リハビリパンフレットを活用し、
自主トレーニングの推進に

高齢化でリハビリをする患者さんの年齢層も上がっています。リハビリ対象診療科は、昔は整形外科が多かったのですが、現在は内科、外科、泌尿科など、多くの診療科で何らかの形でリハビリをしています。

入院中の患者さんには「自分で寝起きができない人」、「手術後で関節が動かすことが難しい人」、「痛みが辛い人、しんどい人」など、障害の程度、問題点によってかなりの違いがあります。そのため、療法士が一人ひとりの患者さんの機能、能力などの障害を把握し、短期、長期の目標能力などを意識した上で安全かつ効果的なリハビリになるよう心掛けています。

また、患者さんの機能能力改善には担当療法士とのリハビリ時間以外の「部屋や自宅での」過ごし方や、自身でできる自主トレーニングが大変重要となってきます。実際、数十分のリハビリを１日１回実施して、次のリハビリ機会まで２４時間空いてしまうと十分な改善や効果は得られません。

そこで患者さんが質の良い運動を実施し、生活上の注意点も理解してもらえるように患者さん個々に合ったオリジナルの自主トレパンフレットを約６０種類用意しました。姿勢別、関節別、生活動作、疾患別、禁忌動作などをカテゴリ別にイラストなども入れた、分かりやすい内容です。それを使い療法士が患者さんご家族に記載内容の説明を行い「リハビリ開始時」、「リハビリ経過時」、「退院時」など、患者さんの改善、経過に合わせた内容の物を提供しています。

パンフレット配布を開始してから患者さんの反応は良好で、病室でパンフレットを見つつ自主トレを積極的に取り組んでいる様子が見られます。今後も当科では患者さんと療法士がコミュニケーションを積極的に取り、お互い目標や問題点の共有を図り、生活および社会復帰に向けたサポートができる存在であるように心掛けていきます。

機能訓練技術科　副技師長　　森川　浩一