

## 四国放送 ラジオ質問内容

### <質問>

Q1. 病院やデイサービスセンターなどで行っているようなことで、自宅で自分でできるリハビリや体のケアはありますか？

A1. はい。自宅で簡単にできるリハビリもたくさんあります。新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えていた方も、規制緩和に伴い、活動量が増え、以前より体力の無さを感じた方も多くいるのではないのでしょうか？自宅出来るリハビリやケアとして、筋力訓練、バランス訓練、ストレッチなどがあります。お一人おひとりによって、病気や身体の状態も違うかと思いますが、立った状態での踵あげやスクワット、足踏み運動などがあります。共に安全に行うには手摺りなどを把持して、10回を1セットとして行ってみてください。踵上げでは、ゆっくりと両足一緒に踵を持ち上げ、2秒間ほど保ってからおろすよう意識してください。スクワットでは、足先を正面に揃えてお尻を下げるのが理想ですが、窮屈な方は、肩幅程度に開いた状態で足先を30度程度外側に向けて行いましょう。無理をして運動を行う必要はありませんが、「ちょっときつい。」を目安に指導を行っています。

Q2. お茂さんが作業療法士のお仕事で、一番大変だったことは何ですか？  
(お茂さんと言う呼び名での質問はいつもラジオをお聞きのリスナーさんですかね？)

A2. 作業療法士と言うリハビリは、その人を見て、医学的に評価を行い、一人ひとりに合わせた目標を立て、プログラムを立案します。思い通りにすんなり行くことは少なく、大変といえば大変かもしれません。でも、そこが作業療法士の仕事の魅力でもあると思います。患者様の生き生きとした表情や、自然とこぼれた笑顔を見られたとき、「ああ、よかったな」と思います。

質問ではありませんが、『昔、脳溢血に倒れ、作業療法士さんのお世話になりました。おかげさまで何とか日常生活出来るまでになりました。ありがとうございました。』というエピソードをいただきましたので、是非番組内でご紹介お願いいたします。