

弥生たより



3月、冬の寒さも少し緩み暦の上では春になりました。暖かくなってきて、家にこもりがちだったところから外に出て運動しようとする人が増える時期でもあります。少し話はそれてしまいましたが、日本のスポーツ競技人口、一番多いのは何かご存じでしょうか。

実は「ウォーキング」です。ちなみに2番目はボウリング、3番目が水泳。ウォーキングは誰でも道具入らずの有酸素運動が始められるスポーツです。また人間の筋肉の7割を占めると言われている下半身を効果的に鍛えることもできます！残念ながら加齢とともに筋力は衰えていきます。それにより今まで出来ていた事ができなくなる等、日常生活への悪影響、また感染症など発症しやすくなるなどの影響が出ることもわかっています。歩く為の筋力維持は重要で、歩くことが難しくても筋力を今以上に落とさないよう、様々な年齢層に沿っての対応が重要になります。それは少子高齢化により、社会保障費が増大している社会において、私たちそれぞれが健康に留意し、予防的な対応に気をつけて生活を送ることが重要という日本が目指す健康先進国に繋がっていきます。

その分野においては、やはり理学療法士の視点と介入が鍵を握っていると感じます。コロナウイルスの影響で例年とは違う3月を迎えている今、外出を控えざるを得ず、家に籠りがちになり、この期間に足腰が弱くなってしまいう心配されている方も多くいるのではないかとお察ししています。医療従事者としては、日々変わる現状を的確に把握し対応していくことが重要と考えております。そして、少しでも安心してこの時期を過ごせるよう、皆さんと一丸になって、この危機を乗り越えていけるお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

お知らせ

4月より正看護師(女性)1名入職予定です。

訪問看護経験のある優しい雰囲気印象的な看護師です。

4月に入りましたらまた改めてご紹介させて頂きます。最初はスタッフについて同行訪問させて頂く予定です。どうぞよろしくお願いいたします。



気になる！フローレンス理学療法士！

「リハビリテーション」

日常生活動作、機能回復を目的とするだけでなく残存機能の維持、機能低下の予防や健康増進を目指しています。理学療法士が働く場所は様々で、フローレンスでは在宅のリハビリが主になります。基本的には一人で訪問しますが、サービスを提供するに当たり、意見交換や相談しながらチームで対応しています。そんなチーム理学療法士の皆々は、利用者さんのちょっとした変化への察知能力が高い！それが結果、利用者さんへの迅速な対応に繋がりますので、在宅で特に大事と言える「チーム医療」の重要な役割も担っています。

リハビリの視点のみならず、心身のこと、生活のことを見聞きしながら介入する視点を意識しているのだと思います。病院の様にリハビリ専用の器具や設備がそろっているわけではない在宅で、いかに安楽な生活が送れるか、工夫を凝らしながら関わる意味でも、在宅の場で活躍する理学療法士は、より多くの視点を持ち合わせていることが重要だと感じます。

そしてフローレンスの理学療法士は、体の事をよく理解しようと努めています。現状を客観的に把握し、現段階で何をどこまで必要とされて、それができるかどうか、医師や看護師とも連携を取りながら、オリジナルのリハビリプログラムを組んでいます。良くなったら「つい忘れがち」になったり、やらなくなってしまったり「リハビリ」だったりしますが(笑)利用者さんへの関わりを見ても、とても上手に「ヤル気」を引き出し、「気持ち」をのせてくれる対応も「プロ」だと思ひ、自分自身も「ヤル気」がわいてきます！

在宅の場では制度上、毎日の訪問は難しい状況があります。在宅で、より効果的なリハビリにする為、理学療法士からの一方通行にならないよう皆様から発信いただいた事も大事だと思っています。具体的には、困っている事を詳しく伝える、自分自身の身体の事を理解する、そして「良くしよう」という意識を持ち、アドバイスを受ける事が、在宅リハビリの相乗効果につながるのではないのでしょうか。

まだまだ自分は大丈夫と思つていませんか？(私含む)是非フローレンス理学療法士の視点とアドバイスを受け、いつまでも「元気に」過ごして頂きたいと思つています。気になること等ございましたら、どうぞ気軽に「ご相談ください」！

