

## 「自分で決める」だけで、リハビリ効果が3倍になる！？

「リハビリを頑張っているのに、なかなか成果が出ない人」と、「楽しそうに取り組みながら成果を出す人」——その違いはどこにあるのでしょうか。実は最近、「自分でリハビリの目標や内容を決めること」が、リハビリ効果に大きく関係することが注目されています。

### ● 「自分で決めた人」は目標達成率が約3倍に

2,113名のリハビリ患者の中で、専門家と相談しながら、「自分でリハビリの目標や、リハビリメニューを決めた人」と「決めてもらった人」で、回復の度合いにどれほどの差ができるか？退院後1年間にわたって追跡調査したところ、自分で目標やリハビリメニューを決めたグループは、他人に決めてもらったグループに比べて1年後に目標を達成できる確率が約3倍も高かったのです。実際の身体の機能改善にも明確な差がありました。

「先生に言われたから歩く」と、「旅行に行きたいから歩く練習をする」のでは、リハビリへの集中力や丁寧さが変わります。また、自分で決めた目標があると、訪問リハビリやデイサービスでの機能訓練の時間だけでなく、それ以外の自宅での過ごし方や、何気ない生活のすべてが「自主トシの場」に変わります。この「見えない努力の量と質」の積み重ねが、3倍の差を生み出します。



### ● なぜ「自分で決める」と効果があるのか？

「やってみよう」と自分で決めて行動すると、「できた！」という小さな喜びが生まれます。その喜びをスタッフや家族と分かち合えたとき、感動はさらに大きくなります。そして「もっとできるかもしれない」という気持ちが芽生え、次の一歩へと自然につながります。これが、効果が上がる秘訣です。これを、私たちは『スイッチオンサイクル』と呼んでいます。私たちスイッチオンサービスは、利用者さまのスイッチオンサイクルをぐるぐると回転させることで、眠れる遺伝子が、自ずとスイッチオンするように、支援することを目指しています。



### ● 『してもらおう』リハビリから、自分で『する』リハビリへ

リハビリの成果は、専門職が「してあげる」だけでは生まれません。スイッチオンサイクルは、「自分で決めて選んだ」という感覚があってはじめて、動き始めます。大切なのは、目標やメニューを自分で決めて、主体的に「する」リハビリへ切り替えることです。利用者さまが、自分のことは、自分で決めて、管理するという気持ちを育むことが、いつまでも住み慣れたご自宅で暮らし続けるためには大切であると私たちは考えています。私たちはこれからも、利用者さま一人ひとりの「やってみよう」を大切にしながら、スイッチオンサイクルを育ててまいります。

(参考文献)  
Ostensjo, S., et al. "Patient Involvement in the Rehabilitation Process Is Associated with Improvement in Function and Goal Attainment: Results from an Explorative Longitudinal Study." *Journal of Clinical Medicine*, 13(3), 2024.



## YouTube で、動画を観ながら、体操しませんか？

スイッチオン体操とは、老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。他にはない、オリジナルの体操です。

動画を観ながら、**座ったままで、いつでも・どこでも・何度でも体操をすることができます。**ぜひ、ご視聴ください！

▶ Youtube にて公開中



スマホで読み取り  
ご視聴ください。



- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？  
当日 LIVE 配信、お気軽にご参加ください。QR コードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日： R8年 **6** 月 **26** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約 45 分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末



こちらの QR コードから  
当日、LIVE 配信を視聴できます