

健康維持に役立つ

予防的リハビリテーション

リハビリテーション科 作業療法士 田中 良二



リハビリテーション(リハビリ)と聞くと、どんなことを想像しますか。病気やけがをしたあとに回復させる訓練、と想像する人が多いのではないかと思います。実はリハビリの役割はそれだけではなく、近年重要視されてきているのが、病気やけがを予防するための「予防的リハビリ」です。

私たちの体は、運動不足の状態が続くと筋肉が衰え、関節が硬くなり、内臓機能が低下し、体力が落ちて病気やけがのリスクが高まります。これを「廃用症候群(生活不活発病)」といいます。廃用症候群は、安静にしている期間が1週間程度でも起こります。まったく運動をしないと、1か月で50%も筋力が低下してしまうという研究データもあります。また、高齢に

なるほど、廃用症候群からの状態を取り戻すまで、時間がかかるようになります。特に認知症の方は引きこもりがちになる傾向があり、運動量の極端な減少や、日中の過度の昼寝などが、夜間の不眠や昼夜逆転の原因になります。それにより、徘徊や夜間せん妄(意識障害)が起こり、頭が混乱した状態になることが引き起こされることもあります。また、日中の活動量が低下すると脳内の神経伝達物質が減少して、うつ病などの精神疾患にかかりやすくなるといわれています。

普段から意識して日中に体をしっかりと動かすことで、生活リズムが整い、夜間の安眠も期待できます。また、屋外で日光を浴びることで「幸福ホルモン」といわれているセロトニンなどの脳内の神経伝達物質が増え、精神疾患の予防にも効果的です。そして、体力や筋力が維持されていれば、例えば病気やけがをしても、程度を最小限にとどめることができます。

誰でも簡単にできる予防的リハビリの導入としては散歩や体操が有効です。一番大切なのは継続することですが、いきなりあれもこれもやろうとする人ほど継続しません。まずは簡単にできることを1日5分からでも習慣化させましょう。

● 7月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。
当番病院案内ダイヤル
Tel.22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
1日(日) 滝川脳神経外科
8日(日) 市立病院
15日(日) 滝川脳神経外科
16日(月) 市立病院
22日(日) 滝川脳神経外科
29日(日) 市立病院
※市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)
※滝川脳神経外科
Tel.22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時
1日(日) みなみ歯科医院
Tel.24-3734 (西町5-3)
8日(日) 杉澤歯科クリニック
Tel.0164-32-2832 (妹背牛町字妹背牛385)
15日(日) 松原歯科医院
Tel.52-6480 (砂川市吉野1南4)
16日(月) おおさき歯科
Tel.0124-23-0648 (芦別市北1東1)
22日(日) はらおか歯科医院
Tel.22-5678 (花月町1-9)
29日(日) きたじま歯科クリニック
Tel.0164-26-8881 (深川市3-16)