

リハビリ通信 vol.3

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。
花水木のリハビリを身近に感じてもらえたら嬉しいです。

こんなふうに考えています

Q 1. 高齢者のリハビリは、他の分野のリハビリと違うのですか？

A 1. つい「無理せぬのんびりと…」と言いきりますが、そこに高齢者リハビリの落とし穴があると考えています。勿論無理は禁物ですが、のんびりはいけません。高齢者は運動機能以上に日々「体力」が衰えます。ですからなるべく早く計画的且つ集中したリハビリ対応が必要となります。花水木の御利用者様の平均年齢はおおよそ 85 歳です。若い人よりも高齢者の方がリハビリのスピードアップが重要と考えています。

Q 2. 「生活リハビリ」は大切だと聞きますが、どんなことを心がけたらいいですか？

A 2. 仕事や家事での毎日の作業活動が健康を維持する運動に繋がっている、というのが「生活リハビリ」です。受身のリハビリを少々やっても、「生活リハビリ」には到底追いつかないので大切に取り組みましょう。しかし、介護を受けて暮さざるを得なくなると、この毎日の運動が極端に減少します。そこで重要なのが「掴まり立ち」です。自ら体を支えて立つことが出来れば、全てを依存する生活から抜け出せます。介護を受けながらも出来る事は自分でする生活、そのためにも「掴まり立ち」は守るべき一線と捉え、対応して欲しいと考えています。