



良いところを見つけて 目標を持とう！

私たち理学療法士が患者様のご自宅にお伺いして行う訪問リハビリ。訪問リハビリの目的の一つとして、身体の機能維持があります。私たち理学療法士は、患者様の弱い部分をしっかりとサポートしていきながら、身体の機能維持を図っていきます。しかし、自分らしい人生の実現を目指すには、弱い部分のサポートだけではなく、患者様の良いところに向け、一緒に見つけていけるよう私たちは心掛けています。

年齢を重ねていけば、体は衰えていき、以前できていたことができなくなってしまうことが多くなります。実際に行動にして出来なかった場合には、失敗経験となり、繰り返してしまうことで、意欲低下や自信喪失に繋がりがねません。そうなれば動く量も減り、筋肉も弱り、負の循環となってしまいます。

< 年齢を重ねていくと… >

- ・失敗経験が増える



< 負の連鎖 >

- ・意欲が低下する
- ・自信がなくなる
- ・動かなくなる
- ・体力や筋力が落ちる

だからこそ、体の状態だけではなく、ご自身の良いところに向け、みてはいかがでしょうか。良いところを発見できることは、意欲を引き出し、それが楽しみや生きがいへと繋がっていくことが期待できます。また、良いところは本人の「強み」にもなり、自信も湧いてくることで抑うつ予防も期待できます。

< 良いところに向けると… >

- ・強みになる
- ・自信が出てくる
- ・意欲が湧いてくる



< 好循環 >

- ・抑うつ予防
- ・生活目標ができる
- ・自分らしい生活の獲得

良いところというのは、その人の性格・特技・願望・環境などです。性格でいえば正直・親切・思いやりがあるなどが挙げられます。特技であればご趣味、願望であれば旅行に行きたい、環境では家族の存在などが考えられます。旅行が好きだとすれば、「3か月後に温泉旅行に行く」という目標設定ができます。その目標達成のために色々な準備を前向きに取り組むことができ、普通に指導や提案されても意欲的に取り組めなかったことが、良いところと目標設定を絡めることで、意欲を引き出しやすくなります。



良いところを見つけることが、ご自身の目標設定のきっかけになるのではないかと私たちは考えています。大事なことは、目標を持って日々の生活を送ってほしいということです。その為の、まずは良いところの発見です。ぜひ、私たちと一緒に自分の良いところを見つけて、自分らしい人生を叶えましょう！

2018年12月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル4階

医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション
杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ
テーション