

## “リハビリ卒業” その後の不安とどう向き合う

**訪問リハビリ卒業 = リハビリ開始時の目標達成**

訪問リハビリを卒業できるということは喜ばしいことですが、卒業後の体の変化や生活を考えると不安が生じると思います。今回は目標を達成して卒業したKさんに、どのように不安と向き合ったのか伺ってきました。



買い物を楽しむ  
Kさん

### Kさんのご紹介

【年齢・性別】70歳代・女性 【症状】脳梗塞による左半身の麻痺  
【リハビリの目標】スーパーに一人で買い物に行けるようになる。

### インタビュー

Q1.訪問リハビリ担当者から卒業の話が挙がった時に、率直にどのように感じましたか？



リハビリをしていることが安心感に繋がっていましたし、生活の重要な部分を占めていたこともあって、最初は不安でした。

Q2.どのように不安と向きあって卒業を決意出来たのですか？



段々と出来ることが増えていったことで自信を持つことができるようになっていきました。また、リハビリの方とどういった不安があるかについて話をしていく中で、自分自身で不安を解消できる方法があるということがわかりました。訪問リハビリがなくなっても、**私自身がやるべきことをやっていたら大丈夫**なんだと安心できました。

Q3.最後に、現在リハビリを頑張っている方々へメッセージを頂けますか？



私は日頃から、周りの方々に心を開いて接するように心掛けています。そうすることで自分が困った時に誰かが力になってくれたり、自分を助けてくれる情報が入りやすくなります。障害を持つとどうしても心を閉ざしたくなってしまいがちですが、**自分を助けてくれる人に心を開くことが大切**だと思います。私自身、リハビリがなくなって空いた時間を利用して、**周りの力を借りて行動範囲を広げながら楽しんでいこう**と思います。

### 訪問リハビリ卒業後の不安と向き合うためのポイント

- ①自分自身で行えることを把握し実践できる(例:リハビリの中で教わった自主練習を継続して行う)
- ②積極的に社会参加し、他者との繋がりを持つ(例:デイサービスに通う、相談できる友人がいる)



出来ることはしっかりと自分で行える。出来ないことについては積極的に周囲の方々の助けを求められる。そんなKさんだからこそ、不安と向き合えたのかもしれない。多くの方が自信を持って卒業出来、自立した生活を送ることができるよう、我々も精いっぱい皆さんを支援していきます。