

令和7年3月3日 朝礼

施設長 柳川右千夫

生活リハビリの重要性

おはようございます。2月末から3月にかけて、三寒四温とあって、寒い日が三日ほど続くと、その後四日間ぐらいは暖かい日が続いて、だんだん暖かくなってきます。一方で、寒暖の差が厳しいですので、健康や体調の管理に十分気を付けてください。また、花粉症の方が多いと思います。つらい時期なのはわかります。外出時のマスクや眼鏡の装着、手洗いやうがいなどで、予防対策してください。

さて、先月の朝礼で「挨拶」についてお話ししました。特に、田口真子（タグチ マコ）という方が書いた「最高の介護（講談社）」の本からの引用で「少なくとも挨拶をおろそかにしている施設に良い施設なしです。」を強調しました。今回は、同じ本からヒントを得て、生活リハビリについて、お話しします。

「超高級老人ホームなどでは、介護職員が入居者の希望通りに介護してしまうこともあるようです。入居者はそれで快適ならいいのかもしれませんが、本来はできること、たとえば立つ・座る・車椅子を動かす、などすべての動作を職員にやってもらっていたら体はどんどん弱ります。「親が大事なら、大事にするな」はわたし（田口真子さん）に介護を教えてくれた先輩医師の言葉です。今の快適を優先するのか、未来の元気を考えるのか、むずかしいところです。」と書かれています。

寝たままの状態で過ごしていると、1週間で10～15%の筋力が低下します。これだけ筋力低下するとともに体力が落ちている高齢者の生活には重大な影響を与えるでしょう。そこで体力が落ちないように、日常生活上の動作をリハビリと捉え、自分でできることは自分でやってもらう。それが生活リハビリです。たとえば5メートルだけ歩ける人はその5メートルだけでも歩いてもらいます。食事（経口摂取）も一口でも二口でもトライします。このような生活リハビリで日常生活に必要な動作や身体機能を維持することにより、生活の質を保持、向上を目指します。ただし、注意する点としては、本人の過剰な負担にならない範囲で行うことです。短期間に無理すると、継続が困難になります。バランスをとりながら、継続することが大事なポイントです。

生活リハビリは介護だけでなく、看護、リハビリ、栄養などどの職種でも重要なことですので、よろしくお祈りします。

