

リハビリ通信 vol.8

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。

リハビリと体調

リハビリに取り組むに当たって体調が気になる事がある事と思います。私達職員は、ご利用者様一人一人の状態を確認した後にリハビリへのご案内させて頂いています。体温や血圧を代表とするバイタルサイン（生命徴候）はもちろんのこと、挨拶時の表情や家での出来事など、何気ないと思われるやりとりの中からも情報を収集しています。リハビリを「する・しない」だけではなく、「プログラムの変更が必要かどうか？」についても配慮しています。

運動の素晴らしい点は、高血圧にも低血圧にも効果がある事です。この働きは自動調整能と呼ばれ、様々なストレスから身を守り、体温や血圧を一定の範囲に保ちます。この働きは、運動不足では不活発になります。状態によって安静・休息を守らなければならない状況もありますが、可能であれば休んでしまわず、体調に応じてリハビリへ参加し運動へ取り組むことも大切です。

