

ころんぶすりハビリ新聞

好きなことをリハビリにする方法

リハビリ
阿部太哉

ころんぶすり理学療法士の阿部です。この間、ころんぶすりで、野球観戦へ行ってきました。僕も一緒に参加しましたが、外出はとて良いいりハビリだなあと感じました。

リハビリテーションの定義を調べてみると、「障害者が身体的、心理的、職業的な可能性を最大限発揮できるようにすることを目的としたプログラム」とありました。ポイント「可能性を最大限発揮できるプログラムだ」ということです。

僕も、2011年の震災で、心理的に大きく落ち込みました。その時に、師匠から、「可能性の中で生きろ」と教えてもらいました。落ち込んで、悲劇を背負って生きることもできましたが、逆に、震災の経験をバネに前向きに生きることもできま

す。どちらかを、選ぶかは、自分次第です。僕は、悲しいことを考えることは、一旦止めて、前向きになれる可能性を追って、一步一步、前へ進んでいきま

た。今でも、辛いことは、時々思い出すことはあっても、その反面、温かい人達との縁も広がり、楽しみながら生活出来ています。震災の経験は、リハビリテーションの定義にもある、「可能性を最大限引き出す」ということを学ぶいい機会だったと、今は実感しています。

その中で、可能性を引き出すには、3つのポイントがあることに気づきました。それは、①好きなことかという

る、の3つです。例えば、今回の野球観戦を例にすると、①好きなことは、野球観戦です。②達成したいことは、足腰の強化とか、歩行の安定とか、体力を付けるとか、自分が、今、解消したい問題を挙

げます。そして、③好きなこと、達成したいことをミックス、では、野球観戦と足腰の強化などの解消したい問題を組み合わせます。そうすると、野球観戦がただの娯楽ではなく、リハビリに変身します。野球観戦に行つた方は気付いていると思いますが、普段と比べて、歩く距離や、座

もより、運動量は多かったですよね？一見、娯楽のように思う野球観戦でも、リハビリの目的を付け加えることで、娯楽から、リハビリに変わります。普段よりも、歩けた！座つていられた！など、自分の可能性を引き出すには、好きなことをすることが、とても良い、

ラジオで応援するものの、「ああ、今日も楽天負けだなあ。」とあきらめムードでしたが、なんと、8回裏に、楽天が1点取り、3-3の同点となりました。バスの中で、ころんぶすり応援団も盛り上がり、このまま、もう1点入れー！と願いを込めて、応援していました。勝利の女神が起ると、奇跡が起こります。9回裏、楽天の攻撃、ランナー1-2塁、バッターは岡島、内角のカットボールを打ち、2ベースヒット、2塁ランナーがホームベースを踏んで、サヨナラ勝ちとなりました。ころんぶすり応援団は、大喜び！勝利の女神パワーは本物でした(笑)。今回の野球観戦は、自分の可能性を引き出すリハビリにもなりましたし、楽天も勝ちましたし、良いことがたくさん詰まった一日でした。阿部



気になる、楽天ですが、ホームでの試合にも関わらず、2連敗で、今日負ければ、3連敗決定です。岸投手が投げることになっていましたが、あまり期待はできません。それでも、ころんぶすが応援した楽天の試合は、勝率が高いので、今回も、勝てるはず！と思いがながら、みんな応援しました。2-2で迎えた、5回表、ソフトバンクに逆転され、3-2となりました。その後、7回まで点数動かさず、岸も降板。ころんぶすの応援も終了、あとは、バスに乗り、ラジオを聞きながら、応援です。