

「年のせい」で諦めていませんか？

◆「肩が痛くて腕が上がらない」「膝が痛くて階段の上り下りがつらい」「腰が痛くて長く歩けない」。このような悩みを抱えながら、「年齢のせいだから仕方がない」と諦めていませんか。

年齢を重ねると、筋力や柔軟性の低下、関節の変化などが起こりやすくなります。しかし、痛みや動かしにくさを我慢し続ける必要はありません。肩関節周囲炎（五十肩）や変形性関節症などは、適切な診断や治療、リハビリテーションによって症状の改善や進行の予防が期待できます。

◆リハビリテーションというと、「骨折や手術の後に受けるもの」というイメージを持たれる方も多いかもしれませんが、しかし、私たちの役割はそれだけではありません。痛みを和らげ、関節を動かしやすくし、筋力や体力を維持しながら、その人らしい生活を続けられるよう支援することも大切な役割です。

例えば、肩が痛いから腕を動かさない、膝が痛いから外出を控える、腰が痛いから家で過ごす時間が増える。このような生活が続くと、筋力や体力が低下し、さらに動きにくくなるという悪循環に陥ることがあります。

◆私たちは、痛みだけを見るのではなく、「畑仕事を続けたい」「買い物に自分で行きたい」「旅行を楽しみたい」「孫と元気に遊びたい」といった、一人ひとりの目標を大切にしながらリハビリテーションを行っています。

当院のリハビリテーション科には、それぞれ専門分野を持つスタッフがいます。

●**理学療法士**は、体づくりの専門家です。歩く・立つ・動くための体づくりや、筋力・体力の維持向上、痛みの軽減を支援します。

●**作業療法士**は、日常生活を送りやすくするためのスペシャリストです。食事や着替え、家事、仕事、趣味など、その人らしい生活を続けられるよう支援します。

●**言語聴覚士**は、「ことば」と「飲み込み」の専門家です。話すことや食べることに不安を抱える方が、安心して生活できるよう支援しています。

◆「年だから仕方がない」と思っていた症状でも、原因を知り、適切な治療やリハビリテーションを受けることで、今より生活しやすくなる可能性があります。

肩や膝、腰の痛みで好きなことを諦める前に、まずは医療機関へご相談ください。

私たちリハビリテーション科は、地域の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく生活できるよう、これからもお手伝いしてまいります。

リハビリテーション科



お問い合わせ／串間市民病院 ☎72-1234（平日 8:30～17:15）