

「いつまでもわが家で暮らしたいをささえる」 ～支える人@リハビリ～



◆プロフィール◆

四海公貴 合同会社 MAKEFIT 代表
(訪問看護・リハビリステーションふいっと)
宇城市小川町出身・在住
趣味：料理（作るのも食べるのも好きです）

「あなたらしくあるために」

宇城市小川町で訪問看護・リハビリステーションふいっとを運営しております理学療法士の四海公貴です。理学療法士はリハビリテーションの専門職種です。他に作業療法士や言語聴覚士などの専門職種がいます。

私達リハビリテーション専門職種はこのエッセイのテーマである「いつまでもわが家で暮らしたいをささえる」ために必要な職種だと考えています。

「いつまでもわが家で暮らす」ためには、病気の治療やその安定を図るだけではなく、トイレに行く、食事をとる、階段を上ったり、そして料理をしたり、畑仕事をしたり、時には旅行をしたり様々な活動が必要です。それらの活動を維持・回復したりするために、

- 筋力は弱くないか？
- 関節の動きはどうか？
- バランスはどうか？
- 動作のやり方は効率的か？
- 体力はどれくらいあるか？

などを評価し、その方にあった生活をご提案できる職種です。完全オーダーメイドで皆様の暮らしの中の活動をお支えします。介護保険法第1条に「尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう・・・」とう文言があります。わかりやすく言い換えると、それぞれの方にあつた目標に向かって寄り添いながらリハビリテーションを行います。

加齢に伴い、いつの間にか体が衰え、自分で思う以上に体が動かないことが出てきます。私達リハビリテーション専門職が評価することでその状態をいち早く把握して、その結果から、今後、動けなくなる可能性のある動作や活動を導き出し、運動や生活面で意識することなどをアドバイスさせていただきます。

現在、宇城市の介護予防事業でもその効果がみられています。「自分は大丈夫」と過信せずに介護予防事業などを受けてみられると、少しでも長くあなたらしい生活がおくれる可能性があります。

右の写真は宇城市の介護予防事業の様子です。Aさんは膝が痛く家事があまりできなくなったので介護保険を申請されました。ヘルパーさんに来てもらい、家事援助を希望されておりましたが、この介護予防事業で評価に基づく適切な運動プログラムを行い、膝の痛みが軽減し、今ではヘルパーさんによる家事援助も利用されず、自分で家事をされています。Aさんは「早くこの教室に来ればよかった」とおっしゃっています。



これまで不自由なく生活をされてこられた方が、脳卒中などによって手や足に麻痺が生じ、自分の体を思うように動かせなくなることがあります。ベッドから起き上がったり、立ち上がったり、歩くこともままならない場合もあり、病院などで集中的なリハビリテーションが行われます。やがて退院となり、自宅に帰る場合、これまでの生活環境では生活に必要な動作ができないため、私達リハビリテーション専門職は入院されている病院とも連携し、ご自宅に訪問し、新たにベッドを導入したり、手すりを設置したり、車いすを導入したりするアドバイスを行います。もちろんご自宅でも継続したリハビリテーションを行います。体の状態が変化しましたが、今の体の状態に応じた生活環境、動作、活動のご提案をします。



左の写真は実際のご自宅でのリハビリテーションの様子です

料理の練習を行うことで、これまで行ってきた家庭内での役割をもう一度担うために練習を行っています。



階段昇降の練習を行うことで、外出することを可能にし、買い物や地域の行事に参加できる可能性が増えます。

単に筋力をつければ良い、関節の動きを広くすれば良い、歩く距離が長くなれば良いのではなく、その先にあるトイレに行く、洗濯物を干す、近所のスーパーまで買い物に行く、地域の行事に参加する、時には旅行に行くなどの活動につなげていくことまでがリハビリテーションです。

その他にも私たちリハビリテーション専門職は地域の公民館などで開催される福祉サロンや、介護施設や医療機関等でもリハビリテーションについて、講習会などを行っています。「介護予防について」「リハビリテーションとは?」「認知症について」などなど・・・

ご要望に応じた内容をお伝えいたします。



私達が様々な職種の方々と協力し
皆様の「いつまでもわが家で暮らしたい」
を支えます。

