

～リハビリテーション科から～

心と身体は一心同体！

理学療法士 榎谷真士

「病は気から」という言葉を一度は耳にしたことはあると思いますが、その言葉の通り私達は心と身体のバランスがとても重要で、そのバランスがうまく保っていられてこそ健康だといえます。

実際に障害があったり身体の不調を訴えて病院に来られ、リハビリを受けられる方の中には、「リハビリって痛いんでしょ、無理させるんでしょ、苦しいんでしょ」などマイナスのイメージを強くもっている患者様も数多くいらっしゃいます。しかし、私達リハスタッフは患者様に対し痛くしようとか無理な事をさせようとか考えてリハビリをしているのではなく、一人一人の症状にあわせたプログラムを考え、一日でも早く元気になっていただこうと努力しています。

その中で、回復が早い患者様と遅い患者様がいらっしゃいます。それは障害の程度によるものも大きく関わってきますが、気持ちや考え方でも大きく変わってきます。やはり、前向きな考え（プラス思考）で明るく笑顔で楽しんでリハビリを行っている患者様のほうが回復は早いと思います。それは何事においてもそうではないでしょうか？楽しく前向きに物事をとらえ健康で明るい人生を送りたいですね。

私達リハビリスタッフも笑顔を忘れずに患者様と一緒に頑張っていこうと思っています。そこで、リハビリが必要な患者様は悩まず楽しく元気にリハビリをやりましょう。そうでない方も考え方をちょっと変えるだけで楽しい生活になるのではないのでしょうか。

お 知 ら せ

～ 健康・医療ふれあいフェアについて ～

当院では、毎年5月12日の「看護の日」にちなんで、地域の皆様に対して生活習慣病に関する各種測定（体脂肪・血圧・血糖等）および各種相談（栄養・健康・看護）を無料で実施いたしますので、奮ってご参加くださるようご案内申し上げます。

日 時：5月16日（土）10:00～14:00
場 所：マックスバリュ 大館南店

