

リハビリテーションという言葉から何をイメージされるでしょう。

怪我のあとにスポーツに復帰すること、脳の病気の後に社会復帰する過程、などが思い浮かぶと思います。

このように、さまざまな種類のリハビリテーションがあります。でも実は、広くリハビリテーションに共通する普遍的な原理があります。今回は、その普遍的原理についてお話しをします。

リハビリテーションでは、体が不自由な状態にありながら、動くこと自体によつて機能や生活を改善させます。この背景には、動くことで機能が増強され生活が改

善するという前提があるからです。

これは当たり前に見えるかもしれませんが、そうでしょうか。

普通は何かを使ったら、減ったり、なくなりますよね。お金を使えば貯金は減りますし、燃料を使えば燃料補給をしなければなりません。

使ったら逆に増えたり、改善するつてすこいことですよ。実は、この動く程度によつて機能が変化するというのは、古くは宇宙医学において詳細に検討

されてきました。宇宙では重力がなく、まるで寝ている状態に近い状態になります。そこで、宇宙飛行士にどんな悪影響があるかを宇宙の状態を模した長期のベッ

知って得 医療・介護

藤田医科大学七葉記念病院 病院長 大高 洋平

②4 リハビリテーションマジック



機能を増存させるのでは多岐にわたります。

では重力がなく、まるで寝ている状態に近い状態になります。そこで、宇宙飛行士にどんな悪影響があるかを宇宙の状態を模した長期のベッ

とがわかっていきます。反対に、活動をする

ことがわ

す。単純なもので言え

結果は驚くべきものでした。筋力、筋量のみならず心血管系、自律神経系などさまざまな機能の低下が生じることがわかったのです。つまり寝ていることは

血管系、内分泌など

つまり、人間は動物

(動く物)であり、動く具合により身体が適応するように設計されているのです。

もちろんリハビリテーションは脳や身体が障害された状態で行いますので、注意すべきことや異なる側面もあり医療の中で行われますが、基本原則は一緒です。

皆さん、このマジックのような原理は、何もリハビリテーションに限った話ではない、ということに

ぜひ、このマジックを使って、よりよい機能や生活を得られるように日頃から少しでも体を動かしてみませんか。