

彩の国の

Partner

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2017.3 Vol.2

パートナー

密着！ 急性期病院で働く理学療法士！



- 急性期病院で働く理学療法士の一日
- 地域包括ケアシステム
- 理学療法フェスタ 2016
- 埼玉県高校野球大会
メディカルサポート活動について
- 毛呂山町での体操教室取材レポート
- 健康に関するコラム

彩の国の

Partner

2017.3
Vol.2

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌



広報誌 編集後記

最後まで彩の国のParTner・理学療法ニュースを読んで頂きありがとうございました。

今回も広報誌編集部員をはじめ多くの方々にご協力頂き無事にVol.2を発行することが出来ました。

Vol.2に関しては編集部員によるインタビュー記事を多数掲載致しました。巻頭の「急性期病院で働く理学療法士の一日」では埼玉医科大学国際医療センターへ伺いました。急性期病院で勤務する理学療法士の一日の臨床場面を取材しました。取材を行った部員からは「回復期病院で働く私にとって、急性期病院の日常を経験することはなかなか出来ないの、回復期病院に入院される前の患者様がどのような状態なのかを見学でき、とてもよい勉強になりました」と専門性の異なる分野に刺激を受けたようでした。取材をさせていただいた私達自身の学びも多い取材活動となりました。取材に御協力いただいた皆様に、この場をお借りして深く御礼申し上げます。

また取材した内容をどのように編集すれば、よりわかりやすくお伝えできるかを考えながら作業を進めてきました。ホームページではリアルタイムでの情報をお伝えし、当広報誌では現場の理学療法士や地域の方々のリアルボイスをお届けしていきたいと思っています。

次回の広報誌は7月発行予定となっております。

発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 清宮 清美
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 河合 麻美
広報誌編集部長 池田 渡
制作 Colormall カラーモール
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日 1 丁目 26-7 (公社) 埼玉県理学療法士会 事務局

公益社団法人 Saitama Physical Therapy Association
埼玉県理学療法士会
<http://www.saitama-pt.or.jp>





お昼休みは1時間あります。職員食堂で昼食をとります。食後は、同僚と話し、気持ちを入れ替えます。

体重をもっと右脚に乗せてください

一人で立てるようになりましたね



患者様は、突然自分の身に降りかかった病に落ち込むこともあります。そのために理学療法士は、時には寄り添い、励まし、患者様と二人三脚でリハビリを行っていきます。

臨床業務終了



一日にリハビリを実施した患者様のカルテをパソコンで入力します。また、実施した患者様の情報を他職種と共有します。

12:00

13:00

13:10

17:00

17:30

一日の業務終了



午後のカンファレンス

新しい患者様の事に関する話し合いをします。どのスタッフが担当するか、どういう方針でリハビリを進めていくかを話し合います。



時にはリハビリテーション機器も使用し、筋力や体力の向上を図ります。患者様の体力に合わせて負荷量（ペダルの重さ、漕ぐ時間、蹴る強さ、回数等）を理学療法士が設定します。血圧測定は、負荷量が患者様に合っているかどうかを確認するのに重要です。



profile

西元淳司 (29歳)

埼玉医科大学国際医療センター
救命救急センター
専従理学療法士7年目

趣味：野球観戦（広島東洋カープの大ファン）
理学療法士になった理由：スポーツで怪我をしたことで、理学療法士の存在を知ってこの仕事に携わりたと思ったため。理学療法士として目指していること：初心を忘れず、常に謙虚な気持ちで人に対し感謝の気持ちを忘れない療法士であること。また、型にはまらず、患者様の体調に合わせて臨機応変に治療ができるようになること。

急性期病院で働く理学療法士の日

急性期病院とは
急な病気や骨折等の怪我等で、重症で緊急な状態である方に対して、入院や手術、検査等の高度で専門的な医療を一定期間行う病院です。
脳卒中や骨折、頭部損傷等の重篤な病気や怪我をした際に治療のために最初入院する病院です。

ユニフォームに着替えてから、リハビリテーションセンターに向かいます。



朝のカンファレンス



リハビリスタッフが集まり、一日のスケジュールを話し合います。全体の話し合いの後で、個別に担当患者様のことを話し合い、リハビリの方針を検討します。

また、リハビリを行うだけでなく、週に3回の頻度で、医師・看護師とのカンファレンスを開催し、患者様の治療方針を話し合うこともあります。心臓病の患者様のリハビリでは、心電図、血圧、脈拍を十分に確認しながら、弱くなった筋力を強化して、歩けるように支援していきます。



弱くなった下肢の筋力を強化していきます



血圧や不整脈の有無をチェックします



心電図を診て体調を確認しながら、歩行練習を行います

8:00

8:30

9:00

出勤



出勤したら、患者様に関する情報収集や書類業務を行います。

理学療法開始（午前）

脳卒中や脊髄損傷、脳腫瘍、心臓病、骨折を罹患された患者様の理学療法を行います。担当している患者様が約15名おり、その方の体調に合わせた理学療法の時間を設定して行います。病室まで迎えに行き、リハビリテーションセンターや病棟で理学療法を行います。



理学療法士が病室まで迎えにいきます



関節可動域練習を行い、関節を柔らかくします

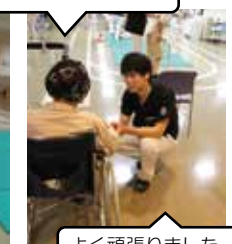
明日、転院です。今までありがとう



筋力の弱い部分を評価し、筋力を強化していきます



筋力強化練習後は、歩けるように歩行練習を行います



よく頑張りました。これから転院しないように気を付けて下さいね

疲れは大丈夫ですか？



介護予防教室等（体操教室等）

自治会館や集会所など身近な場所で、住民が自ら運営する体操教室などの立ち上げのお手伝いをしています。元気な方・虚弱な方が一緒に参加できるグループが増え418ヶ所になりました。36市町村に882件、1167名のスタッフを派遣しました。



（鶴ヶ島市自主グループ）



（毛呂山町自主グループ）



（毛呂山町ボランティア養成講座）



（飯能市ボランティア養成講座）

介護予防ボランティア養成講座

介護予防のための運動の方法や自主グループの運営について、住民にお伝えし、住民同士の支えあいのお手伝いをしています。県内30の市町村で、353件、674名のスタッフを派遣しました。

地域ケア会議等（事例検討会等）

地域ケア会議は、多職種の協働の下で、①高齢者個人に対する支援の充実と、②それを支える社会基盤の整備を同時に進めていく、市町村や地域包括支援センターが開催する会議です。理学療法士は、生活機能の予後予測や改善方法の提案など、自立支援のための助言を行います。29市町に241件、338名のスタッフを派遣しました。



（飯能市地域ケア会議）



（三芳町地域ケア会議）

その他の会議・研修等

市町村ごとに開催される研修会や検討会などに参加し、地域包括支援センターや市町村職員、ケアマネジャーや介護保険事業所のスタッフ等、多職種・多機関と協働し、地域包括ケアシステムの構築を進めています。30市町に168件、230名のスタッフを派遣しました。



（住民ボランティアと協力）



（川越市普及啓発事業：認知症予防と自主グループ発表会）



（所沢市地域ケア会議のファシリテーター研修）

私たち理学療法士は、誰もが住みなれた地域で、自分らしく、安心して暮らし続けられる社会のために、これまで医療や介護の仕事で培ってきた専門性を活かし、自立支援のお手伝いをいたします。

地域包括ケアシステムとは？

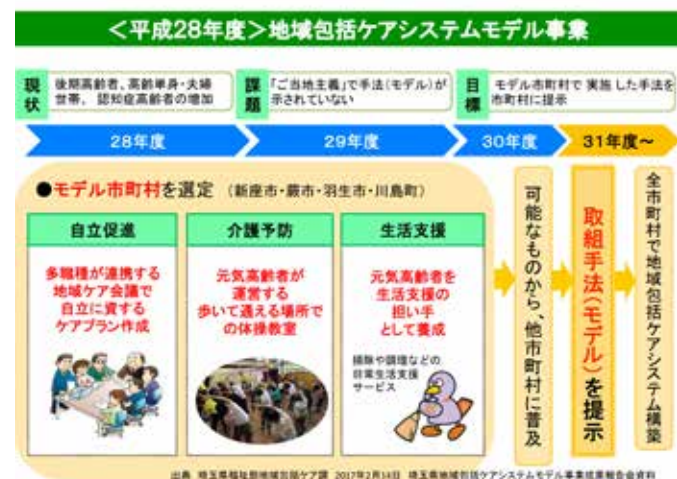
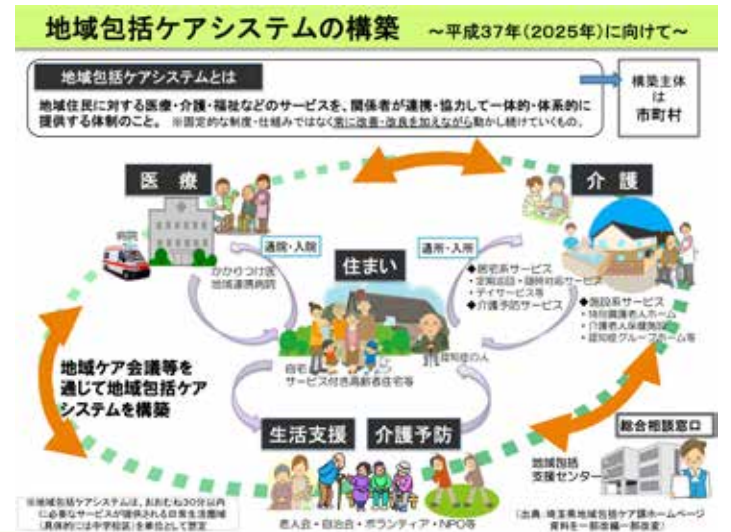
住みなれた地域で安心して暮らし続けるための支えとして、「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。これは、地域住民に対する医療・介護・福祉などのサービスを、関係者が連携・協力して、一体的に提供する体制のことです。

構築は、市町村が主体となり、団塊の世代が75歳を迎える平成37年（2025年）に向けて、準備が進められます。

具体的には、図1のように、①住まい、②医療、③介護、④介護予防、⑤生活支援が一体的に提供され、かつ、利用する方の変化に応じて組みかえられる事が望まれます。

図1

図2



理学療法士のかかわり

地域での様々な取り組みにリハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を活用していただけるよう、県独自の地域リハビリテーション支援体制を整備し理学療法士等を派遣しています（図3・4）。地域包括ケアシステムの構築に向けた様々な取り組みへの、理学療法士のかかわりをご紹介します（派遣件数・人数は平成28年4月～12月末の実績）。

図3

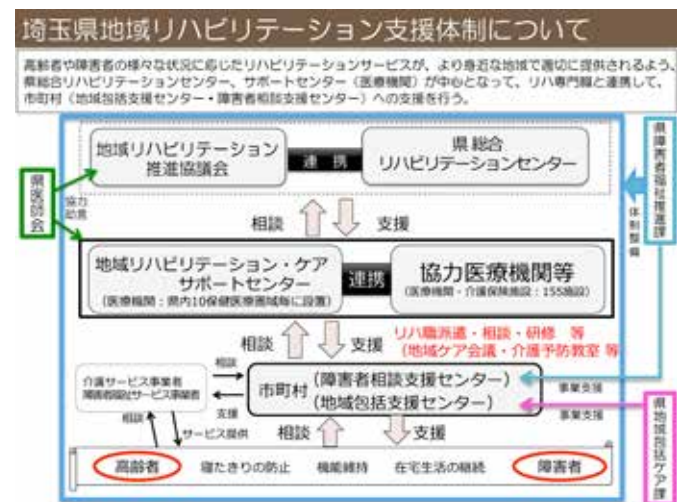
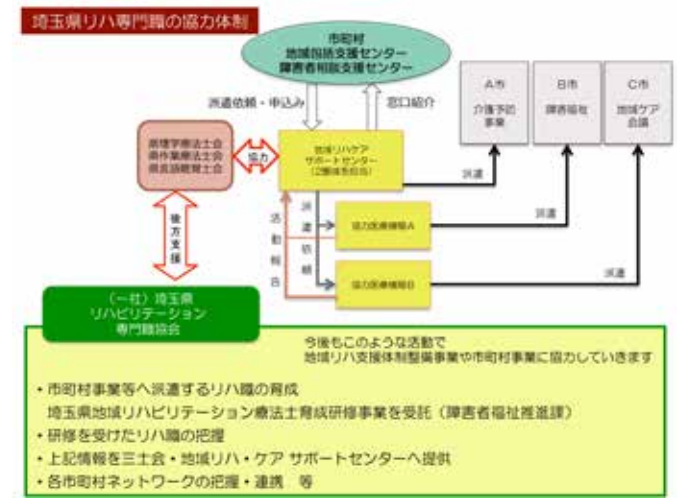


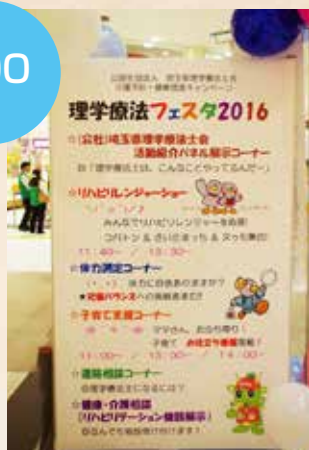
図4





15:00

9:00



10:00



理学療法 フェスタ 2016.7.17

イオンモール与野

(公社) 埼玉県理学療法士会では、毎年7月17日付近の理学療法週間に合わせ、県内各地のショッピングモールを回り、「理学療法フェスタ」を開催しています。このイベントを通して、県民の皆さまが、自分自身や大切な家族の健康について知り、考え、これからの生活のお手伝いに理学療法士が関わることを知ってもらいたいと考えています。

昨年はテーマを『今からできる健康づくり、笑顔ですこせる明日への一歩』とし、7月17日(日)にイオンモール与野・風の広場にて開催しました。イベント内容は、リハビリレンジャーによるクイズやゲームを通して理学療法士について知ってもらったり、体力測定・バランスチャレンジ、高校生向け進路相談(理学療法士養成校)、リハビリテーション機器の紹介も行いました。今年度からは新たに「子育て支援コーナー」を設け、発達相談や抱っこ紐の調整なども行いました。それぞれの年代の方に理学療法士が関わっていることをお伝えし、参加者の皆さまからも「健康づくりを見直すきっかけができた」との声を多く頂きました。

今年は県西方面で開催予定です。これからも幅広い世代の方に対し、県内で活躍する理学療法士の紹介や、皆さまの健康づくりに役立つイベントを企画していきたいと思います。



14:00



13:00



11:00



埼玉県高校野球大会

メディカルサポート活動について

02

高校野球におけるメディカルサポート活動は1993年の甲子園大会で医師の検診が始まり、1995年から理学療法士による試合中の応急処置や試合後のクーリングダウンのストレッチが開始されました。

その後、各都道府県単位で甲子園の活動を参考にしてメディカルサポート活動が始まり、埼玉県においても埼玉県理学療法士会によって2006年の夏季大会のベスト8から開始しました。徐々に活動日数を増やし現在では夏はベスト16、春・秋はベスト8より活動を行っております。

活動内容としては、球場バックネット裏の救護室で待機しており、試合中のアクシデントに対する応急処置、試合前・中・後のテーピング、試合後のクーリングダウンのストレッチ（野手・投手に分かれ、野手は集団、投手はマンツーマン対応）、

個別でのコンディショニング指導、ストレッチマニユアルを作成し夏大会の抽選会時に配布するなど幅広く行っています。

活動目的は、試合で選手が最大限のパフォーマンスを出せるようにすることと外傷・障害の予防です。具体的には①テーピングによって投球・バッティング・ランニング動作での痛みを減らし、スポーツパフォーマンスの低下を最小限に留めること。②試合中のアクシデントに対し適切な処置を行い炎症を最小限にすること。③ストレッチによって翌日の疲労を軽減し、連戦に備え慢性的な障害の予防に繋げること等です。理学療法士としてできることで最大限の選手のサポートを行います。

選手のコンディショニングを伺うと、肩・肘の痛みを抱えながらプレーを

している選手も多くみられます。そのような選手は肩・肘のみでなく、体幹・下肢の柔軟性が低下している場合が多くみられました。日々の練習や大会中の疲労などにより体幹・下肢の柔軟性が低下していたり筋力が低下したままプレーを続けていると肩・肘への負担が強くなります。このためクーリングダウンのストレッチでは体幹・下肢のストレッチを多く実施し、結果的に肩・肘の負担も軽減する目的で行っています。

埼玉県の高校は夏の甲子園大会での優勝がまだ一度もありません。私たち理学療法士がサポート活動を今後も続けていくことで少しでもその舞台に近づけるように選手たちの力になっていきたいと考えています。

私達が選手をサポートします！



メディカルサポート活動の事前勉強会の様子

高校球児・指導者のためのクーリングダウン・ストレッチガイド

2. クーリングダウン・ストレッチの必要性

「今日の終わりは明日への準備」！！

練習・トレーニング・試合 ← 日常生活

クーリングダウン

血中乳酸濃度の上昇！
二酸化炭素の排出！
グリコーゲン枯渇！
筋の疲労！
緊張感・気持ちの高揚！
緊張感・気持ちの高揚！
緊張感・気持ちの高揚！

血流量の改善
局所的な疲労物質の除去
筋の長さの回復
心身にリラックス
副交感神経優位
気持ちのスイッチON=OFF

運動後は代謝が亢進（血流量・心拍数・呼吸数が増大）しています。乳酸等の疲労物質が蓄積します。交感神経が活発となり、精神的にも疲労しています。運動を急に停止すると筋は緊張しすぎてしまい（筋のポンプ作用が急に停止され）、血液循環が低下し呼吸・循環系への負担が高まります。クーリングダウンにより、血流量を増やし、この緊張した筋の柔軟性を回復させ、蓄積した乳酸などの代謝産物を除去する作用を早めます。また、興奮した気持ちも鎮め、副交感神経優位にすることで、気持ちの切り替えを行い、次のパフォーマンスに向けての準備ともなります。

3. クーリングダウン・ストレッチのポイント

★身体の一部

投球動作により、主に疲労しやすい部位が以下のようにあります。クーリングダウン・ストレッチでは特に意識したい部位です。

START HANDS APART FOOT MAXIMAL BALL FINISH

腕・肘 肩・首 足 腰 膝 股関節 足指

！肩の後面
⇒フォーム不良やオーバーワーク・疲労により、コッキング（テイクバック）期や加速期にて、組織の損傷がなされやすい部位です。また、フォロースルーではブレーキの作用を要するため、肩後面の筋や関節包などの軟部組織に負担がかりやすくなります。ここが硬くなることで肩の負担が増えることも多いです。

！肘関節（肘から手首までの部分）
⇒ボールリリースにおいて、下腕から伝達してきた力を指先に集約させるため、指を曲げる際に負担がかかります。指や手首を曲げる筋肉は肘の内側に付いていて非常に張りやすいところです。

！腰臀部
⇒下腕からの力を上に伝える中継所です。テイクバックやフォロースルーなど、大きな回転動作を伴う瞬間に負担がかかります。また、硬い腰や臀部の動きを妨げ、いざという時に下半身の動きが鈍ります。

！股関節
⇒硬い選手が多いです。硬い上半身が代償し、肩・肘・腰の負担に繋がります。柔らかくすることで投球動作の回復・予防になります。

7. 腰部（土腰窩～肩甲骨内側）のストレッチ

「体育座り」になり、両手を後ろで置く。

左右に脚を倒し、臀部外側～股関節を伸ばす。

（左右20秒ずつ）

※スペースがあれば壁を背り、脚を伸ばすと股関節・肩甲骨の内側まで伸ばせる。

8. 大腿後面のストレッチ

片方だけあぐらをかき、伸ばした側に足をつかす。へそを前に出すよう意識すると効果的。

（左右20秒ずつ）

※両足を曲げすぎたり、反動をつけようとする。



↑試合前にテーピングの準備



鯖
Saba

「サバを美味しく食べて
認知症を予防しよう！」

普段何気なく食べているサバですが、サバには認知症予防の効果があつたことを皆さまご存知ですか？サバには EPA という必須脂肪酸が含まれています。脂肪酸と聞くと体に悪いのでは…と思うかもしれませんが、EPA は血液をサラサラにする効果があるといわれています。

血流が良くなれば脳梗塞や動脈硬化などの成人病予防が期待できます。脳の血流が良くなれば脳細胞も活性化され、脳血管型認知症への予防効果も期待されます。

また、脳に良いとされる DHA も含まれています。DHA と EPA は体内では合成されませんので、食事やサプリメントから取り入れることしか補給方法がありません。DHA と EPA はサバの他にも、イワシ、ブリなどの青魚に多く含まれています。

こう考えると魚中心の和食のメニューは認知症予防にいいのですね。日本が欧米的な食文化に変化している昨今ですが、今一度サバの栄養効果を見直してみませんか？

(管理栄養士監修)

recipe

サバの味噌煮 (4 人分)

① サバ	4 切れ	4 切れ
② 生姜スライス		ひとかけ分
③ 水		1/2 カップ (100 cc)
④ 酒		大さじ 3
⑤ 味噌		大さじ 3
⑥ みりん		大さじ 3
⑦ 砂糖		大さじ 2
⑧ 醤油		小さじ 2

サバに熱湯をかけ霜降りし、臭みを取る。鍋にサバ以外の材料を入れ、加熱する。沸騰したらサバを入れ、蓋をして弱火～中火で 15 分位煮る。(焦がさないようにしてください) 鍋をゆすりながら全体に味が回ったら完成です。

毛呂山町の体操教室へ 取材に行ってきました!!

地域包括ケアシステムの構築を目指して、全国的に介護予防事業が展開されています。

毛呂山町で実施されている地域づくりによる介護予防推進支援事業は、主に、住民主体の通いの場での活動支援と、住民とともに通いの場で活動する介護予防サポーターの養成(図1 参照)からなっています。

そこで今回は、介護予防サポーター主体での介護予防教室が進められている毛呂山町葛貫(つづらぬき)区の様子を取材してきました。この地区では毎週水曜日 10 時～11 時くらいまで自治会館で行っており、開始から終了まで住民主体で行われていました。

図1

介護予防サポーター養成講座

〈1回2時間、全8回・講師は理学療法士〉

内容

- ・国や町の高齢化の現状
- ・他地区での活動事例
- ・運動や介護予防事業の効果
- ・コミュニティデザイン
- ・実施する運動の説明と実績
- etc…



準備運動
(ストレッチ)

毛呂山町
体操教室

ゆずって元気体操
(重りを用いた筋トレ)

とうもろー体操
(ご当地体操)

参加者の声

- ・体操教室に通ってから、膝の痛みがなくなりました。
- ・階段の昇り降りや歩きが楽になりました。
- ・日々の生活で疲れなくなりました。
- ・多くの方と話しながら体操が出来るので毎回来しみに参加しています。
- ・近所の方に声をかけてもらって参加したら、いつの間にか6ヶ月間皆勤賞でした。

介護予防 サポーターの声

- ・定年してからなにもする事がなく退屈で、なにかやらなきゃと思いサポーターになりました。
- ・開催場所はみんなが昔から集まっていた場所になるので、参加しやすい環境にしています。
- ・教室に参加している人と一緒に、身体が元気になります。



皆勤賞の表彰

毛呂山町の体操教室では、歌を歌いながらの運動やご当地の内容が組み込まれた体操により、住民にも親しみやすく、皆さまとても楽しそうに元気よく行っていました。また、参加者のやる気や体操への参加の継続のために、重りの負荷量(らく・ややきつい・きつい)を自分でランク付けして記載していくことや先週行った体力測定の結果報告、皆勤賞の表彰を行われていました。

毛呂山町ではこの地区だけでなく、平成28年には26地区30グループが立ち上がり、現在も実施地区は増え、今までに撤回された地区はありません。埼玉県内でも他市に広がっています。ぜひ、皆さまがお住まいの地区で開催されている体操教室に足を運んで頂ければ幸いです。



重りを用いた筋トレ



歌を歌いながらの運動



とうもろー体操