

難病患者 ネットでリハビリ

コロナ禍で外出・通院自粛

新型コロナウイルスの感染を警戒し、外出や通院を自粛している難病患者らのリハビリに支障が出ている。リハビリは体の機能の衰えを防ぐだけでなく、会話など対面することによる精神面でのケアにもつながる。北海道難病連では、インターネットを使った遠隔リハビリ講座の取り組みを試している。

道内で試行 悩み相談 心の支えにも

「座ったまま手を上に伸ばし、ゆっくり左右に倒して体を伸ばしましょう。反対側を伸ばし、気持ちいい程度です」。札幌大付属病院の理学療法士、佐々木雄一さん(39)が画面越しに呼びかける。道難病連に加盟する患者団体の会員向けに行ったオンラインのリハビリ講座だ。

延べ100人が参加

オンライン会議システム「Zoom(ズーム)」を使い、6～8月に5回開き、延べ約100人が参加。講座では、いすに座ったまま足踏みしたり足を上げたり、佐々木さんが筋肉や関節の機能の衰えを防止する運動を実演しながら指導した。

講座のきっかけは、地方



の難病患者のリハビリを支援するために2014年に始めた「リハビリキャラバ」約十人以上が参加した。し

(末角仁)

かし、今年には新型コロナウイルスの感染拡大で中止に。道難病連が会員に実施した新型コロナウイルスに関するアンケートでも、4割が感染を警戒し病院受診やリハビリなどを控えたことと回答したこともあり、オンラインで行うことになった。

外来診療を休止した病院の多くは6月から再開したが、いまでもリハビリ関連は時間や人数などに制限があるところもある。佐々木さんによると、外出自粛によりリハビリが3カ月以上滞った人もいるという。「一度衰えると、元通りになるには2倍近いリハビリ期間が必要になる場合もある」と懸念する。

「表情も明るく」

国立長寿医療研究センターは、新型コロナウイルスの影響で外出が減った高齢者の運動状況を調査。感染拡大前の

「太ももの前側を意識しながら繰り返しましょう」。いすに座った状態からつま先立ちを行う運動を指導する佐々木雄一さん

1月と拡大後の4月を比べると運動量が3割減ったという。また、運動していないと答えた割合は半数で、転倒や骨折、要介護状態になりやすいと指摘している。

また、講座はキャラバンと同様に日常生活の悩みの相談や質問などによる交流もあり、参加者の心の支えにもなっている。肩の痛みを訴え、佐々木さんからアドバイスを受けた男性は「楽になりました。運動も大事だけど、家族以外と話す機会がないので、顔を見ながら話せてよかった」と振り返る。

道難病連では月2回程度開催していく考えで、増田博子代表理事は「何度も参加するうち、表情が明るくなった人もいます」と会員の交流の機会にもなっていると実感している。

佐々木さんは「個別の疾患のリハビリはオンラインでは難しいが、歩いたり立ったりを支える機能の運動はできることが分かった。高齢者のリハビリにも役立つのではないかと話している。