



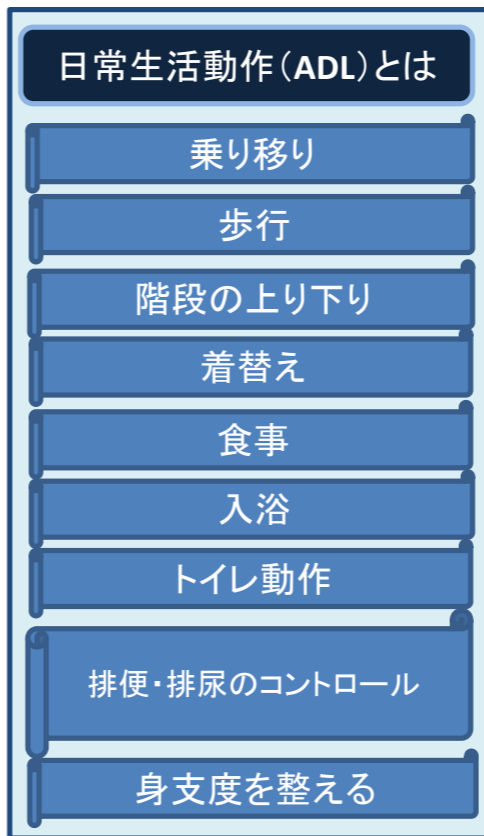
# かつしかリハビリ通信

暑い季節になってきました。近年は三五度以上の猛暑日も多く、熱中症には本当に気をつけてすごしましょう。

## 一、「日常生活動作（ADL）」について

みなさま、「日常生活動作（ADL）」という言葉をご存知でしょうか？  
これは、**人が生活を営む上で不可欠な動作**で、食べる、着る脱ぐ、移動する（歩く）、トイレ、整容、入浴などがあります。

**これらの動作が不自由になると介護が必要になります。**リハビリは、以前のような健康的な生活が営めるようになるために行います。そのためには**生きるために基本となる「日常生活動作（以下ADL）」がとても重要なんです。**



この、「やろうと思えばできる」「やれと言われればできる」ADLを「できるADL」と我々は呼んでいます。つまり、「**努力が必要なんです。**」**これでは日常生活ではできません。**



「できるADL」を「しているADL」に  
努力しないとできない事はそうそう長続きしません。毎日何度もやる事ですからね。努力は強い動機がなければ続きません。  
そこでリハビリテーションの専門職は、努力しないで出来る方法はないか？という事を考えます。



「着方のコツを知ったので五分で着替えができます」  
「自助具を使って十五分で食べれます」  
このように、日常生活の中に取り込まれている状態を「しているADL」と言います。入院や入所されている方がまず目指すのは、この「できるADL」を「しているADL」に変換してゆくこととなります。

## 三、「するADL」



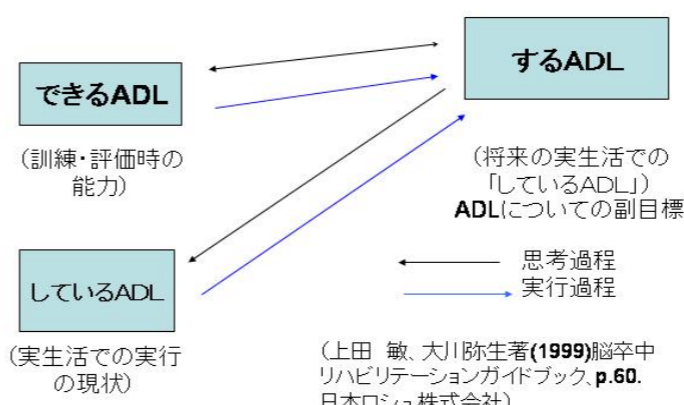
「施設に在る時はできてたのに、家ではできない・・・」  
「このように事が起こらないよう、予め自宅の状況を確認したり、サービスをどう使うのかを考え、最適なりハビリを行うようにします。」  
「でももう一つのキーワード。「**するADL**」って?」  
リハビリの目標は、その方がこの先もずっとその人らしく生きれる事です。「するADL」は、その方がお家に帰ってもやり続けられる**ADLの事を言います。**

「施設に在る時はできてたのに、家ではできない・・・」  
このように事が起こらないよう、予め自宅の状況を確認したり、サービスをどう使うのかを考え、最適なりハビリを行うようにします。  
どうでしょうか？今回のテーマは少しイメージしにくいところもあったかもしれませんが、リハビリを生活にどう反映させてゆくか？が少し伝われば幸いです。

## 二、「できるADL」と「しているADL」

**ADLは人が暮らしを営むために当たり前に行っている事です。**ですから、「三十分かかって服が着れます。でも普段は介護してもらってます」  
「一人で食事したら一時間かかっちゃいます」

## 「できるADL」「しているADL」から「するADL」



**もうワンステップ!**  
「できるADL」、「しているADL」、「するADL」という用語はリハビリ医の上田敏先生や大川弥生先生がよく使われています。  
より詳しい内容をお知りになりたい場合には**この書籍がお勧めです。**



入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで

## 葛飾区名所ガイド

上平井のサイカチ  
「リハビリケアかつしか」の建物から五十mほど離れたところに「上平井のサイカチ」という区内最大で樹齢三百年の樹木があります。この木はなんと落雷で幹が真っ二つに割れているのに青々と葉が出ているのです！生命の強さを感じますよ！



## お知らせ

短時間通所リハビリを開始致しました。  
平成二七年五月からご利用時間一時間程度の通所リハビリを開始予定です。ぜひ一度お問い合わせください。  
（この短時間通所リハビリは、送迎バスが出ませんので御家族様の送迎が必要となります。）