

入院・リハビリの持ち物チェックリスト

現役理学療法士がつくった「リハビリがはかどる」準備リスト

※まずは病院からの案内が最優先。これは「リハビリ目線のプラスα」です。



✓	品目	PTのひとこと
A. 服装 動きやすさがリハビリを変える		
☐	ゆったり伸び縮みするズボン (2〜3本)	ぴったりジーンズ・つるつる素材は避けて
☐	前開きでゆったりした上着	肩や腕の手術後も着替えやすい
☐	寒暖調整できる羽織りもの	リハビリ室と病室で体感が違うことも
B. 足もと 転倒予防はここから		
☐	かかとのある靴 (マジックテープ式やスリッポン)	サンダル・スリッポンは転倒のもと
☐	ゆるめの靴下 (数足)	清潔第一。きつい跡がつくものは避けて
C. 生活が整う小物		
☐	見やすい置き時計	日付と時間の感覚はリハビリの土台
☐	卓上カレンダー (日付が大きいもの)	「今日が何日か」が分かるだけで安心
☐	マスク (多めに)	リハビリ中に着用する場面もあります
☐	メガネ・補聴器・入れ歯	忘れがちですが、リハビリの効果を左右します

※ 杖・歩行器を買う前に

T字杖は早めに用意してOK。ただし4点杖・歩行器は介護保険のレンタルが基本です。買う前に、ケアマネジャーさんや病院の相談員にひとこと聞いてみてください。

📁 病院からの案内で追加になったもの

▶ 介護や暮らしの安心づくりは、現役理学療法士の『ケレンのブログ』へ

「ケレンのブログ」で検索 🔍 (<https://keren03blog.com/>)