節感を感じてもらえるよう、さまざまな企画を開催しています。今回は、その中の一つである「レクリハ」についてご紹介します。

「レクリハ」とは？

「レクリエーション」と「リハビリテーション」を合わせた「レクリハ」。患者さんが楽しみながらリハビリを行うことができます。リハビリにレクリエーションを取り入れることで、楽しく活動できることから患者さんに笑顔が生まれ、他の患者さんと円滑なコミュニケーションをとる機会にもなっています。

レクリエーション
元気を回復するための娯楽活動

×

リハビリテーション
本来あるべき状態へ能力を回復させるための療法

「レクリハ」にはどんな効果があるの？

他の患者さんやスタッフと話しながら作業を行うことは、「声を出す」「指を動かす」「体を動かす」ことにつながるため、脳の働きが活性化されます。また、適度な運動を行うことで、日中の活動が増え、気分がリフレッシュされます。

主な効果▼▽老化の防止 ▽生活リズムの調整 ▽精神的な安定 ▽運動習慣の定着 等

季節に合った企画を開催しています

病棟スタッフとリハビリスタッフが連携しながら、季節や患者さんに合わせた企画を考えています。

主な内容▼▽野菜の苗植え･収穫 ▽季節の行事の飾り作り ▽座って行う全身体操 ▽お花見 ▽クイズ 等

「レクリハ」の様子をご紹介します！

右の写真は、11月中旬に行ったクリスマスのリース作りの様子です。紙皿に毛糸を巻き付けたリースに、思いおもいの飾り付けを行いました。たくさんの飾りの中から自分の好きなものを選択し作り上げた世界に一つだけのすてきな作品。普段物静かな患者さんも、笑顔を浮かべながら作品作りを楽しむ姿が見られました。これらの作品は、病棟に展示され、患者さんと私たち職員に季節の訪れを教えてくれます。

コロナ禍で制限の多い入院生活ですが、これからも患者さんと一緒に楽しみながら、「レクリハ」を行っていきたいと思います。

村立東海病院 看護部 2階病棟

【問い合わせ】村立東海病院（☎282-2188）、地域福祉課地域医療推進担当（☎287-0848）