

ワンポイント介護

毎日のリハビリが寝たきりを防ぐ

「寝たきり高齢者の90%は、リハビリをすれば回復する可能性が高いと言われます。また、リハビリは早ければ早いほど効果的です。が、リハビリを拒否する高齢者も少なくありません。

あまり無理強いすると運動嫌いに拍車がかかり、逆効果になる可能性もあります。納得してもらえるよう、よく説明しながら、注意深く行いましょう。

●無理すると逆効果になるリハビリ●

- 1、 専門家のアドバイスを受ける
リハビリは必ず専門家のアドバイスを受けて行いましょう。
勝手な思い込みで行うと筋肉を傷めることもあります。
- 2、 一度に長時間行わない
一度に長時間行くと、患部を傷めたり疲れが残ったりして逆効果。毎日少しずつ続けることが大切です。
- 3、 痛みが出るまで無理しない
無理して曲げたり、伸ばしたりすると逆効果になることもあるので、「痛い」と思ったらすぐに中止しましょう。
- 4、 早く動かさない
一つ一つの運動をゆっくり行くと安全なうえに効果も高くなります。早く動かそうとすると痛みが出たり、痛みが残ったりします。

リハビリは毎日続けてこそ機能回復が実現できます。着替えや食事、入浴などのようにリハビリも毎日の行為と考え、少しずつでも自力でできることを目指しましょう。

身近な人の在宅看護 自由国民社 参照