

遠藤てる, 鈴木真弓, 松村恵理子 (著)

一日 10 分 家庭で行う手のリハビリ

岡村 恭子
(富家病院, 作業療法士)



本書は、片麻痺の方に対して、家庭で継続できる上肢のリハビリメニューを提案している本であるのと同時に、患者を指導する臨床家の OT にとって、欠かせない 1 冊である。

著者は、急性期から生活期までの片麻痺の方たちの治療や支援に携わり、片麻痺の方の生活、回復の可能性を踏まえ、状態に合わせたリハビリを数多く経験されてきた OT の先生方である。先生方が、基本的には臨床現場で使っているリハビリの方法を、片麻痺の方が家庭での生活を楽しみながら、無理せず上肢の練習を続けていけるように工夫をした提案がされている。上肢、手指の回復に合わせて段階づけた練習が網羅されており、麻痺が重度～軽度の方までの対応が可能だ。また、基本的にはご家庭にある身近なものを活

用したりハビリ内容であるが、必要に応じた道具のつくり方まで詳細に書かれており、家庭において麻痺側をより効率よくリハビリするための工夫が記載されている。

本書では、上肢と、体幹下肢がそれぞれ影響し合っていることをわかりやすく説明したうえで、リハビリを行うにあたっての姿勢、肩や下肢の位置等を丁寧に図解し、上肢の伸展を促す「モビング」練習を軸に展開されている。また、リハビリの計画の立て方、呼吸方法、休憩の取り方、疲れのサイン等も説明され、実践をする方が頑張りすぎず痛みが出ないような対処方法が書かれている。そのため、本人だけで実施が難しい場合でも、家族がサポートすることができる。

OT は、症状や生活背景がそれぞれ異なる患者の退院後の生活に

おいて、回復や社会参加を見据え、全身や上肢の持久力を維持し、痛み、拘縮、歪み予防を配慮した自己管理法やリハビリを提案することが重要であり、患者には「リハビリは自分でしていくもの」という認識をしていただけるようなかかわりが望まれる。本書の基本を押さえたうえで、患者の生活が豊かになるような支援をしていただきたい。

最後に、本書は、「家庭で……」というタイトルであるが、OT の働く場所や対象者によって、どんな場面でも応用できる内容であり、OT としての視野や幅を広げることが期待できる。多くの OT にぜひご活用いただきたい。

〔 A4 判 172 頁 3,200 円 + 税 〕
協同医書出版社 刊
☎ 03-3818-2361