



東京ちどり病院 通所リハビリテーション

みなさま、こんにちは。

2026年度となり、病院全体では多くの新入職者を迎えました。

通所リハビリテーションでも、より良い支援をお届けできるよう、今年度も体制を整えてまいります。

また、今月よりリハビリテーション会議を担当する医師が一部変更致しますので、追ってご案内いたします。

この数か月でご利用者が増え、通所内で動きづらさを感じる場面があるかもしれません。ご不便をおかけすることもございますが、気づいた点がありましたらお知らせください。本年度もどうぞよろしく願いいたします。



## ご協力の御礼～施設見学会&アンケート～

おかげさまで、先月3月6日～3月10日まで施設見学会が無事に終了致しました。

ご利用者の皆様には、通常とは異なる雰囲気の中のご利用となり、ご不便をおかけいたしました。ご協力いただきまして心より感謝申し上げます。

なお、今年度も引き続き、少し形式を変えながら、施設見学会や生活上のお困りごとの相談会を実施する計画がございます。次回は夏ごろを予定しておりますので、詳細が決まりましたら、改めてご案内いたします。

また、施設利用アンケートや「香りあてクイズ（香カルタ）」に関連したアンケートのご記入もありがとうございました。施設利用のアンケートは、現在集計中です。今後、随時結果をご報告いたします。



## 個別トレーニングメニューを随時改訂しております。

2022年7月開設から早4年が立とうとしております。大変お待たせいたしました。先月より、ご利用歴の長い方から順番に、座位・立位・歩行、嚥下（飲み込み）に関する個別トレーニングの紙面を全面的に改訂版への差し替えを開始しました。

なお、2026年3月中旬からご利用開始の方々は、すでに改訂版の自主トレーニングをご提供しております。

改訂版の特徴としましては、

- ① トレーニング目的と実施内容の紙面、見開き2ページのご案内
- ② 準備運動の紙面が登場
- ③ 基本は初級・中級・上級編の3段階の難易度別



今後数か月かけまして、皆様全員の個別トレーニングメニューを差し替えてまいります。難易度の調整に伴い、一部内容の変更等がございますので、差し替え時にご説明は致しますが、実施しづらさや説明内容の分かりにくいことがございましたら、ご遠慮なくお尋ねください。また、手の機能的な動きに関する紙面も追って改訂予定です。

## 東京ちどり病院Instagram、ご覧いただけましたでしょうか？

院内での出来事、リハビリテーション科の紹介、そして、このちどり通信も、随時掲載しております。作成している職員たちは、日々、フォロワーが増えたか？と一喜一憂しております。近隣の施設の皆様ともつながり、通所リハビリテーションの理念「からだを動かし、こころを動かす」絆を育む場として、地域に根ざすための活動の一つと力を入れておりますので、是非ご覧ください。

感想も随時お待ちしております！





## 3月のレクリエーション 「止まる勇氣!進む元気! 春のチャレンジDAY」

屋外と屋内に分かれて、春のチャレンジを行いました。

屋外歩行は横断歩道を渡るコースでしたので、事前に歩行速度の評価をしています。

①10m歩行18秒以下（5m歩行9秒以下）②屋外歩行を自立できる能力がある方

を対象に、近隣の公園までの往復しました

屋内では、カードに書かれた様々なお題をチーム制で取り組んでいただきました。

### ☆体感ポイント☆

**屋外：安全に配慮して、不整地を歩くことができるかどうか。**

路面の傾斜、人混み（子供たちなど大騒ぎでしたね）への注意の向け方なども含め歩行状況を確認していました。

**屋内：指示された内容を適切に理解し、指示通りに行動することができるか**

カードの内容を読み、適切に対応できるか、タオルで背中をこするなど、動作の工夫を考えることができるかなど、実際の動きができるかということはもちろんのこと、その判断力や言語能力を確認していました。



### 今月のお花

アルストロメリア



絵：沢渡冷緒

和名はユリズイセン、なんとなくユリとスイセンを掛け合わせたようなイメージですね。

実は100種類以上あるそうで、様々な色の花を楽しむことができます。地下茎が強く、一見枯れたように見えても、春には新芽を出し、繁殖していく強い花です。

花言葉は「持続」「未来へのあこがれ」  
明日へ一歩ずつ、この花のように強くありたいものです。

### 4月の予定 イベント情報

レクリエーション

4月15日（水）

～4月21日（火）

「流れぬ風船

ならば皆で流してみよう」

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

4月22日（水）

～4月28日（火）

### 4月のレクリエーション

「流れぬ風船

ならば皆で流してみよう」

風船で桜を運びましょう、という企画です。去年は床一面に風船の花を咲かせたことを覚えていらっしゃる方もいるのではないのでしょうか。今回は花を皆さまで運んでいただきます。どう運ぶかですって？

皆で流そう、がヒントです。しっかりと流れを作っていきますよ！

### 編集後記

新年度準備で、気忙しく、いろいろな段取りを考えつつ、ちどり通信を編集しています。

御礼やお願い、体制の変更など、久しぶりに文字量が多い通信となりました。それだけ、昨年度より、様々な挑戦をしてきている証と自負しつつ、皆さまのご協力あってこそと年度末を振り返っておりました。

歳のせい、という悲しい言葉をはねのけ、今できることを、これからも一つでも多く実現できるよう、皆様にとっても、さらに挑戦の年になりますように願っております。  
(K.A)