



申札内村立診療所だよ便り No.38

作業療法士 石川 慶

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL (67) 2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



痛みとリハビリについて

こんにちは、中札内診療所の作業療法士の石川です。
当院の介護保険リハビリを新規で始める利用者様から、「痛みとリハビリ」に関する話題が出る事がよくあります。そのため、今回は「身体の痛みとリハビリテーション」について、お話させていただきます。

1. 痛みとは？

痛みは、身体の異常や無理を知らせてくれる「サイン」です。
痛みをそのままにしておくと、動くことへの不安を感じたり、生活が不便になることがあります。



2. 中札内診療所で行っている痛みのリハビリとは？

中札内診療所のリハビリ職員は、『痛みを取り除くリハビリ』を一番に重視はしておりません。
痛みと上手につき合い、「その人らしい生活」を送るためのサポートを重視しています。

3. 痛みに対してリハビリができることは？

- ① 日常動作の中で痛みが出にくい工夫をお伝えします。(例：椅子から立ちやすい方法)
- ② 家事や身の回りのことを楽にできる自助具や福祉用具の提案をします。
- ③ 動作の練習や自身で身体の使い方を整えるコツ（セルフケアといいます）をお伝えします。
- ④ 好きな作業などで、気持ちのリフレッシュや集中力の向上ができるコツをお伝えします。
- ⑤ 痛みと上手につき合うための心のケアの相談をします。

4. 痛みの緩和に幸せホルモン「セロトニン」を出そう！

痛みの緩和には「セロトニン」というホルモンの分泌が有効です。
セロトニンの分泌がしやすい方法をご紹介します。

- ① カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- ② リズムがある体操・運動を行う（ラジオ体操、足踏み、ウォーキング、ダンス）
- ③ おしゃべり、子どもや動物と触れ合うなどのスキンシップ



5. ご自身のペースで、無理なく始めましょう！

リハビリは、決して「無理して運動する」ことではありません。痛みを我慢せず、「こういうとき困るな」「動きにくいな」と感じた場合は、診療所の医師や看護師、診療所内でリハビリっぽい人がいたら、ぜひお気軽にご相談ください。

★ 当院の診療体制 ★

	月	火	水	木	金
午前 受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師		帯広協会病院 内科医師	
午後 受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	高石 恵一	高石 恵一	休診 医師が恵津美ハイツ 回診などで不在	山田 康介 (更別村診療所所長)	高石 恵一
	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所
公式 HP