

リハビリだより ⑧



今回は、「日常生活動作」についてお話致します。この言葉を聞いた事ある方、また計画書面上でみた事のある方がいるかもしれません。難しい言葉のようですが少しお勉強しましょう。

日常生活動作は一般的にADL (Activities of daily living) と呼ばれています。ADLには、「日常生活動作」、「日常生活活動」、「日常生活行為」等の訳があります。一般的には6大ADL、あるいは7大ADLがあります。具体的には、食事、整容、更衣、排泄、入浴、移動で6大ADL。7大ADLの場合には、コミュニケーションが加わります。

私たちは、朝目覚めて、ベッドから起き出し、トイレに行き用をたし、顔を洗い、歯を磨き、食事をして、一日を過ごします。この間にも服を着替えて、周りの人と会話をしたり、新聞を読んだりといった活動も組み合わされます。このような動作が加齢や心身の障害、環境状態により出来なくなることがあります。その出来なくなった動作がその方にとってどのように問題になっているのか、またどの程度出来る様になるとその方にとって過ごしやすい状態になるのかを考える必要があります。

リハビリテーションに関わる職種では、これらの活動が自立できる方法を考え、実際に練習をしていきます。ADLは、作業療法士・理学療法士だけではなく、医師、看護師、介護士、栄養士など、利用者様に関わる全ての職員が対応します。

リハビリテーションの目的のひとつとして、「日常生活動作の自立・向上」が挙げられます。リハビリテーションは、リハビリ室で機能訓練をしているイメージが強くありますが、このように居室やデイルームなどの実際の生活の場でも様々な練習を行っています。私たちが関わる場合、本人の最大限の能力を引き出すように行います。しかし、やみくもに向上を目指すのではなく、その方が生活を送る施設やご自宅で安全に生活できるかを考えながら進める必要があります。したがって、介助しながら出来る動作をするように練習したり、装具や自助具を使用した方がその方にとって動作しやすく生活が円滑になることもあるのでそういった点も考慮しながら日常生活動作をみていきます。また、家族の介護負担が大きいと言われるのは、食事、排泄、入浴です。本人の最大限の能力を引き出すような対応をしますが、在宅での家族の負担軽減も考慮したり、介助する人が安全で介助しやすい対応が求められます。

ブレイクタイム

人は、眠たくなってくるとあくびをすることがあります。体にとって何か意味がありそうですが、あくびの出る原因や働きはいったい何で、メカニズムはどうなっているのでしょうか？

あくびをするということは、脳の活動レベルを上げようとする症状です。あくびをする時は、口が大きく開かれ、いつもよりも多くの空気が吸い込まれ、最後には短く息を吐き出します。つまり、多くの空気を吸い込むことで、平常時よりも多くの酸素を脳に送っているのです。

あくびには普通のあくびと生あくびがあるとされていますが、体の疲労が原因の場合は、眠気が起こりますが、生あくびの場合は、体の疲労に関係なくあくびが出ますが、温度調節のためにあくびが多いと言えます。季節の変わり目にはあくびが出やすくなりますが、一般的には疲労や寝不足が原因の場合が多く、睡眠をまず十分にとることが重要です。なお、あまりに頻繁にあくび(生あくび)が出て止まらない場合は、病気であることも疑う必要があります。あくびには意味があるのですね。

