しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter

11
2025

11月に入り、朝晩の冷え込みが増してきましたね。体調を崩しやすいこの季節、今月のテーマは「寝たきりを防ぐ疾病管理」です。病気を恐れず、上手に付き合い、立て直す力を育てる――そんな生き方を一緒に考えてみましょう。

1.寝たきりは“病気のあと”に始まる

入院や手術などの治療は、病気を治す一方で体に大きな負担をかけます。実はそのとき、体では“筋肉を溶かす反応”が進んでおり、特に慢性疾患を持つ方は健康な人の約2倍も筋肉が減りやすいといわれています。さらに、体の動かし方が以前と変わるため、元気な頃の感覚で動こうとして転倒してしまうことも。大きな病気やケガの後こそ、「筋肉を守る体づくり」と「今の自分に合った動かし方」を知ることが、寝たきりを防ぐ大切なポイントです。

2.ケガや病気になってもくじけない「レジリエンス」の大切さ

年を重ねると、病気や体の変化は誰にでも起こる「自然なこと」です。けれども、いざ自分に起きると、それは誰にとっても「特別なこと」であり、「もうダメだ」と落ち込んでしまうことがあります。そんなときに大切なのが、“レジリエンス＝立て直す力”です。前を向き、「今の自分にできること」を続けようとする人は、周りの支えを上手に受け取り、生活の質を保ちながら前進していけます。

たとえ心が折れそうなときでも、レジリエンスは育てることができます。「筋肉を減らさない体づくり」「自分に合った動き方を探す」姿勢を持ち、医療や介護の専門家を味方にしながら、一歩ずつ力を合わせていくことが重要です。

3.味方をつけてチームで管理する

あなたの周りには「あなたを寝たきりにさせまい」と支えてくれる専門家がいます。けれどもその力は、あなたが「活用しよう」としなければ十分に働きません。病気の管理は、「チーム」で取り組むものです。そしてチームを指揮するのは、あなたです。自分の体や生活に関わることだからこそ、周りと力を合わせながら、前向きに自分の健康を守っていきましょう。

では、あなたのチームにはどんな専門家がいるでしょうか。ここでは、特に「味方につけたい4つの専門職」をご紹介します。

１．かかりつけ医と看護師

診察は大事な機会です。「言われたまま」ではなく考えを伝えたり「活用する」気持ちを持ちましょう。

２．かかりつけ薬局

薬剤師と相談できる薬局を選び、かかりつけにしてしまいましょう。

３．ケアマネージャー

幅広い知識を持ち、すべてをつなぐ「橋渡し役」です。何でも打ち明けられる関係が作れるとこんなに心強いパートナーはいません。

４．利用する介護事業

しとらすでは、高度な専門職がいつもあなたの健康を気にかけています。「一緒に健康を守る場所」として活用してください！

4.さいごに

病気や体の変化は誰にでも訪れます。大切なのは、落ち込んでも立て直す「レジリエンス」。医療や介護の専門職と力を合わせ、自分の体を自分で守る意識を持つことで、寝たきりを防ぎ、安心して暮らし続けることができます。

リハビリテーション しとらす -citrus-

叶えよう。一生自宅で、楽しく生活。

859-1215　雲仙市瑞穂町古部甲1819　0957-61-0799（FAX同）

編集責任者：有吉雄司