

# しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



脳梗塞後のリハビリ——「これから」が本番です。

## 1. まず守るべきは「麻痺じゃない側」

脳梗塞のリハビリというと、麻痺した手足をどうにかしたい——そう思うのは自然なことです。でも実は、しとらすがまず大切にしているのは、麻痺していない筋力を落とさないことです。

実は、この動く方の筋力こそが「歩行が自立できるか」の決定的な鍵になります。近年のリハビリ研究では、良い方の太ももの筋力が「体重の約4割」以上あるかどうか、一人で安全に歩けるかどうかの境界線とされています。ここが基準を下回っていると、どれだけ麻痺側のリハビリを頑張っても、歩行の自立は難しくなってしまいます。しとらすでの計測データでも、この基準はまさにその通りだと実感しています。

退院後のリハビリでは、生活の土台を守るために、この「元気な方の足腰」をまずしっかりと鍛えておくことが最優先の近道です。

## 2. 「この麻痺、どうなるの？」

脳卒中のリハビリで一番多い質問かもしれません。正直にお伝えすると、麻痺が完全に元通りになるケースは多くはありません。ただし、「変わらない」ということもありません。発症後3~6ヶ月が回復の速い時期ですが、ゆっくりとした改善はその後も続く方が多いのが現場での実感です。

ここで気をつけたいのは、「動かない体」を責め続けてしまうこと。それは麻痺を否定しているようで、実は今の自分そのものを否定することにつながります。すると、変化が起きていても気づけなくなり、つらさだけが残ってしまいます。

大切なのは、「今の自分に、何ができるようになったか」に目を向けること。手が「支え」として使えるようになった。装具で安全に歩けるようになった。こうした小さな「できた」に気づける方は、同じ麻痺でも毎日の過ごし方がまるで変わります。その力は、誰の中にもあります。

## 3. それでも、脳は変わろうとしている

近年、脳卒中で傷ついた神経を修復する機能を持った免疫細胞の存在が注目されています。

「ミクログリア」と呼ばれるこの細胞は、脳梗塞などで傷んだ脳の神経に対して、修復を促す物質を放出することがわかっています。そしてこれは、発症後時間がたっても緩やかに回復が続くケースのメカニズムのひとつとして考えられており、世界中で新薬の開発研究が進められています。

そんなお薬が出てくるのが待ち遠しくありますが、朗報があります。この「修復スイッチ」を入れるのは、実はお薬だけではないことが分かっています。最新の複数の研究で、『適切な運動』の刺激がミクログリアの修復機能を高めることが報告されているのです。

ただし「軽い体操」や「マシンの運動」など、「ただ運動すればいい」というわけではなく、どんな運動を、どれくらいやるかが鍵です。しとらすでは、こうした研究をふまえてプログラムを組んでいます。

## 4. 動きのコツを「自分で見つける」

ミクログリアの修復機能の加えて、しとらすが大切にしているもうひとつのことは、ご自身の体の動きに意識を向けていただくことです。

「足の裏の体重はどこに乗っていますか？「今うまくいった時、体のどこが良かったですか？」こうした声かけを通じて、ご自身が自分の「コーチ」になれるよう促しています。ただ回数をこなすだけのリハビリも悪くはありませんが、自分で「あ、こうするとうまくいく」と気づいた瞬間、体はぐっと変わり始めます。

## 5. ご家族へ——

### いちばんのリハビリは「見守ること」

ご自宅でできる最大のサポートは、「(麻痺側も麻痺がない側も)体を使う場面を減らさないこと」です。心配のあまり何でもやってあげたくなる気持ちはよくわかります。でも、ご本人が自分でできる動作は、なるべく見守ってください。

立ち上がり、歩行、着替え——日常生活そのものが、いちばんのリハビリです。「自分でできた」という実感が、次の一歩への自信になります。

脳梗塞のリハビリはいつでも、「これから」が本番です。生活の場面やお体のことで気になることがあれば、いつでもスタッフにご相談ください。

