

リハビリテーションだより 介護予防リハビリテーション

予防リハビリって？

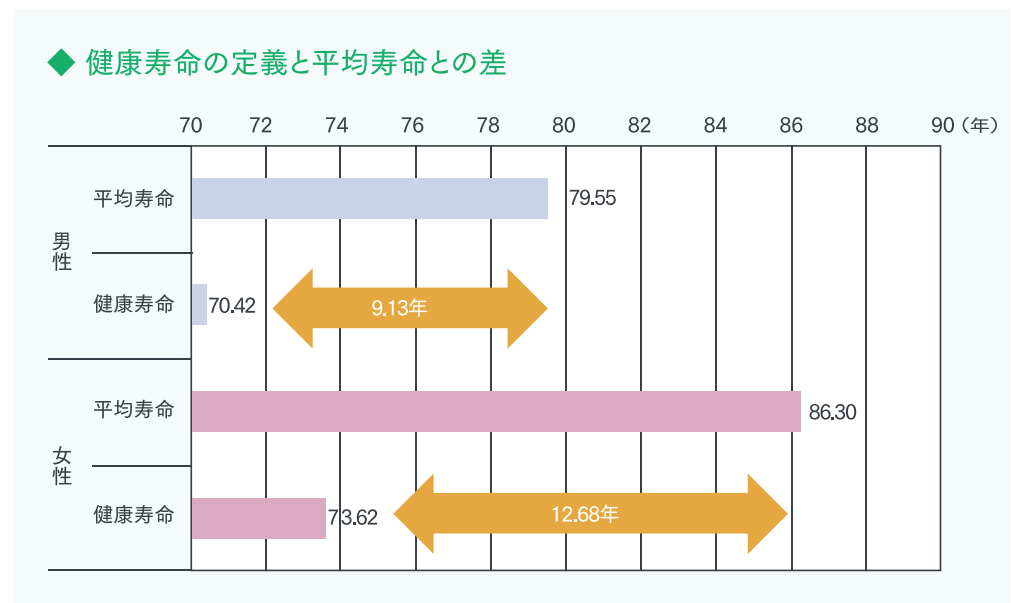
予防リハビリと聞いてどんなイメージをお持ちですか？リハビリといえば、ケガや病気などにより思うような生活ができなくなり、そこから復帰するため（良くなるため）に行うもの、というイメージが強いのではないのでしょうか。

予防リハビリというのは、そのような状況になる前に予防すること。例えば、転倒によるケガを予防するために足腰を鍛える、認知症にならないために脳トレに励む、などが挙げられます。

今回はその「予防」の大切さを知って頂きながら、「予防」のための取り組みなどをご紹介します。

健康寿命と介護予防

健康寿命はご存知でしょうか？健康寿命とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、簡単に言えば「元気で生活ができる期間」ということです。歳を重ねて徐々に体力が弱ったり、骨折などにより自分で生活ができなくなったりすると他者の支援が必要になります。そうならないように予防に取り組むことを介護予防といい、これにより健康寿命を延ばすことが大切です。

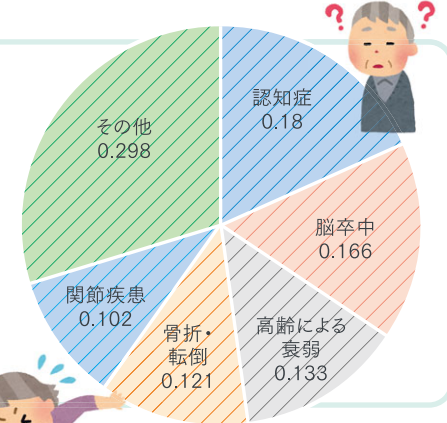


資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」  
 健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」  
 (注) 健康寿命：人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

介護が必要になる原因

ひとつは「脳卒中」が挙げられます。これは、ある日突然発症し麻痺などの後遺症が残ることで介護が必要になることがあります。

他には、「認知症」や「体力の衰え」「転倒による骨折」なども大きな要因となります。これらのように『加齢によって徐々に増えてくる介護要因』を予防することが、介護予防の取り組みとして重要となってきます。



予防の取り組み

前述したような『加齢によって増える介護要因』を予防して元気な体を保つためには、普段の生活において『運動』『栄養』『睡眠』の3つのバランスが重要と言われています。しっかりと体を動かし、十分な栄養を摂って、夜はぐっすり眠るという規則正しい生活のリズムが大切です。

それらの取り組みを支援するために、済生会みすみ病院でも様々な活動を行っています。

一つは宇城市と連携して行っている、「筋力アップ教室」という運動教室です。三角町にお住まいの高齢者を対象として開催しており、参加者それぞれのお身体や生活状況に応じて運動や生活のアドバイスをしています。

他にも、病院の取り組みとして出前健康講座も行っています。これは公民館などに出向いて、地域にお住まいの住民の皆様に対して講話を行うという活動です。予防リハビリの内容としては、主に介護予防の大切さと運動などの具体的な方法についてお話をしています。

理学療法士としては、中でも主に運動の指導に携わらせて頂いています。集団での運動指導を行ったり、各々の悩みに合わせてお身体に合った運動のご提案をさせて頂いたり、様々な形で活動を行っております。予防リハビリについてご興味があればお気軽にご相談ください。



よく質問されるのが「いつ始めればいいのか?」。そして、「いつまで続ければいいのか?」ということです。

始めるのは早いに越したことはありません。出来るだけ元気うちに運動の習慣を身につけることが大切です。しかし、すでに遅いということもありません。もしも介護が必要になったとしても、そこから悪化しないようにすることもまた「予防」になるからです。

そして、習慣化ができればそれをずっと続けていくことが重要です。頑張って運動に取り組んで強い身体を手に入れても、運動をやめてしまうとそこから体力が衰えてしまいます。お身体の状態に合わせて継続して取り組むということが大事です。

これを読んだ今日という日があなたにとって一番若い日です。出来ることから少しずつ取り組んでみましょう!

