

なるざ健康新聞

NO.137 令和7年2月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

いまさら聞けない事って、ある。

けど「リハビリ」って
なんだっけ！？

いま一度、確認してみたいと思います。

リハビリテーション、略して「リハビリ」。

「リハビリをする」「リハビリに行く」「リハビリを
してもらう」など、
現在はどの世代にも大きく広まった言葉であり、
ほとんどの方がその意味をなんとなくでも理解して
いる場合が多いように思います。
しかし、そのイメージは「リハビリ=運動」という
内容に偏ってはいないでしょうか。



本来のリハビリテーションとはどういったものなのか？
詳しくご紹介します。

リハビリテーションは「手段」ではなく「概念」

■世界保健機構（WHO）における定義

「リハビリテーションとは、障害者の機能的能力を最高レベルに達せしめるために、固体を訓練あるいは再訓練するため、医学的、社会的、教育的、職業的手段を組み合わせ、かつ相互に調整してもらすこと。」

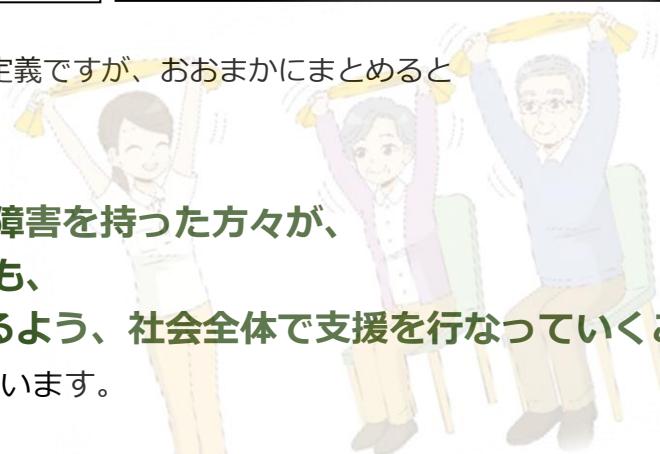
■国連「障害者に関する世界行動計画」における定義

「リハビリテーションとは、身体的、精神的、かつまた社会的に最も適した機能水準の達成を可能とすることによって、各個人が自らの人生を変革していくための手段を提供していくことを目指し、かつ、時間を限定したプロセスである。」

これらが現在における世界的に代表的な定義ですが、おおまかにまとめると

リハビリテーションの根本は、

「事故や病気等、何らかの理由で障害を持った方々が、
仮に障害を抱えた状態であっても、
よりよい人生を送ることができるよう、社会全体で支援を行なっていくこと」
が重視されている、という意味とも思います。



つまり「リハビリテーション」は運動だけでなく、これまでと同じとはいいかなくとも、希望に合った生活を保てるようあらゆる手段を用意することも意味しています。
その手段とは、新たな道具、新たな動き方、新たな支援を活用することが含まれます。

リハビリテーションのイメージ、いくらか変わりましたでしょうか？

ここからは、リハビリを行いながら生活する皆様に、役立ちそうな道具を紹介したいと思います。

じじょぐ
自助具！

力らずのハサミ！



アングル内側はゴム張り仕様。
コインや紙が滑りにくい。

磁石つき。
クリップなども
とれる。

とおくのものもつかめる手！

べんり
便利グッズ！

片手でコインを1枚づつ

片手で確実に1枚ずつ硬貨をスムーズに
取り出しができます。



「合計 2,830 円」、計 29 枚の小銭が
入るそうです！片麻痺の方、指先が
利かない方など、幅広い方におすすめ
です！

ふくしょく用具！

介護シューズもしくはケアシューズ



オール
シーズン
対応

「脱ぎ履きしやすい」に
こだわりました！

最近は普通の靴屋さんでも入荷されている
ことが多く、入手しやすくなっています！

うんどうき
運動器具！



「リハビリ＝運動」ではないとはいえ、筋力体力の
ためにやはり欠かせないアイテムではないで
しょうか！

皆様が健康を維持し、個々の人生観や希望に合った生活を続け、社会や地域との接点を持ち続けられるよう、「リハビリテーション」の実践に役立つ情報を、今後も発信してまいります。