

リハビリだより ③



前回お話した理学療法に引き続き、今回は『作業療法』についてお話し致します。

作業療法とは、医師の指示のもと、様々な作業活動（手芸・園芸・ゲーム・音楽活動等）を通じて、身体機能、精神機能活動を維持・向上し、日常生活で必要となる動作、または社会適応能力の回復や生活の質の維持・向上へ繋げていく療法です。

また、認知症に対してのより専門的なリハビリを行ったり日常生活動作の練習、自助具の製作や、アドバイスも行います。

当施設の作業療法では、グループでの関わりや個別的な関わりの中で、それぞれのご利用者様に合ったプログラムを提供しています。その人その人が意欲的に取り組めるような活動や、筋力、バランス、集中力、人との関わりかたなど、さらに伸ばしたい部分が含まれる活動を考慮し、生活に必要な動作練習・より質の高い作業活動を提供します。集中して取り組むことで、心身ともに種々な効果が期待できます。その積み重ねが、よりよい生活に繋がっていきます。

記憶や認知機能に対してのアプローチでは、回想法（過去の記憶に意図的に働きかけ脳を活性化させたり、心理的安定や日常生活の向上を目指す療法）や音楽療法、計算・漢字問題、音読練習等があります。リハビリが苦痛や、負担になるものではなく、前向きな気持ちで実施して頂けるように内容を工夫しながら行っています。

食事をする、字を書く、紙をちぎる、音楽を聴く、一見単純な動作に思えますが、その動作を遂行するには、体や脳の沢山の機能を使います。そういった機能を十分に発揮出来るように多角的にアプローチします。



日々の生活が過ぎやすく、そしてご利用者様ひとりひとりの目標や目的の達成に向けて私達職員はリハビリとして関わっていきます。

ブレイクタイム

季節の変わり目、体調を崩す人が多くなります。このような体調不良の原因のひとつとして、急激な気温差による自律神経のバランスの乱れがあげられます。このスイッチの切り替えがうまくいかないと体調を崩してしまいます。普段は必要に応じて、自動的にスイッチが切り替わりますが、急激な気温や気圧の変化などで、この切り替えがうまくいかなくなり、体調だけでなく、気分が憂鬱といった精神的な症状も表れてしまいます。

何となく気分がすぐれないと感じることは、身体からの「休憩サイン」かもしれません。

「休憩サイン」を感じたときには、あまり無理をせず、十分な睡眠と休養、バランスのよい食事を心がけ、自分なりのストレス解消法で、心身ともにメンテナンスをする日を作ってみましょう！