



# リハビリあるある



だな だにし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

## ～あせらず歩め、それぞれの道～

産業医だよりでは毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

11月の地域向け医療講演会は、リハビリテーションクリニックやまぐちの院長山口健先生をお招きして、「リハビリあるある～あせらず歩め、それぞれの道～」というタイトルでご講演いただきました。今回で当院の地域向け医療講演会は150回目を迎えましたが、山口先生のお話は記念となる講演会にふさわしい内容でした。以下に講演の要旨をご紹介します。

### 1. リハビリテーション（リハビリ）の定義

障害者の全人的復権、社会からはずさない人生を変革していくための手段の提供時間を限定したプロセス、完全に治すことではない

定義の説明の際には、来場した人々に緊張が走るような厳しい表現が続きました…

リハビリは、疾患によって国の補助が得られる期間が異なります。

- ・運動器リハビリ：150日（5か月）
- ・脳血管リハビリ：180日（半年）
- ・呼吸器リハビリ：90日（3ヵ月） などです。



### 2. リハビリテーションのステージ

- ・急性期リハビリテーション：廃用症候群の予防、回復期リハビリへのスムーズな移行  
一般病棟に移り生活の場を意識する
- ・回復期リハビリテーション：急性期を脱し、機能改善を目指す  
代償的アプローチ、補装具の使用、在宅・介護指導、介護保険の準備  
住宅改修 ※基本的にここから在宅へ
- ・生活期リハビリテーション（維持期）：生活への適応、さらなる障害の予防 ※生活の場でのリハビリ

リハビリにも頑張り時があります。整形外科や外科の手術後（半年は重要）、脳卒中後、麻痺筋の筋力アップの時期です。急性期を過ぎ機能改善を目指す回復期までです。では回復期が過ぎ、生活期に入ったら頑張らなくてもいいのでしょうか…？ 来年以降、医療と介護の制度が変わり、医療の中でリハビリを受けられる時間が短くなっていきます。これからは医療だけでなく、介護・福祉の中でもリハビリが増えていくでしょう。

### 3. 医療者とギャップのあるリハビリに対する考え方

医療者：後遺症があるのを前提で、制度の中で生活の自立を目指してもらいたい

患者：とにかく元通りに治りたい、治してほしい。（制度はどうでもいい…）



### 4. 患者の焦りと不安 リハビリ “あるある！”

患者さんの声

- ①早く治したい！早く仕事がしたい！！早く鍛えないと!!! 毎日リハビリに通いたい!!!  
家族に迷惑をかけたくない…
- ②寝たきりにならないか…（焦っても病気やけがが治る時間は変わらない）
- ③なぜ私はうまくいかない…（障害の状況や程度は人それぞれ違うので一人ひとり考えていく必要がある）
- ④前のように歩けない 生きていてもしょうがない… 喪失感や落ち込み
- ⑤リハビリすれば治りますか？（リハビリはもちろん重要だが魔法の薬ではない）  
そして 家族の不安…家族も本人に言いにくいことがある

### 5. リハビリには“あなたにとって必要な動作は？” を考えることが大事

トイレに行くこと お風呂に入ること 階段昇降 料理や洗濯 家の掃除 大好きな犬の世話  
パソコン作業 車の運転 趣味の書道やスポーツなど…人それぞれ

「治して下さい、リハビリしてもらわないと」と、される、してもらうではない。自分の必要な動作ができるよう目標や目的をもって小さなことを積み重ねることが大事です。

- ・自主トレーニングの課題をもつ
- ・具体的なイメージをもつ ※もう一度やりたいことが出来るように
- ・まずは小さな目標をもつ
- ・周りの人と比べてはいけない



前述のような頑張り時には、頑張って！と励ましますが、人によっては「あまり頑張り過ぎないで」と声をかけることもあるそうです。先生はテーゲーも必要と言っていました。

※一人ひとりの状況や性格は異なりますで、先生はそれぞれの患者さんに合わせて対応されているそうです。先生お勧めのリハビリ場所は、大規模商業施設（大規模スーパーなど）。バリアフリーで、室温が調整され快適で疲れたら無料で座るところがあります。カートがあるなど、リハビリするに絶好の場所といえます。リハビリをする方の中には、障害者スポーツを頑張っている人もいます。また、旅リハといってリハビリを兼ねて旅をするツアーもあるようです。思い思いの生活スタイルによってリハビリの目的や目標をもち楽しみながら続けてほしいです。

### 6. 先生からのメッセージ

最後に以下の文章を紹介して講演会は終わりました。

「それぞれの道を。元に戻る、戻すことをあきらめないけど、出来ることと出来ないことがある。傷ついた事も自分の特徴として頑張っている自分を認めてほしい。今出来そうなこと、出来ることに挑戦を。自分らしく生活できるように。」

ご講演の最初は、厳しいフレーズが続きました…。中盤から後半、最後に向けて、山口先生がいかにかたくさんの方とリハビリテーションを通して関わり、日々思いやりのある声かけをされていることがよくわかる内容になっていきました。先生のご経験から寄せられた言葉は会場の方々の心を動かしていました。





## 第 151 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時: 平成 28 年 1 月 13 日(水) 19:00~20:30

テーマ: 皆さんに知ってほしい 「医療事故調査制度」

講 師: 首里城下町クリニック 第一院長 田名 毅 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』 は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です!



保健師・産業カウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師・衛生管理者  
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000  
携帯 070-5814-0065 (田名彩子)  
メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい!