

リハビリ通信

趣味活動がもたらすリハビリ効果

「リハビリ」と聞くと、筋トレや歩行練習のような少し大変なトレーニングを思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし、日常の中で楽しむ「趣味活動」も、体と心を元気にする立派なリハビリです。趣味に取り組んでいる時、私達の脳では様々な良い変化が起きています。

今回は、趣味活動が持つ、様々なリハビリ効果についてご紹介します。

①身体機能への変化(運動機能の維持・向上)

- ・自然と身体や指先を動かすきっかけになる。
- ・目と手の協調性、手指の機能回復(巧緻性の向上)につながる。
- ・全身の体力や持久力の向上につながる。

②認知機能への効果

- ・「何色を使おうか」「どんな手順で作ろうか」と考えるプロセスは、脳を刺激し、認知症の予防や進行の抑制が期待できる。
- ・判断力や計画性する能力の向上につながる。

③精神・心理的效果(意欲と自信の回復)

- ・好きなことや楽しいことは、意欲の向上につながる。
- ・完成や目標達成により、達成感や自信につながる。
- ・集中して楽しむ時間をもつことで、ストレス軽減や気分転換ができる。

④社会的効果(他者とのつながり)

- ・共通の趣味や活動を行うことで、仲間との会話や交流が生まれやすくなる。
- ・グループで役割を担うことで、社会的役割を取り戻すことができる。



ご本人様の「好き」「楽しい」という気持ちを大切に、無理ないペースで取り組んでいます。