



三重病院

ニュースレター

news letter vol.301

01 家庭でおこなうリハビリテーションについて

こども健康教室

02 糖尿病ワンポイントアドバイスNo.7
外来からのお知らせ

5病棟のNew Faceの紹介

03 5病棟の生活のひとコマ®
2病棟の子どもたちの生活のひとコマ

04 病院からのお願い／外来診察のご案内

家庭でおこなうリハビリテーションについて

三重病院のリハビリテーション科は、昨年11月に育児休暇を取っていた者が1名復帰し、理学療法士(以下、PT)12名、作業療法士(以下、OT)6名、言語聴覚士(以下、ST)3名の総勢21名体制の中、まだ育児休暇中の者もいますので実質19名で業務に従事しております。本年もどうかよろしくお願ひいたします。

さて、このところ何件か家庭でおこなうリハビリテーション、あるいは自主トレーニングについて質問をいただきました。勿論、様々な状況がある中で、その人に合わせた個別性の高いメニューが求められるところではありますし、本来は当院医師に受診の上、リハビリテーションについてご相談をいただきたいところではありますが、ここでは、リハビリテーション科で提供する、それらの一端をご紹介させていただきたいと思ひます。

● 1. 発達を促すトレーニングについて

首がすわる、寝返りを打つ、座る、立つ、歩くといった基本的な運動発達について、何かの事情で遅れがある場合に、それを促すトレーニング指導の依頼がリハビリテーション科には多くあります。お子さんひとりひとりに様々な状況があり一概には言えませんが、基本的には発達を促すには『その手前の段階の動作をしっかり行う』というのが大切です。例えば、脇を抱えて立たせれば立つようになったのだけれど、そこから進まない、という時には、ひたすら立たせるのではなく、その手前、座る・四つ這いをするなどの動作をトレーニングするのが基本となります。何とか歩けるようになると、ハイハイをしているお子さんを無理やり立たせて歩かせる方もみえますが、あまりお勧めしません。次の段階の成熟のためには、手前の段階で鍛えておかねばならない部分もあるからです。基本の反復や定着は大事です。そういう視点を持っていただきたいと思います。

また、知的な部分の発達を促すにはどうすれば、と質問を受けることもあります。まだ座るのもおぼつかない段階でこの質問を寄せられることは多いです。これについてリハビリテーション科ではこうお答えしています。発達というのは色々な動き



かけ(刺激)を経験した結果、起こるものです。ならば、その動きかけが多い方が良い、多様であればあるほど良い、というのが基本となります。色んなものを見て、触れて、聞いて、感じてと、どんどん刺激を入れましょう。いつも同

じ人・同じ場所・同じ景色というのでは慣れてしまいます。とにかく、様々な経験を積ませてあげて欲しい、そういう風に助言させていただいております。

なお、余談ですが、この子供さんの発達を促すという分野については「リハビリテーション」という言葉を使うのが、本当は相応しくないというのはご存じですか？ 実はリハビリテーションという言葉は「re(再び)+habilitation(能力を獲得する)」という成り立ちがあり、何らかの事情で一度失った能力を取り戻すというのが本来の意味です。小児の発達はこれから新たに能力を獲得して行くところですから、「取り戻す」というのは矛盾が生じるため、「リ」を消し、療法士が小児の治療をすることを「ハビリテーション」と呼んでいるところもあります。

● 2. 関節の動きが悪くならないように手足を動かすリハビリテーションについて

何かの事情でベッド上の生活となり、関節の動きが悪くならないようにリハビリテーションを受ける患者さまは多くお見えになります。皆様の中にも、療法士が患者さまの手や足を優しく持って動かしているのをご覧になった方がおられるのではないのでしょうか。これは専門用語で関節可動域維持・改善訓練、略称でROM訓練(ROMとはRange Of Motionの頭文字で、関節の動く範囲や角度のこと)と呼ばれる治療です。最近はこのことについて尋ねられることも多くなりました。これに関しても骨粗しょう症や関節の安定度など、場合によっては安易に手を出すのが憚られるケースもあるのですが、こちらもある程度の基本を示したいと思ひます。

今からケアをしようと思う方の手や足を優しく把持し、無理のない範囲でゆっくりと関節を動かす、というのが基本です。その際に、動かそうとする関節からあまり遠くを持たないことです。例えばバンザイの運動、肩を動かす運動をする時に手首だけを持って動かすことは避けてください。必ずもう一方の手で、その方の肘も支えて欲しいと思ひます。股関節を動かす時も同様です。足首だけを持って足全体を動かすのではなく、膝も支えてあげてください。手足の重みをこちらで支えてあげる、というくらいの気持ちでゆっくりと動かして欲しいと思ひます。

いかがでしたでしょうか。今回は家庭でおこなうリハビリテーションについて少し触れさせていただきました。これからも、何か質問がございましたら、主治医や我々にお寄せください。改めまして、2025年もどうかよろしくお願ひいたします。

(理学療法士長 楠川 敏章)