

リハビリの視点

リハビリテーションセンター作業療法士
宮本 昌寛

以前、地域の保健師さんから自分の暮らしを『自分の事として』再構築してもらえるようなリハビリ支援を行っても「出来ないか」との要望を聞きました。その言葉を受けて、リハビリテーションセンターでは昨年度、モデル事業を実施しました。題して「**自分でするリハビリ**」事業です。厚生労働省の報告では、要介護度の認定を受けられた高齢者の、実に3割の方が翌年、状態を悪化されている事が報告されています。

その大きな要因は、モデル事業に参加された方々が、自分の生活を自分のこととして捉え、**自ら自分の目標を決められた点**にあると思います。「今日は外を歩いてみよう!」とか、「今日は老人会に参加してみよう!」とか。身近なことでもいいから**目標の設定と達成感**が大切なんだと改めて感じさせられました。皆さんは、日々の目標をもっていますか?

しかし、モデル事業実施対象者の悪化率は**わずか1割程度**でした。

自らの目標を持つ
大切さを感じます!



体を柔らかく保ちましょう 足腰のゆっくりストレッチ

今回は、足腰のストレッチを取り上げました。ストレッチをすることで、怪我の予防や疲労の回復を早め、肉体的、精神的な緊張を解消します。筋・腱はもちろん、脳への血流が促進されることにより、リラックスするとともに、気分も爽快になるといわれています。また、運動後のストレッチは比較的に見過されがちですが、使った筋肉をゆっくりと伸ばし、元の状態に戻すためにも運動後のストレッチは重要です。運動後のストレッチが次の日の生活に向けての準備となります。

◆◆◆ リハビリテーションセンターも「自分でするリハビリ」を応援しています ◆◆◆



福祉用具に関する相談

病気をしてから足が痛くて…
一人でお風呂に入りたいけど
何かいい道具あるかなあ?

高次脳機能障害に関する相談

なかなか、職場の人間関係が
うまくいなくて…

余暇に関する相談

障害があっても楽しめる
スポーツってあるのかなあ?

二次障害に関する相談

働いているけど、最近、
痛みが出てきて…

就労に関する相談

障害があっても働くところ
ってあるのかなあ?

編集後記

今年度の「和み」は、昨年度のテーマを引継ぎ、自分でするリハビリの実践編をお届けしました。いかがだったでしょうか?ただ、「この体操をしてあげれば大丈夫!」という訳ではありません。生活に「はり」を持続けることで、生き生きとした生活を送っていただくことを我々リハビリ従事者は願っています。

担当: 山原・宮本

この印刷物は古紙パルプを配合しています。

編集・発行

滋賀県守山市守山五丁目4-30 滋賀県立リハビリテーションセンター(成人病センター内)
TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5726 / e-mail ef47@pref.shiga.lg.jp



足・腰の ゆっくり ストレッチ

ストレッチ5か条

- 1.無理して伸ばさない：無理に伸ばしたり、痛みを我慢して行ったりしないよう。
- 2.急に伸ばさない：最初から負荷をかけるのではなく、徐々に負荷をかけましょう。
- 3.息を止めない：細く長く息を吐きながら、リラックスして行いましょう。
- 4.反動を使わない：反動や弾みをつけてストレッチすると、筋肉や関節への負担が大きくなり逆効果となります。
- 5.体調の悪い時はやらない：筋肉や関節に痛みがあるときもストレッチはやめましょう。

ストレッチは、体のケアをしたり、けがの防止などのために取り入れるのが一般的ですが、「やりすぎ」は逆に怪我の元です。またストレッチのやりすぎによって、筋肉のほかに腱や神経を痛めることがあります。ストレッチはあくまで自分の体を良好に保つことが目的です。

また、疾患や状態によっては逆効果の場合もありますので、このストレッチを始める前にかかりつけの医師などにご相談ください。

腰のストレッチ・立位が不安定な方



- 1 あお向けに横になり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。
- 2 左右交互に行ってください。

ふくらはぎのストレッチ



- 1 片膝を立て、もう片方の足を後ろにひいて、壁に手をあてます。
- 2 勢いをつけずにゆっくり腰を沈め、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

腰のストレッチ・立位が安定している方



- 1 足を肩幅に広げ、腰に手をあてます。



- 2 同じ姿勢で今度は左右に腰を回します。

背中ストレッチ



- 1 椅子に腰掛け、腰に手をあて、おへそをのぞきこむように腰を丸めます。



- 2 胸をはるように腰を前に反らせ、息を止めずにゆっくり返して下さい。

腰の筋肉を伸ばす運動



- 1 あお向けになって両手で膝を抱えます。



- 2 膝を胸に近づけて腰をゆっくり伸ばします。

太ももの裏のストレッチ



- 1 膝に手について、ゆっくり上体を前に倒し、ももの裏側の筋肉を伸ばします。(20～30秒くらいかけて)

