

涼風だより

2017年 冬号 Vol.9
3月23日発行



デイステーション涼風

〒184-0012 小金井市中町 1-7-34

合同会社セルフクリエイト

Tel : 042-316-4543

HP : <http://sc-suzukaze.com/>

Mail : sc-suzukaze@hb.tp1.jp

デイステーション涼風では、利用者様のリハビリテーションを目指すために、各自に合わせた訓練や活動を提供しています

<リハビリテーションとは> 管理者 石井晴美

様々な場面で「リハビリをする」「リハビリに行く」という言葉を目にし、耳に聞くことがあります。テレビのニュースでもドラマでも新聞でも。そのたびに私の心は違和感で一杯になります。いまや諦めの気持ちも出てきましたが、敢えてここでもう一度訴えたいと思います。

一年ほど前に出版した拙著「作業療法が生きる・地域リハビリテーションのすすめ」の「はじめに」の一説に「リハビリテーションとは『目指す』ものであって『する』ものでも『行く』ものでもない。ましてや機能訓練のみを指すものではない」と書きました。

リハビリテーションとは、障害を得ても、高齢になり弱ってきても、その人の潜在能力をできるだけ引き出し、その人の暮らしの不自由さを少しでも減らし、楽しく生き生きと暮らしていくことを目指す過程です。

手足の訓練や脳トレもその一つです。しかし、それらを土台に日常を暮らすための活動を広げ、社会に参加していくことを支援するのがリハビリテーションに関わる者の仕事であることを肝に銘じていきたいと思います。

もう一度お伝えします。リハビリとは、『するもの』でも『行くもの』でもない、『目指すもの』であることを。

<介護予防とは>

介護予防とは文字通り要介護になることを防ぐということですが、すでに要介護の状態であっても、その状態の更なる悪化を防ぐことは対象者の生活の質を向上させることとなります。そのために様々な介護保険事業はありますが、ここでは要介護にならないために何をすれば良いかを考えます。

それは簡単なことです。頭と体を適度に使い、日々の暮らしを、身の回りのこと、家事、趣味活動（時には仕事）などを丁寧に行っていくことではないでしょうか。健康についての知識や、体の仕組み、社会の状況についての知識などを持つことも介護予防に役立ちます。

高齢になり、体のアチラコチラに不具合が出てきても、日々楽しく暮らしていけるよう、知識と実践をうまく組み合わせた「介護予防事業」に取り組みたいと思っています。