

患者さんのリハビリが苦しくならない工夫について

リハビリを改善するために自分ができることは何か



根本 菜々美(ねもとななみ)
福島県立光南高等学校 2年

患者さんのリハビリが苦しくならない工夫について

リハビリを改善するために自分ができることは何か

根本 菜々美



活動概要

活動の内容

夏休み期間中に、矢吹町会田病院リハビリテーション科の理学療法士の安齋さんにお話を伺いました。このテーマの対象者は、リハビリをしている患者さんです。活動の内容は、事前に考えていた質問をもとに、テーマに関する質問をしました。質問の内容は、リハビリを行う他に患者さんが楽しめる工夫を行っているか、理学療法士として働くために大切なこと、患者さんに寄り添うために心がけていること、理学療法士になるための学習面について、リハビリを行っているときに患者さんとの会話について、質問しました。

活動の特徴(新規性・発展性)

この活動の特徴は、リハビリをしている患者さんと関わることができることです。

またこの活動の長所となるポイントは、リハビリのつらいイメージだけではなく、患者さんとの会話を通してコミュニケーションをとることで、心のケアにもなり、リハビリを楽しみながらできることです。

活動の成果

この活動で得られたことは、実際に病院で話を聞いて、リハビリを行うこと以外でもコミュニケーション能力や、洞察力を身につけることや笑顔でいることは、普段の生活の中でも共通していることがあると思いました。

課題の設定と意図

この活動で取り上げた課題は、患者さんのリハビリについてです。この課題を選んだ理由は、リハビリについて患者さんの立場にたって考えると、「嫌」「つらい」「やりたくない」などのマイナスな思いがあると思いました。また、私自身もリハビリを経験したときに理学療法士の方に身体の面だけでなく気持ちの面でも支えていただきました。そのため、リハビリを行うでリハビリにすることが「苦しい」から「楽しい」になるアイデアや手助けできる工夫を自分なりに考えたいと思ったからです。

課題解決のための仮説と計画

課題を解決するために設定した仮説は、患者さんのリハビリが苦しくならないを考えることで、1年後2年後、3年後の患者さんのリハビリを楽しいものに変えることができると考えました。私は、中学2年生の時に、左足を骨折し、理学療法士の方に身体の面だけでなく、心の面でも支えていただいたのでリハビリをした経験を活かして、自分なりに患者さんの立場に立って、リハビリが苦しくならない工夫やアイデアを考えることができると考えました。また、実践活動の計画については、地域の病院で聞いたことをもとに、患者さんの役に立てるものを考えていきたいと思います。



< 理学療法士とは >

ケガや病気などで身体に障害のある人や、障害の発生が予測される人に対して、「座る」「立つ」「歩く」などといった基本の動作の回復や維持障害の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活ができるように支援する仕事です。



活動で工夫できたこと

実践活動で工夫できたことは、患者さんのためにできることを考えた質問をしました。自分なりにテーマ達成に向けた解決策を得るために、患者さんの立場に立って考えることを常に意識しながら活動に取り組みました。また、自分の知識や能力を活かしたことは、理学療法士とはなにか、理学療法士として、働くために必要なことはなにかなどの知識を、事前に調べて、この活動に取り組みました。そして、私の長所は、視野が広いことなのでこの長所を生かして、文理探究系列での合宿でもテーマ達成に近づけるアイデアを考えることができました。

- ・指先が不自由な患者さんのためのリハビリ（ゲーム）
→「ボードゲーム」
- ・意欲や気持ちを高めるための活動
→「お互いの趣味を共有して楽しむ活動」 など



リハビリをする中で、達成感を味わえる工夫をしている

活動で得た学び・気づき

今回の活動を通して考えたことは、リハビリで学んだことを活かすにはどうすべきか考えました。そしてこのテーマを達成するために継続性をもって取り組めるものが必要になると考えました。リハビリは短期的な取り組みではなく、長期的なものなので、継続して取り組めるものが、患者さんや理学療法士の方にとっても良いのではないかと思います。また、学んだことは、これからの活動を行っていく上で、その時の状況や考え方も日々変化していくと思うので、自分の考えを見直していくことを学びました。また、リハビリで学んだことを日常生活に活かすためには、自己管理が必要なので、患者さん自身の体調や気持ちを把握し、それぞれに合った工夫やアイデアを考えていきたいと思いました。そしてこのテーマを継続して実践し、患者さん自身の健康や気持ちを向上させることを目標に活動を進めていきたいと思えます。

今後の展望・新たな取り組み

今回の体験をふまえて、今後の活動では患者さんの声に耳を傾け、それぞれに合った楽しむことができるアイデアを提案し、患者さんにとってよりよいリハビリにできたらと思います。次に、現時点での考え方は三つあります。一つ目はリハビリのプログラムをゲームのように楽しめる形式にすることで、モチベーションを向上させることができると思いました。二つ目は、リハビリの中で患者さんが好きな音楽を活用することで楽しさを引き出すことができると思いました。リズムに合わせて身体を動かす、リラックスした状態でリハビリに取り組むなどの方法があると考えました。三つ目は、リハビリ中もおしゃべりしたり、楽しい話をするので気分を盛り上げることができます。そして、現在考えているアイデアとしては、指先が不自由な患者さんのための遊びとして、ボードゲーム、患者さんの趣味を共有して楽しむ活動を提案したいと考えています。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	個人	ブロック	東北
---------	---	---------	----	------	----

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立那須甲子青少年自然の家	修了日	2023/4/21	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2023/4/21 ~ 2023/11/1				
活動のタイプ	新たな活動				
共同実施者	無				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	福島県西白河郡矢吹町会田病院リハビリテーション科	リハビリについての質問をさせていただきました		
	氏名	安斎光男			
	所属	福島県西白河郡矢吹町会田病院人事部経理	リハビリについての質問をさせていただきました。		
	氏名	芳賀幸代			
	所属				
氏名					
協力者総数	2名		協力団体数	1団体	

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 71 日

事前:準備・打合せ	60日	本番:メインの活動	1日	事後:ふりかえり・報告	10日
-----------	-----	-----------	----	-------------	-----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	総合的な探究の時間という授業でリハビリが苦しくならない工夫について発表しました。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
8/2 ~ 8/3	◎実践活動本番	福島県西白河郡矢吹町会田病院	患者さんのリハビリが苦しくならない工夫を考え、何が必要かを質問をしました。