

脳リハドットコムとは？

脳卒中などを患った方がリハビリに関して
知りたい情報を**無料で学べる**サイトです

- ・脳卒中の再発予防のためには？
- ・家族ができることは何でしょうか？
- ・理学療法効果を教えてください。
- ・足の自主トレで入院中からできることはありますか？



これからは当事者・ご家族が**知識・技術**を学ぶ時代

入院中・退院後も学べる

 **脳リハ.com**

- 患者様・ご家族向け -

脳卒中・パーキンソン病のリハビリ情報サイト

病気やリハビリについての「知識」「技術」を当事者が得ることは重要です！

脳卒中などの病気は突然発症し、まったく当事者に知識がないままリハビリ→退院の流れになりやすいです。そのため、何が正しく何が間違っているかの判断が難しく、**専門家に依存しやすい傾向**があります。

・脳リハドットコムは3つに分け紹介しています

① 病気を学ぶ (330本以上の記事！！)

脳卒中などの病気を理解できる

退院後に楽に生活を送れるアイデア集

- ✓ 専門用語を一般の方にも「わかりやすい」言葉で掲載
- ✓ 片手でできる料理や整容動作、交通機関の利用方法など多岐にわたる生活アイデアを随時更新

一定の知識量を獲得することで、**専門家との建設的な対話につながり、機能回復や自律した生活を後押しします。**

② リハビリを学ぶ (最新情報を論文を元に提示)

リハビリの専門的知識を補っていくコーナーです。反復練習はどの程度の頻度で実施すべきか？目標をどのように構築していけばよいか？など**実践的な記事内容**となっています。



発症してから5年経っても回復するの？

そんな質問にお答えします

ボトックスはどんな意味があるの？



③ 自主トレを学ぶ (豊富な動画で何度でも確認できる！！)

入院中の動きにくい頃から、ご自身の身体への関心やケア能力を高め、**退院後に備えることは重要です。**

- ✓ 療法士が監修する自主トレが動画で、「何度でも繰り返し」視聴可能
- ✓ 随時更新されており、ご自身の身体状況に合った自主トレを検索できる
- ✓ 担当の療法士とご相談しながら、オリジナル自主トレを作る素材にも利用可能
- ✓ **ご家族とできる**動画で、リハビリ時間以外の量とコミュニケーションを確保
- ✓ ベッド上で動けない時でも、動画を見ることで運動イメージを向上でき、リハビリ効果を高めるエビデンスが確立している

自主トレ動画は上肢・下肢
体幹・口腔など**全身をカバー**
する内容となっています。



退院後のリハビリ相談

脳リハドットコムを運営する**STROKE LAB**は、お役立ち情報を配信する以外に、**自費リハビリ**のご相談、**療法士の教育**などの事業を都内にて展開しております。

お気軽にご問い合わせください

☎ 03-6887-5263

✉ info@nou-reha.com

詳しくはHPを御覧ください!!

脳リハ.com

検索