



# リハビリ外来どうでしょう？

リハビリテーション科部長 杉山 恵一郎

超高齢化社会を迎え、肩こり、腰痛、ひざの痛みなどで、生活動作に不安や支障をお抱えの方が多くなっています。どのようにしたら、症状を良くする事ができるのか、悩んでらっしゃる方も多いのでは。病院で診察を受けたものの「薬とシップを使ってください」とだけ言われて、様子を見ていたのに、無理をすればまた痛くなってしまふ、そんなご経験はありませんか。

先の肩こり、腰痛、ひざの痛みなどは、年齢を重ねる事で起こってくる体力の低下や、生活習慣の変化からもたらされる事が知られています。だとしたら、薬やシップだけでは治療につながらないかもしれません。では、他に必要な治療はあるのでしょうか。

生活習慣はその人の意識の持ち方、つまり「やる気」があれば良い方向へ変える事が出来ます。一方、体力の低下は加齢と共にすすんでいくので、「やる気」だけでは、かえって無理をかけてしまい、痛みや怪我のもとになってしまいます。「やる気」と「体力」のバランスをとる事が重要だと思います。

リハビリテーション科では、皆さまの良い生活習慣のために、定期的な運動をお勧めしたいと思います。また、体力に合った、無理のない生活動作のやり方についても、同様にお伝えしていけたら、と思っています。

もともと「能力の回復」「名誉の回復」というのが、「リハビリテーション」の言葉の意味です。痛みなどの症状を回復させて、身体的にも社会的にも、「名誉を回復」し、充実した人生をおくって頂く事が、リハビリテーション科が掲げる皆さまへの願いです。

この4月からリハビリテーション科の外来は従来の水曜日の午後に加えて、月曜日の午前も始まります。肩こり、腰痛、ひざの痛みなどでお困りの皆さまはどうぞ、リハビリテーション科外来を覗いてみてください。リハビリテーション医（整形外科専門医）がお待ちしております。