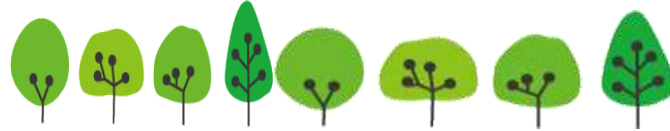


いちりん通信

No.38

リハビリはスポーツと同じ？



【症例報告】

渋谷区 A様 65歳 男性 脳出血後遺症 週2回治療

Aさんは脳出血後遺症を8ヶ月前に患い、回復期リハビリテーション病院を退院。若い頃はスポーツマンだったようで、体格も良く、最近までテニスをしたり、山歩きもされていたそうです。そんなAさんは半身麻痺になった今でも、回復への意欲には強いものがあります。しかし、思うように進まないリハビリに焦りも感じています。

その1 今までできなかった身体の動きを、できるようにする

そんなAさんにこう切り出してみました。「Aさんはスポーツが大好きですね？リハビリをスポーツだと思ってチャレンジしてみませんか？」

この言葉に、彼はにわかに反応しました。「それはいいですね！楽しそう！」
たしかに、「今までできなかった身体の動きを、できるようにする」という意味で、リハビリもスポーツも同じです。

その2 大切なのは、楽しいかどうか？

野球を例にします。ヒットを打てるバッターと打てないバッターの動きの違いは、素人目にはあまりわかりません。なぜなら、ほんの僅かな違いがあるだけだからです。

同じように、半身麻痺の方が上半身ぶれずに安全に歩けるかどうか、ある意味、ほんの僅かな違いだけなのかも知れません。しかし、打てないバッターが打てるようになるのと同じように、リハビリもまた難しい。

大切なのは、そのチャレンジが楽しいかどうか？

その3 ゲーム性を取り入れる

Aさんは、駅前まで歩く時間を計測し始めました。速く歩くだけではなく、逆にいかにゆっくり歩けるかも計測対象とし、「今日は先週と比べてタイムが上がった」と報告をくれます。

このように、リハビリがちょっとした楽しみになっていき、計測を記録していくと、ご自身がどれだけ上手くなったのかが一目瞭然でわかります。Aさん、楽しそうです。(F・K)

