

要介護者にも「最高!」って 思ってもらえるリハビリって?



執筆 ▶ 葉山 靖明 ● (株)ケアプラネット
「デイサービスけやき通り」代表取締役

10月号からずっとテーマにしている「実践的な生活リハビリ」ですが、先月号では写真付きで実践例(道具の工夫)を挙げました。

このような生活面のリハビリテーションを促進しようとしているのが、2015年改正介護保険における「生活行為向上リハビリテーション」です。勘の良い読者の方は気づかれたと思いますが、そうなんです。リハビリは単に身体機能の訓練だけではないということ。

でも、実はそれでも… 私にとっては、説明不足なのです…。

それは、この「実践的な生活リハビリ」の、本人にとっての「心理的効果と体感QOL」という面こそ、強調したいからなのです。



デイサービスのレクは楽しいでも「喜び」ではない

読者のケアマネさんには、義務感のみで生きていらっしゃる方はなかなかおられないと思います。常にではないにしても、何かに向けて、好奇心があったり、心躍るようなことがあったり、積極的に行動したり、生活するモチベーションが上がったり、最高!って感じたりすることってありますよね。これらは、どれもポジティブな心理や行動ですが、要介護者はそういった心理や行動には、なかなかならないというか、なるチャンスがないのです。悲しい事実ですが。

もちろん、デイサービスのレクリエーションで何か楽しいことがあってもレクは「楽しみ」であっても「喜び」ではないのです。「喜び」については後述します)。

また、要介護者の生活は、皆さんがとて良くお世話(Care)をしてくださるので、要介護者から発する言葉は「ありがとうございます」「すみません」「ごめんなさいね…」です。人が生きてきて子供から大人になり、仕事に就いて人様のお世話をし、お給料をもらいます。しかし、要介護者はお世話をするどころか、お世話(Care)されるのです。心が弾まないというか、テンションが低いままというか。

心沈み、消極的で、モチベーションは下がり、最低!というまではありません。ただ単に平坦であり、おもしろきことがなく、失敗するリスクもない管理された生活なので、成功したときの喜びもないのです。



まひした右手でギターは弾けない 左手で弾けるアプリ見つけた!

そういった状況の下、「実践的な生活リハビリ」で、「できない」と諦めていたことが、リハビリのサポートで「できた」となるのです。

たった一つでも「できた!!」となるのです。

例えば、私のiPadによるエレキギタ

葉山 靖明 はやま やすあき
1965年福岡県生まれの50歳。専門学校で法人税法及び簿記論の講師を務めていた2006年、40歳のときに左脳の脳内出血発症し右片まひに。翌年それまでの職場を辞して(株)ケアプラネット設立。現在は、デイサービス経営のかたわら講義・講演活動を継続中。社会福祉法人「夢のみずうみ村」役員。人間科学修士

一演奏（写真）。

9月号で書いたように発症後に右手でギターは弾けるようになったのですが、まひ手ですから1小節に1ストロークだけ「ジャラーン」とです。弾けるとい言葉の最も低いレベルでしょう。

左手は昔みたいに動く。でもギターという楽器は弦を「左手で押さえて」から「右手で弦をはじ」なくては、音は鳴りません。有名なギタリストであるジェフ・ベックのような速弾きは夢のまた夢でした。しかしある時、iPadのアプリで写真のように左手だけで弾けるアプリが見つかったのです。

すぐに博多駅前のヨドバシカメラに行き、iPadを購入し、その場でギター用アプリをダウンロードしてもらいました。弾いてみると音がちゃんと出ます。それはもう心躍るようであり、iPadやアプリへの好奇心が上がり、積極的に楽曲を弾いたり、生活するモチベーションが上がったり、最高！ってなりました。

「もう一生ギターは弾けない…」と諦めていたのが「弾けた!!」と急上昇した心の“高度差”は皆さんにも想像がつくのではないのでしょうか。



iPad で左手でギターが弾けた!!

達成感、有能感、自己効力感という表現がありますが、そういった心理的効果以上に、人生の喜びが、途中で途絶えてしまった自分の人生がもう一度、つながる喜びが、あの曲も弾いてみようという近い未来を見られるようになった確かさが、自分の存在が自己認識できる喜びが感じられたのです。

これを仮に「体感 QOL」とここでは呼ぶこととし、その「体感 QOL」は、「生きる」を実感でき、その「弾けた!!」が、人生に虹をかけるのです。



介護保険法第1条の「自立」は正月のように澄んだ青い空

100の生活行為ができる人が新たに一つでできても、客観的効果は1%アッ

プ。しかし4つの生活行為しかできない人が新たに一つできれば、客観的効果は25%アップ。さらに本人が大切にできた生活行為であれば、主観的影響は大きいはずですから、30%40%と効果は大きくなります。

そういうことがあって、夜寝て朝起きて、気持ちは晴れやかで、空はまるで“正月みたいな澄んだ空”なのです。そして、「…っていうことは、あれもできないだろうか?」と思考が積極的になる。考える、調べる、動く、いつもより多く歩く。

危険でなければ、体をもっと動かして、心も動かして、生きることを、人生を謳歌したら良いのです。

たとえ、右半身がまひしたままの体であっても十二分に生きていけば良いのです。

これで人生が戻り、人生を謳歌し始めたのですから、心も体も、もう何も言うことはありません。

介護保険法第1条に書いてある「自立」が立派にできたからです。

今月の私



の国へ!?(^_^)
3人の珍道中、次はどの街、ど

で明るくなるような看板でした。
ト入りなんです。なんだが、心ま
敬する人は美しい」と書かれていま
③ 障害者を優先。この人たちを尊
レベータでは、①高齢者、②妊婦、
ベータ前。看板にはハンゲルで「エ
もに思いは同じだと感じました。
写真はソウルの地下鉄駅のエレ
3人の講演に反応は高く、日韓と
ビリ」(実践的リハ)を中心とした
療法である!。「生活行為のリハ
テーマは「感動があるからこそ作業

韓国ソウルへの旅

10 月の秋晴れのもと、2泊3
日で韓国を訪問しました。
メンバーは頼りになる友人であり看
護師・ケアマネでもある榎田美知
子氏、私の尊敬するOT小林幸治
氏と私(写真)。講演や研究など
でいつも協働している3人の、訪韓
目的は講演&文化の学びでした。
韓国OT協会とのコラボ企画で