

リハビリ通信

今回のリハビリ通信は、「趣味と健康」です。みなさんは、どんな趣味をお持ちですか？ウォーキングやゴルフというような体を使うこと、韓国ドラマの連載を見る、好きな歌手の歌を聴く、メールやLINEをする、俳句や数独を解くなど様々な活動があると思います。このように楽しみな活動があると、その活動をすることで体や脳に刺激を与えることができ、健康を維持することにつながります。趣味そのものだけでなく、「準備のための時間や行動」もまた効果があります。予定している時間までに、用事を済ませるように計画を立てる、体調を整えておく、必要な道具をそろえるなどです。これらは、実際に体を動かしたり、あれこれ考えて脳を使いますのでこれがとても効果的なんです！

リハビリというと、筋肉や体を鍛える「訓練」のことをイメージすると思いますが、今は違います。好奇心と興味の向くことをしながら、心から生き活きとすること、心身ともに活性化することまで含めて「リハビリ」なんです！

さっそく何かはじめてみませんか？（だから作業療法が大好きです！葉山靖明著より一部引用）



日本作業療法士協会から臨床実習指導施設認定を受けました！

臨床実習指導施設認定は、「一定の条件を兼ね備えて実習指導を担い、社会貢献している施設」を認定するものです。今回、東大阪病院がこの認定を受けることができました！

私たちリハビリの療法士は、各養成校で学んだあと国家試験に合格することが必要です。養成校での学びの中には、医学の事・各種療法の理論・技術などがあります。加えて、病院などの施設で810時間を超える、「臨床実習（患者様と接し一連の関わりを実践する研修）」をクリアすることが必須となっています。リハビリテーション課では、年間30名を超える療法士の実習を受け入れています。

未来の医療を支える、素晴らしい人材が育つよう、ますます私達の力を発揮していきたいと思っております。

