



うしくり通信

リハビリテーションとは

Part 1

リハビリテーション(通称**リハビリ**)とは、運動能力、言語能力などの機能回復以外に、**精神的にももとの状態にもどす**という、つまり**全人格的に回復**させることを目標とする奥の深い分野です。



脳梗塞などで半身麻痺になった方や、言葉が不自由になった方へのリハビリは当然として、近年は高齢化社会における**寝たきり予防、認知症予防**、メタボの方に対する**疾患予防**、大病したあとの体力改善から生活復帰、以前は**運動禁忌**とされていた**心臓病や呼吸器疾患の方に対する運動指導**まで、対象は多岐にわたります。

整形外科でもリハビリは最も大切な治療方法で、手術をしてもしなくても運動器官の機能回復のために必要です。その際精神的なアプローチ効果により、痛みが軽快することもたびたび経験します。

病状が急性期の場合リハビリの治療効果はあまり望めず、**主には慢性期の治療に適しています**。急性期であれば骨折のギプス固定後や手術後に、のんびり骨がつかのを待っていて手足の関節が固く(関節拘縮)ならないよう、骨癒合を阻害することなく関節の柔軟性や筋力を維持する治療などを行います。



変形性関節症や腰痛や五十肩などの慢性疾患では**筋力を増やし、関節の動きをよくし**、そして痛みをやわらげるためには、温めるだけでなく**動かすことが重要**となります。

リハビリの中でも**運動療法**は、病気の種類や状態によって一概には言えませんが、必要な安静期間の後、適切な時期に開始し、徐々にペースを増やしていく必要があります。患部をどの程度動かしていいのか具体的にご指導し、その際に間違った使い方、動き、姿勢、などの評価を行います。

リハビリにおいて治療以上に重要な**のが評価**で、そこから目標設定を行い、病気やけがの治療計画を立てていきます。



その際、自分で積極的に克服して

いくことが大事な場合があります。リハビリの最初の段階では、**理学療法士に関節や筋肉を動かしてもら**うことはとても大切なことです。自分で動かすことは痛みが強いととても難しく、初めは手伝ってもら必要があります。しかし、**病気が回復するにつれて、徐々に自分で体操をして動かしていくことが大切になります**。特に筋力を増強させるためには、自分で動かすしかありません。リハビリでは自分で積極的に動かしていくことで、元の機能に回復していくことです。**自分から治そうという気持ちと、その気持ちを実行に移すことの両方が重要です**。

院長コラム
7年後に東京で
オリンピックが開
催されます。4年
前と違い今回の国
民の関心が高かつ
たのはロンドンオ
リンピックでの日
本人の活躍が大き
く影響しているこ
とは確かですが、
何よりもムードとい
う「気」を感じま
す。
アベノミクスも
実態がわからない
まま景気という
「気」で株価が上
昇しました。
オリンピック開
催により建築材料
や労働力が震災地
域から東京に流れ
てしまうことを懸
念しています。話
しをすると、日本
でオリンピックが
開かれ、日本人が
活躍するのが見れ
ると元気が出ると
思うし、気持が高
揚すると思うと言っ
ておられました。
やはり「気」が
大切なようです。