

2024年1月17日(水) ハコラク2月号 掲載

医療の現場から『「地域リハ」をご存知ですか?』

リハビリテーション科 岡本 涼良 作業療法士

## 「地域リハ」をご存知ですか?



函館中央病院

リハビリテーション科 作業療法士

岡本 涼良<sup>りょうすけ</sup>さん

地域リハビリテーション(地域リハ)をご存知ですか?障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで一生安全に、その人らしく生き生きとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活に関わるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行なう活動です。

近年、平均寿命が延びており病気になる方々、記憶力が低下し介護を必要とする方が多くなってきています。そのため、皆さん自身が日々の生活から予防に努め健康寿命を延ばしていく事が大切になります。しかし、「どんな運動をしたらいいの?」「どんな生活を心掛けたいの?」という声をよく耳にします。私たち作業療法士は、地域リハの一環として、各町会館や施設へ訪問し認知症予防や日常生活の過ごし方などについて講演しています。たとえば、認知症予防について。認知症

の手前には軽度認知障害(いわゆる物忘れ)が隠れており、物忘れの段階で気付くことができれば、発症の確率を下げる事ができます。では物忘れの症状とは?どんな生活を心掛ければ良いの?と言ったお話です。

ほかに、入浴について。リラックスマッサージの効果のほかに、筋力や関節の動きを維持していくために、大切な運動の機会になっています。しかし、年々筋力が落ち、入浴が大変になる方もいます。そんな方に向けて、入浴を楽にする便利な道具の紹介、入浴時の注意点をお話します。さらに、皆さんがほぼ毎日行っている料理や洗濯、モップ掛けは、実は階段を昇るのと同じくらい体を動かしているのです。筋力や体力維持に適しています。などなど、さまざまな内容で皆さんの生活をサポートできるようにお話しています。

生活に心配ごとや不安、運動の仕方など気になる方は、各施設で実施している講演へ足を運んでいただき、役立ててもらえたらと思います。自分の体を作るのは、まず自身の生活からです。誰かに任せる前に、できるところは自分で実践して健康な体づくりを目指しましょう!