

病気やけがで入院したとき、治療と同様に大事なのがリハビリ。医療機関では、入院中も退院後もリハビリの指導をしている。どんな形態があるのか。済生会今治第二病院(今治市北日吉町1)の堀池典生院長らに聞いた。  
【聞き手は毎日新聞松山支局長・三角真理】

### シリーズ 地域医療を考える

リハビリは、なぜ必要なのですか。

入院後や手術後に、体や頭の働きを良くして生活の質を上げるためです。このほか、自然治癒力を高める働きや、筋力をつけたり、関節を動かしたりする効果もあります。老化防止にも効果的です。

リハビリには、段階があると聞きました。

「急性期」「回復期」「生活期(維持期)」があり、リハビリを集中的に受けるのは「回復期」です。

お年寄りが体力維持のために日ごろから気をつけることはありますか。

「体を動かすこと」に関心を持ってほしいです。だれしも年齢を重ねると、若いころにできていたことができなくなったり、疲労を感じやすくなります。例えば、自分では足を上げていたつもりが上がっておらず、ちょっととした段差につまずいたりします。体の状態を正しく把握し、意識して足を高く上げなければなりません。その意識が転倒予防につながり、体力をつけることにつながります。

食事はどうのようになっていますか。

加齢や病気により、のみ込む力が落ち、むせたりせき込んだりする場合があります。そのような症状が続くと誤嚥性肺炎につながって重症になることがありますので、医師の指示の下、食べ物の形態などを変える必要があります。かむ力とともに歯の状態や舌の動きも重要です。医師、歯科医師、言語聴覚士にご相談ください。

リハビリを受けるにあたって気をつけることはありますか。

しっかりとした運動を伴うリハビリを行うためには、病気の状態を知り、自分の体の状態を把握することが必要です。服用している薬による影響もありますので、医師やリハビリスタッフ

## リハビリ

体や頭の働きを良くしよう



(前列左から)回復期リハビリの山本久美さん、「希望の園」の越智真治さん、堀池典生院長、外来リハビリの池田義久さん。(後列左から)通所リハビリの八木通真さん、訪問リハビリの中山亮さん、回復期リハビリの池内貴美さん

フに相談してください。

リハビリは、どのような状態になったら終了ですか。

リハビリを行う前には目的や目標を決めていますので、それが達成できれば終了ということになります。

ただ最近では単に体が動くようになるだけではなく、動くことで次に何をしたいのか、というのを決めていくのか、ということも重視されています。その人らしい生活を送ることや地域や社会にどのように参加していくのかを考えながら取り組むことが重要です。

リハビリを自宅で一人で行うより、通所や外来である方が仲間がいて楽しいそうです。

一人で行うことは難しいです。特にリハビリは、継続することで大きな効果を得ることが出来ます。仲間がいると励まし合えるので、通所リハビリや外来リハビリなどは有効です。

# 機能回復 笑顔で社会復帰

## 個々の目標立てて継続を

ただし、ご自宅ではできないかというところでもありません。その人に合った明確な目標、身近にいる家族の存在が大きな

力になります。リハビリの場所に関わらず、リハビリスタッフもお手伝いできます。

——いったん退院しても、介護が必要となりリハビリを受けることもあるそうです。

——介護が必要になった場合は、施設へ入所してリハビリを行うこともできます。



楽器を演奏して和ませてくれるボランティアメンバー



②描かれているものが何かを答える。脳のリハビリになる  
③スタッフに指を1本ずつ持ち上げてもらって、指の筋力をつける



例えば当院のグループに「希望の園」という施設があります。専門のリハビリスタッフが配置され、一人一人に合わせたマンツーマンのリハビリを中心に行っています。また、施設内での生活をリハビリの一部ととらえ、本人の力で生活していただき、ご本人ができない部分を看護・介護スタッフが補助するという生活リハビリをしています。ボランティアによるお花見や花火観賞、餅つきなども実施して、楽しみを持っていただくことも大切と考えています。自宅復帰の際には専門スタッフが自宅にうかがい、住環境整備のアドバイスをしています。

### 外来 日常生活動作訓練

——在宅でリハビリを続ける場合、どのような方法がありますか。  
自らの病院に向く「外来リハビリ」、病院の車で送迎してもらって日中にリハビリとともに食事や入浴もできる「通所リハビリ」、そしてスタッフがご自宅に行きリハビリ指導を行う「訪問リハビリ」の3種類があります。  
——外来リハビリは、どんな患者さんが対象ですか。  
当院の場合は、1回30分程度で、週に2、3回来ていただきます。主に脳血管疾患後の後遺症や、骨折や人工関節手術後などが受けています。機能訓練や日常生活動作の訓練です。



### 通所 送迎し個別に指導

——通所リハビリとはどのような患者さんが対象ですか。  
通所リハビリは、入浴が難しい患者さんが対象です。  
——訪問リハビリとはどのような患者さんが対象ですか。  
訪問リハビリは、自宅で行い、



④足は自転車をこぐように動かし、両腕は交互にハンドルを押したり引いたりする。手足を運動させながら鍛える運動  
⑤義足(右足)の具合をみながら、歩く練習

### 訪問 自宅の状況に応じ

自宅の状況に応じたり、ハビリアを受けられることとです。乳幼児から高齢者まで年齢制限はありません。身体的な状態も、寝たきりの方から「外出が不安で……」というふうな方まで受けていただけます。家の構造、環境の違いに対応して、その人らしい生活が送れるように支援しています。