

リハ医の思い 第六回

リハ室で、リハビリを体験して・・・

生芝 幸夫

自分「一人」では、なかなか続かないが、リハ室でならできた。

リハ室では療法士が四十分間じっくり「寄り添って」くれた。

リハ室には「同じ状態・状況の人」がいて勇気が出た。

「悪い自己流」を正してくれた。「やりすぎ」を抑えてくれた。

「痛い」時は決して無理をしなかった。

スポーツやトレーニングの経験があり、ちょっと物足りないが、術後や体調不十分の時はそれで十分と実感できた。

強度、回数より正しいやり方を身につけることが大事とわかった。

苦手な運動には、楽しく継続できる様に笑顔で指導してくれた。

「単純なこと、つまらないこと、やりたくないこと、は基本であることが多い。勉強でもスポーツでも基本が大事。基本の先の先に合格、勝利がある。」と思えた。

リハスタッフは「傾聴」も上手だった。

リハビリは、頑張ればやりがいがあり、続ければ生きがいになる、と思えた。

令和三年 三月三十一日