

た外を歩けるようになりた
い」と2年半前から週1回、
約1時間のリハビリを受ける
ようになった。

正田さんが付き添い、近所
のハス池や桜を眺めに、つえ
を使って散歩する訓練などを
続けた。辻さんは「歩ける距
離が伸びた」と喜び、先月か
らは「もう少し腕を動かせる
ようになりたい」と、週2回
に増やした。「年をとっても、

訓練や助



正田さん(右)と雑談しながら、左腕のマッサージを受ける辻さん(大津市で)

努力で改善 生活の希望に

専門家に聞く



会長の山川智之さん(写真)に
聞いた。

リハビリと聞くと筋肉を機器
で鍛えるイメージを持つ人が多
く、「一定程度元気でないと受
けられない」と思われがちです。
しかし、実際は寝たきりの人で

リハビリに対
する心構えや活
用のコツを、大
阪府理学療法士

も、関節が硬くならないように
ベッド上で手足を動かしたり、
上体を起こして座った姿勢を保
つ練習をしたり、状態に応じて
できることがあります。
高齢者のリハビリでは、体の
状態が急激に良くなるのは難し
い面もあります。その一方、日
々の努力でスプーンを箸に持ち
替えられるようになる、といっ
たわずかな改善によって、生活
への希望や自信を見いだすケー
スです。

スも少なくありません。

身体機能の回復を目指すばか
りでもありません。体の状態に
即した福祉用具の利用や住宅改
修を検討し、住環境を整えるこ
ともリハビリの一つ。例えば、
「部屋からトイレに歩いて行
きたい」という願いをかなえ
るため、指や腕の動きを確認
し、廊下につける手すりの太
さや高さを提案します。歩く
機会が増えて体力がつき、「次
は外出したい」と意欲が高ま
るなど、新たなリハビリの展
開につながる可能性もあるの
です。

暮らし 家庭

さらに福
がある法律
を持ち、行政
取得を目指す
す。子どもの
め問題に関
になり、将来
目指したいと
もなりました
その一方で

言うまでも
取得すること
ること、生
重要なこと
をどう考え
の生き方によ
よう。

私は、目標
と集中できな
司法試験に重
するまでは結
って勉強しま
あなたの場合
つもりで資格
ろ、資格に関係
味を抱くよう
仕事のために別
する夢を待つ