

ワンポイント介護

リハビリの大切さ

【毎日のリハビリが「寝たきり」を防ぐ】

体の器官は使わないとどんどん衰え、やがて全身が衰弱します。脳の働きも鈍くなり、認知症へと進んでしまう例も多く見られます。

「寝たきり高齢者の90%は、リハビリ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と言われます。とくに高齢者は関節が縮んで固まる「拘縮こうしゆく」になりやすく、関節を動かさないと、固まってしまいます。そうなると関節の運動に必要な筋肉まで委縮し、日常生活に支障をきたします。

- 「寝たきり」の予防と改善に毎日のリハビリが役立つ。
リハビリを拒否する高齢者も少なくありませんが、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。納得してもらえよう、リハビリの大切さを伝えましょう。
- 機能回復訓練だけではなく「生活行為」全体がリハビリになる。
リハビリは毎日続けてこそ、機能回復が実現できます。無理せず続けるには、洗顔、着替え、食事、トイレ、入浴など、自宅で毎日行う行為をリハビリと考えるのもよいでしょう。

身近な人の在宅介護の仕方がわかる本 参照