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. 入院してすぐ｜早めに届けたいもの		
☐	メガネ・補聴器・入れ歯	話す・食べるために。リハビリの効果も左右します
☐	歯ブラシ・コップ	入れ歯と一緒にお願いします
☐	携帯電話・スマホ	本人とのやり取りは、個人の電話が基本です
☐	現金	テレビカードや飲みものに。自販機や売店でも使えます
☐	マスク（箱で・多めに）	リハビリで動くときに着用する場面があります
☐	メモ帳	メモや、やり取りの記録に
☐	家で使っていた杖	あれば、持ってきてください
B. 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
C. 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プイン）	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
D. 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
☐	趣味の物（本など、一つ）	「退屈」は、回復の遠回りになります

※ 杖・歩行器について

家で使っていた杖があれば、持ってきてください。T字杖を新しく用意するのは、リハビリの担当に聞いてからで大丈夫です。退院後に使いそうだと分かったら、早めに（病院で選ぶと、届くまで1週間ほどかかることがあります）。4点杖・歩行器は介護保険のレンタルが基本です。介護保険でレンタル中の歩行器などは、入院中は使えないことがあります。ケアマネジャーさんにも、入院したことを伝えてください。

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/）