

たとえ疾病や障害を持っていても、その人が自らの能力を発揮しながら尊厳ある生活を送るためには、生活しやすい環境づくりとともにリハビリテーションの努力は欠かせません。在宅では発症間もない急性期に行われる急性期リハビリではなく、生活の中で行う「生活リハビリ」が中心となります。そこで今回はリハビリがスムーズに行われるように、わかりやすい「リハビリテーション10か条」をご紹介します。

1. 同じ生きるなら前向きに

「リハビリは意欲7割」と思っています。疾病や障害を持って気が落ちこんでいる人に対して、周囲のものは「事故が起こってはいけない」「疲れすぎないように」などと行動を抑制しがちです。前向きの気持ちになるよう励まして、その努力を評価する事が大切です。

2. 生活習慣ととのえて

生活にはリズムが必要です。仕事や社会活動、買い物など日常の決まった行動がなくなると、リズムが乱れます。生活習慣を整えてリズムのある生活を送るようにしましょう。

3. 楽しみながらリハビリを

誰でも好きなことには関心を持ちます。映画もパチンコも植木の手入れも良いリハビリになります。周囲の人は、本人が好きなこと・やりたいことを上手に聞き出し、それが実現できるようにもっていききたいものです。

4. 仲間同士で励まして

同じ障害を持つ仲間がいることは励みになります。医療機関・福祉センターや保健所などで地域リハビリ教室などに参加したり、いつも行く公園で新しい仲間を作るのも楽しい事です。

5. 根気と粘りでがんばろう

気落ちしたり挫折したりすることもあります。自分自身のことです。常に前向きの気持ちを持ち根気強く続けましょう。

6. 大切にすると使うこと

身体を使わないでじっとしていることは良くないことです。本当に大切にすることというのは、実は身体をできる限り動かして機能を使うことです。

7. 寝込まぬためには歩くこと

「寝たきりになるのは簡単です。数日間、ひたすら寝ていると歩けなくなります」と、私は患者さんに話しています。手足のマッサージより、体重をかけた歩行のほうが筋力増強や関節拘縮予防になります。散歩をすすめるコツとして、「疲れていても天候が悪くても会社には通勤しますよね。散歩は、『健康を保つための会社』に通勤することだと思って、出かけてみましょう」と誘ってみてはどうでしょうか。

8. 日々の動きがリハビリだ

筋力訓練等ばかりがリハビリと考えないで、トイレに行く・洗濯物をたたむといった日常生活動作のすべてがリハビリと考えましょう。トイレの回数が多いときは「訓練の機会が増えた」と考えれば、面倒ではなくなるでしょう。

9. 残った力をフル稼働

できないことを嘆くのではなく、できることを評価してそれを伸ばしていくことがリハビリのもっとも基本的な姿勢です。疾病や障害の程度によって、様々な福祉用具を有効に利用しましょう。

10. 創意と工夫は頭のコやし

創意や工夫をすると、リハビリを楽しく前向きな気持ちで取り組めるようになります。人から言われたことだけをやるのではなく、自分で考え行動するようにしましょう。



1. 「同じ生きるなら前向きに」
2. 「生活習慣ととのえて」
3. 「楽しみながらリハビリを」
4. 「仲間同士で励まして」
5. 「根気と粘りでがんばろう」
6. 「大切にすると使うこと」
7. 「寝込まぬためには歩くこと」
8. 「日々の動きがリハビリだ」
9. 「残った力をフル稼働」
10. 「創意と工夫は頭のコやし」