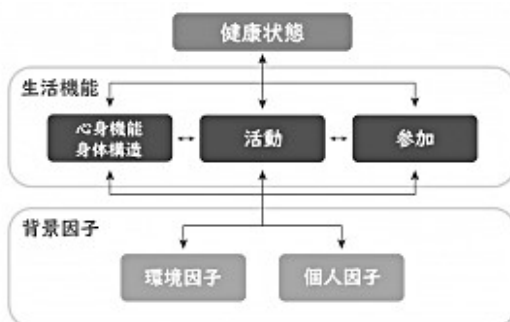


確認してみよう！『今』の生活

リハビリテーション科 西田 康朗

先月は“健康寿命”を維持するためのコツをお話していました。健康に暮らす、というと一人一人で受け取るイメージが異なることがあります。その中でも共通しているのは、“日常生活を問題なく過ごす”という点だと考えています。今回は『今』の生活を改めて確認することで、自分の生活がどのような状態なのかを把握し、もしもの時に備えることができる（かもしれない）ということをお話しさせていただきます。



『今』の生活を包括的に知る方法として、1つにICF（国際生活機能分類）という考え方があります。今回はその各項目について分かりやすく説明しようと思います。

健康状態

日常生活を問題なく過ごしている方でも、様々な病気をお持ちの方は少なくありません。

かかりつけ医でお薬をもらったり、病気の経過観察のために病院を受診される方もいます。そういった治療している（治療したことのある）病気にどんなものがあるのか整理することで、自分自身の状態を知るきっかけになりますし、また、診療を行う上での一助になる可能性があります。

背景因子（環境因子・個人因子）

日常生活を問題なく送るためには確実に把握しておきたいのがこの内容です。環境因子とは家族が何人いて、誰と一緒に住んでいるか、どこに住んでいて何階建ての家で屋内外はどんな状態なのか、などのことをいいます。介護保険などの医療や福祉制度を利用されているかといったことも含みます。個人因子とは年齢や性別、性格、価値観等のことをいいます。どちらも『今』の生活を送る上で欠かせない内容となっており、この内容に変化があると生活が大きく変わってくる可能性があります。

生活機能（心身機能・身体構造、活動、参加）

心身の状態はどうか、またどのようなことが可能（活動）で普段の生活ではどんな役割を担っているか（参加）ということをもとめて生活機能と言います。この部分にマイナスの要素がなければ、充実した生活が送れている証拠です。

上記の内容は自分だけでなく、家族にも伝えておくともしもの時に備えやすくなる可能性があります。また、上記の内容は相互に影響を与えますので、『今』の生活に難しいことがある方は、健康状態や背景因子を見直すことで改善する可能性があります。気になることがあれば是非リハビリテーション科にご相談ください。

オンライン面会を行っています。

予約制となっておりますのでご希望の方は

公立世羅中央病院 ☎0847-22-1127へお問合せください。

