

# 19th -BREAK TIMES-



第19回家族会では、腰痛の原因と予防について発表させて頂きました。腰痛社会とも言われている現代だからこそ、少しでも予防できるよう日ごろから気を付けたいことやちょっとした心掛け、予防体操などを交えてお話をさせていただきました。

今回は、年度末と大変お忙しい中、患者様やご家族様含めて計25名もの方々にご参加頂き、改めて腰痛が多くの方々にとって日ごろ抱えている問題なんだと感じました。参加者の方の中には腰痛について不安のある方だけでなく、「これから母の介護をしていくため、あらかじめ何か予防策などを知っておくと手助けになるとあって...。」などと、さまざまな方が居られました。



ますます高齢化の進む日本...。さらには、今後の介護保険制度の改定に伴い、「病院から在宅へ」といった声が叫ばれています。直接介護をするご家族や地域の方々の負担や不安などをいかに軽減することが出来るのかといった問題が、今日私たちが考えなければいけない課題の1つなのではないでしょうか？そんなことも、今回改めて考えることが出来ました。

今回頂いたテーマから、どのように話を進めていこうかと、準備期間中に何度も考えた結果、膨大な資料となってしまい、上手く参加者様の皆様にお伝えすることが出来なかったのが反省点です。今後は、理学療法士として患者様に何が出来るかを考えるだけでなくご家族様への配慮・ケアも、主治医・看護師・ソーシャルワーカー等チームと一緒に考えながら関わりを続けていきたいです。そして、当院だから出来る地域の方々や患者様・ご家族様への「おもてなし」を考えていきたいと思えます。ありがとうございました。



理学療法室 木暮 嘉人  
鰻池 沙季