

# このノートを使われる患者さんへ

- リハビリテーション（以下リハビリ）の言葉は「Re（ふたたび）」+ *habilis*（人間らしく）」が起源です。つまり、障害を負った患者さんが元の生活に戻り、生活の質を取り戻すことが目的の医学です。
- 日本整形外科学会で作成したガイドライン（治療方法）で、慢性腰痛症ではリハビリ（運動療法、「リハビリの例（PDF）」をお読み下さい）、小冊子を用いた患者さんの教育、および認知行動療法（一種の心理療法、「認知行動療法とは？（PDF）」の説明をお読み下さい）が治療の効果が最も期待出来る治療として、2012年に発表されました。
- 運動を行うと、脳内に大切なホルモン類が産生され、それ自身が痛みを和らげる効果があり、更には気持ちを晴れやかにする効果もあります。

## 本ノート記入によって期待される内容

### ● その日の考え方、反省などを記入（認知面） ●

【考え方】  
【感情】  
【身体の調子】  
【自分をねぎらうメッセージ】



☆ 医療者と家族などと痛みを分かち合う**安堵感**  
☆ **自己効力感**の改善  
☆ **セルフケアシステム**の構築

### ● リハビリメニュー（行動面） ●

【生活面・仕事等の目標】  
【身体能力に合ったメニューの作成】  
【実行内容等の毎日の記載】



☆ 運動による脳内物質放出による**除痛効果**  
☆ 毎日の小さな**達成感**  
☆ **努力の蓄積**に気づく