

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.118
2015 MAY

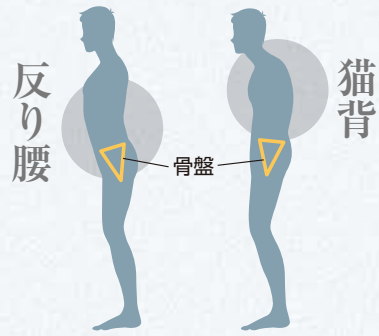
特集

“THE 腰痛!”

CONTENTS

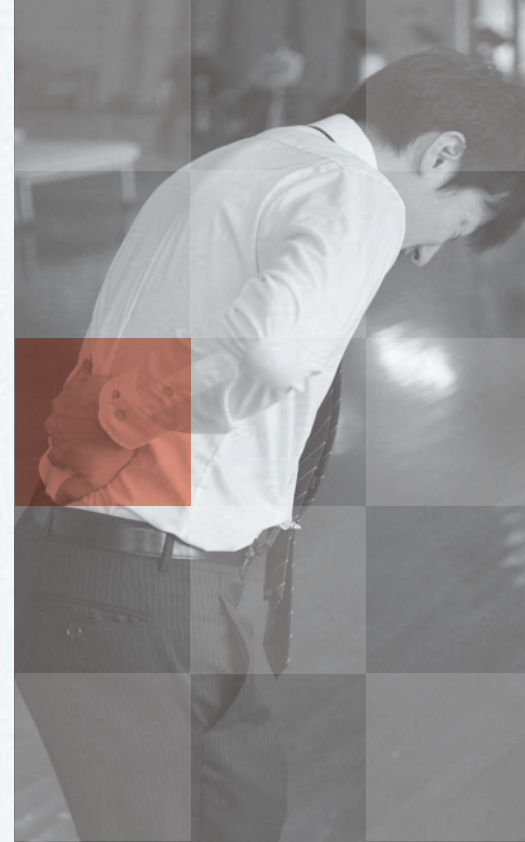
- | | |
|-----------|---|
| PT Worker | 理学療法士のお仕事 |
| 活動報告 | 第21回 介護教室開催 ほか |
| 表彰報告 | 第42回 熊本県医療功労者賞受賞 |
| DO Gyan!! | ～理学療法ワンポイントアドバイス～
生活を助ける福祉用具の紹介
～脳卒中片麻痺編～ |
| KPTA ニュース | 熊本城マラソン2015に
ボランティアとして参加しました! |

【図5】腰痛を引き起こす姿勢



姿勢に気をつけて!

猫背や反り腰など、何らかの原因で姿勢が崩れてしまった場合、腰痛を引き起こすこともありま
す。多くの場合は骨盤から下半身にかけて付いている筋肉の柔軟性が低下していることにより、骨盤が前後に傾くことで椎間板や椎間関節に無理な力が加わることが原因と
言われています。
お風呂上がりなどに姿見などを使い、横向きに立って自分の姿勢をチェックすることも大切です。



“THE 腰痛!”

その腰痛、なにが原因?
理学療法士がお教えします!

皆さん、日常生活の中で腰が痛くなった経験はありませんか?
厚生労働省によると現在2,800万人の方が腰痛で苦しんでおり、国民生活基礎調査(平成22年)において、有訴者(人口1,000人あたりの病気やけが等で自覚症状のある方)数では第1位、通院されている患者数では第4位です。私たち理学療法士も対応することの多い症状の一つです。

セルフチェックしてみよう!

ストレッチ中に腰痛が強くなったり、足のしびれなどが出る場合には、**運動を中止してください!**

① 前屈で腰痛がおこる場合(図6)

【図6】前屈で腰痛がおこる場合

【図7】ハムストリングスのストレッチ

腰椎椎間板ヘルニアの可能性あり!

体を前に倒すと椎骨同士が近づき、椎間板を押しつぶす様な力が加わります。椎間板が原因による腰痛の可能性が高いです。太ももの裏にあるハムストリングスなどの柔軟性を改善することが重要です(図7)。



椅子に浅くこしかけ、背筋を伸ばしたまま、おへそと太ももを近づける様に体を倒します。

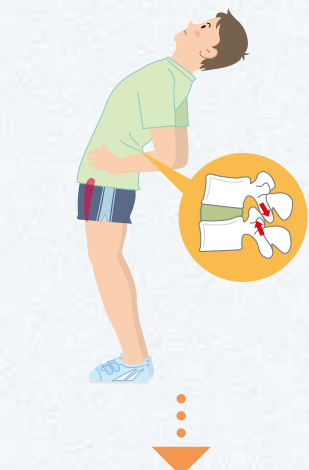
② 後屈で腰痛がおこる場合(図8)

【図8】後屈で腰痛がおこる場合

【図9】腸腰筋ストレッチ

椎間関節症の可能性あり!

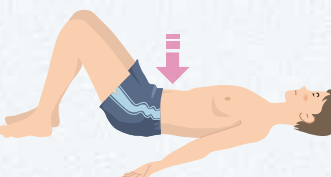
体を後ろに反らすと腰痛が出る場合には、椎間関節が原因である可能性が高く、太ももの前にある腸腰筋(図9)や大腿四頭筋の柔軟性を改善したり(図10)、腹圧を高めることで腰の反りを減らすことが重要となります(図11)。



伸ばしたい側の膝をつき、背筋を伸ばしたまま、重心を前へ移動させます。

【図10】大腿四頭筋ストレッチ

【図11】腹圧を高める運動



伸ばしたい側の足首をつかみ、後ろに引っ張ります。下の脚はしっかりと曲げます。腰が反らないように腹圧を高めることがポイントです。

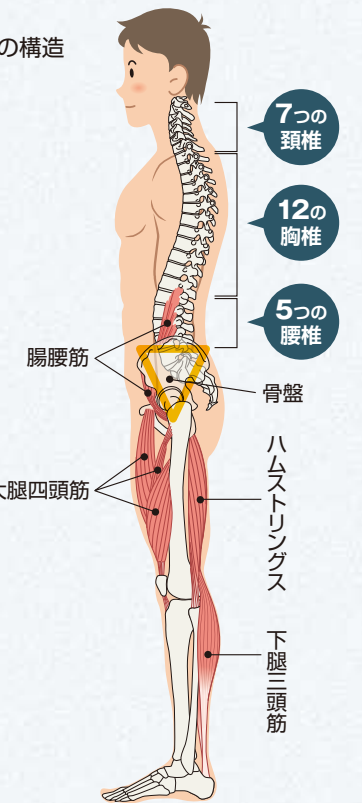
両膝を立てて、腕を横に置きます。きついズボン履くようにおへそを引っ込めて3秒間キープします。息を吐きながらするのがポイントです。

参考文献：厚生労働省ホームページ、「腰痛がスーッと消える」金岡恒治著(学研)

腰痛とは?
腰痛とは、病気の名称ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。腰痛を大きく分けると、レントゲンやMRIなどによる画像診断で骨に異常が見える腰痛(特異的腰痛)と画像診断では異常が見えない腰痛(非特異的腰痛)に分けられます。異常が見えない代表的なものは、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、腰椎分離症などがあげられます。みえない腰痛としては、筋肉由来の腰痛症などがあげられます。

人体の構造
背骨(椎骨)は、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨とあり、骨盤や筋肉・靭帯を介して下肢とながっています(図1)。背骨は、いわゆる腹筋や背筋などの筋肉や、靭帯によって支えられており、衝撃を緩和するためS字のカーブを描いています。背骨と背骨の間にある椎間板で、体を前後左右に動かす際のクッション材の役割をしています(図2)。椎間板の中心にある髄核が飛び

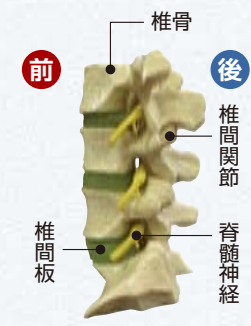
【図1】人体の構造



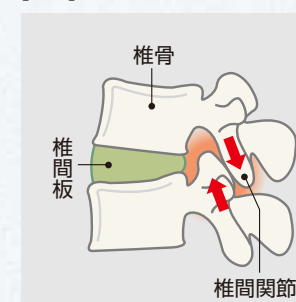
腰痛とは?

人体の構造

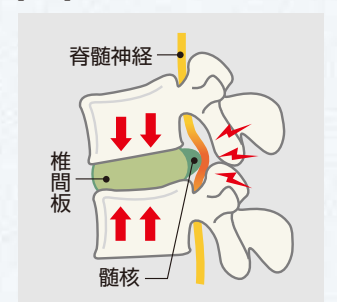
【図2】椎間板のしくみ



【図4】椎間関節症



【図3】椎間板ヘルニア



こんな時はすぐ受診!

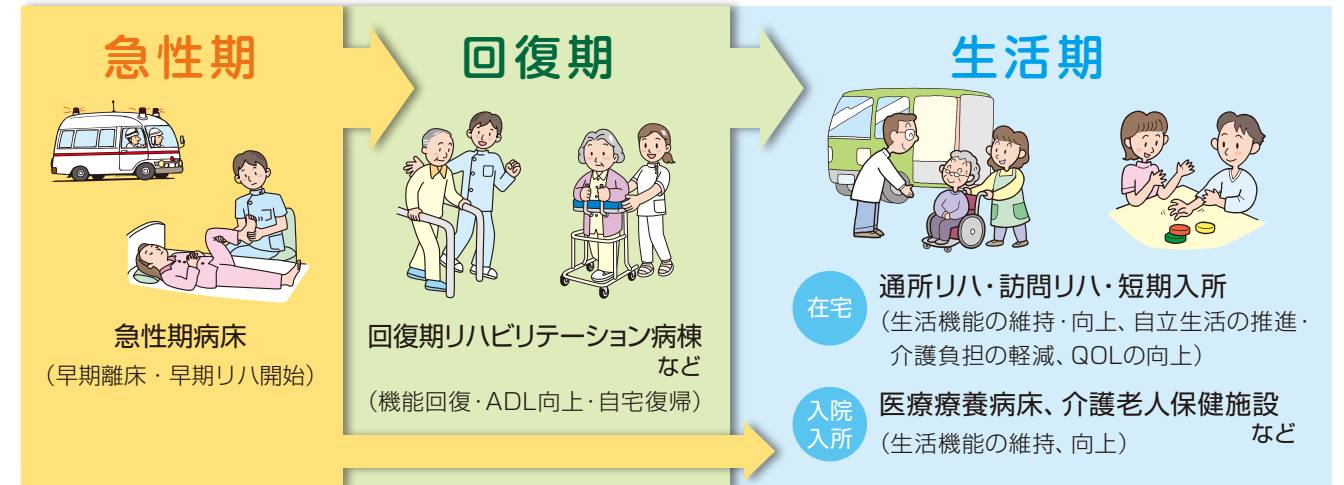
- じっとしていても痛みが引かない
激しい痛みは、内臓や血管の病気の疑いがありますので、医師に相談を。
- 足のしびれや麻痺、尿・便の失禁などを伴う
神経が強く障害されていることを示す症状です。
- 熱がある場合
脊椎への細菌感染が考えられます。
- 痛みが徐々にひどくなる
がんなど進行性の病気や別の病気が併発した可能性があります。

PT Worker

理学療法士のお仕事

理学療法士は、ケガや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障がいの悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気などの物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活を送っていただけるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

「赤ちゃん」から「老後」までの人生のあらゆる場面みなさまがより良い人生をお送りできるよう理学療法士はサポートいたします。理学療法士としての役割を、分野別に紹介していきます。



回復期

回復期とは、発症や手術後早期の急性期治療を行った患者さんを速やかに迎え、その人本来の生活へのスムーズな移行を促す時期です。

理学療法士を含めた医療専門職がチームを作り、集中的なリハビリテーションを行います。体の状態を正しく評価し、状況を見極め、様々な選択肢の中から理学療法を計画し、実行します。体の機能の回復力を最大限に引き出し、患者さんを元の生活に戻すサポートを行う事が理学療法士の役目です。

有明成仁病院 リハビリテーション部 東田 千帆

退院においてはどのような患者様でも不安がつきまといまいます。そこで当院では患者様への安全安心な退院支援の一環として食事や入浴の評価指導の実施はもちろん、退院後の生活に向けて公共交通機関の利用やなじみのスーパーへ出向く事もあり、患者様への安心の提供に一役買っております。

さらにリハビリ時間以外でも病棟スタッフと共に趣味活動を実施、身体・精神ともにサポートできるよう取り組んでおります。また退院前訪問は必要に応じ複数回実施し、退院後もケアマネージャーとご自宅を訪問し、生活の様子を確認しております。患者様の安心が私たちの喜びです。



生活期

生活期は、ご自宅や施設などで、自己の能力を生かし、その人らしい生活を実現する時期です。

理学療法士は、利用者さん一人ひとりの生活環境や日常の生活行動を踏まえ、豊かに生きるための生活、社会参加を実現させるサポートを行います。そのため、住宅環境や福祉機器などの利用の提案など暮らしやすい生活を調整することも大切な役割です。また、その方の能力を活かした介助方法など、ご家族への指導も行います。

介護老人保健施設ブルーマリン天草 リハビリテーション部 長濱 深雪

生活期の理学療法は、住み慣れた場所で安全・快適な生活を支援することを目的としています。つまり、対象の方の食事やトイレなど日常生活動作そのものをよく理解して支援しています。これらの生活動作はよく見るとお一人お一人違います。私たち理学療法士は対象者の状態に応じた動作方法を指導し、安全・快適な

動作環境を整えます。対象の方が自立心と自尊心を持って生活できるように、少しでもお手伝いさせて頂いています。眼前には凍とした雲仙普賢岳。眼下には蒼く静かな有明海。そんな気高く、そして深き藍（愛）色に囲まれて、介護老人保健施設ブルーマリン天草があります。

(写真掲載はご本人の承諾済み)

急性期



急性期は、手術直後や発症早期で病状の不安定な時期です。理学療法士は病状の安定や疾病の治療を目的に、医師や看護師などの多職種と連携し病態の急変などに対するリスク管理を行いながら、理学療法を行います。

重症の患者さんが24時間体制で治療を受けている集中治療室などの場面においても、理学療法士は活躍しています。急性期における理学療法士の関わりは、その後の順調な回復につながります。

独立行政法人国立病院機構 熊本医療センター リハビリテーション科 高野 雅弘

当院は、名城として誉れ高い熊本城の一角にあり、1年365日24時間いつでも、全科で断らない救急医療をモットーに地域医療に貢献しております。リハビリ対象疾患は、整形疾患・脳血管疾患が大半を占めておりますが、がん疾患・呼吸器疾患・外科術後等多岐にわたっております。また、精神疾患、透析、糖尿病など合

併症を併発されている患者さんに対しても急性期リハビリを提供しております。入院早期からリハビリを提供するだけでなく、転院先となる回復期施設と連携をとりながら地域連携クリティカルパスを使用し、継ぎ目のないリハビリ支援体制を構築し医療の質と向上に努めています。

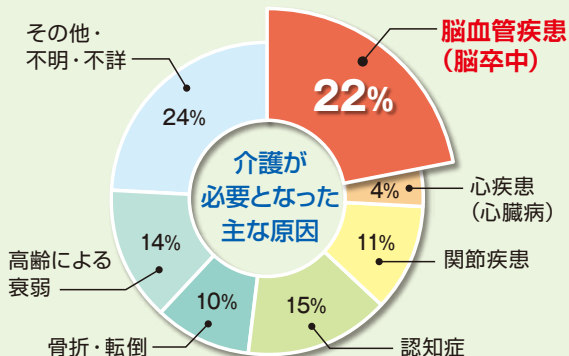
ワンポイント
アドバイス!

Do Gyan!!

ぎゃん(こんな)豆知識、
ぎゃん(こんな)運動を理学療法士が
分かりやすく教えます!

「生活を助ける福祉用具の紹介」～脳卒中片麻痺編～

脳卒中とは、生活習慣病の一つで、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などの総称(正式には脳血管障害という)です。総患者数は137万人で、**要介護となる原因の1位の病気**です。脳卒中後に右あるいは左半身が動かなくなる運動障害のことを「片麻痺」と言います。これは最も多く見られる後遺症です。



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)

福祉用具の役割は、

- ① 身体機能を補助する役割
 - ② 介護や介助をする方の負担を軽減する役割
 - ③ 治療やトレーニングの為に使用する役割
- の3つの大きな役割があります。

心身の機能が低下し、日常生活を送る上で支障のある高齢者または心身障害者の方、介護保険の要介護認定を受けている方は、**物品によっては金銭的負担が配慮される公的システム**があります。



今回は、身体機能を補助する役割の道具を2つ紹介します。

① 片麻痺用装具

麻痺した足に履くことで、「歩くときにつま先をこすったり、つまずいてしまう」、「麻痺のために足がぐらぐらする」などの状態を補助できる用具です。膝より上まで支える物など様々なタイプの物があります。また、麻痺した手を支えて安定させたり、動きを補助する上肢用の装具もあります。



② 歯磨き専用コップ「パラリンコップ」

片手でも簡単に歯磨きが無理なく出来るようにつくられた歯磨き専用コップです。歯ブラシを固定して歯磨き粉を片手でつけることができ、飲み口はムセを軽減させるような形状になっています。



POINT

理学療法士は動作の専門家として、ご本人、ご家族の希望を聞き、心身機能の状態、生活障害、環境などの適合を確認し、生きがいやその人らしさをサポートします。住宅改修や福祉機器などの利用の提案など、暮らしやすい生活を調整することも大切な役割です。何かご質問がございましたら、ぜひ身近な理学療法士にご相談下さい。



私は通院でのリハビリテーション(以下リハビリ)を受けてきましたが、他人の目が気になったり、限られた時間の中で担当者の方と込み入った会話もあまり出来ませんでした。その後訪問リハビリを受けるようになり、自宅での生活が、体のことや実生活での危険な場所の確認、日常生活に必要な動作を実際に練習することが出来るようになりました。訪問リハビリを受ける前に比べ、痛みも減ってきており運動の目的や必要性について再認識できました。今後は安全に家で過ごしたいと思っています。

熊本市在住 80歳代 男性
(訪問リハビリテーション
ご利用中)

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を投稿しています。

いきいき未来のつどい



去る平成26年12月7日(日)、熊本市北区清水公民館にて「第31回いきいき未来のつどい」が開催されました。

午前中は講演等、午後より各団体でのブースイベント等が開かれました。理学療法士協会では、スパイロメータを用いた肺機能検査、腰痛・尿失禁予防の相談、体操指導を行いました。実際に指導を受けられた方々からは「運動の仕方がわかって良かった」「家族にも教えます」「今後も継続しないと」といった声が聞かれました。大変寒い日でしたが多数の来場者で賑わい、市民の方の健康意識の高さを伺うことができました。

第47回 市民公開講座



「ベッドサイドリハへすぐ実践できる介助のコツ～」と題し、平成26年11月30日に、熊本総合医療リハビリテーション学院にて第47回市民公開講座を開催しました。

講師に熊本中央病院の上村恭生先生を迎え、介護職、看護師、理学療法士、作業療法士など43名の医療従事者が参加されました。廃用症候群とは何か?、予防方法、簡単に手に入る道具を使用した自助具の紹介などをお話し頂いた後、実技を行いました。実技ではグループに分かれ、寝返りや起き上がり動作の介助方法、車椅子への移乗動作などを行いました。

参加者間の意見交換や質疑応答なども多く、すぐにでも臨床現場に生かせる内容であったため、とても有意義な内容であったと思います。次年度も多くの皆様方のご参加をお待ち致しております!

平成26年度 第21回 介護教室開催



平成26年11月30日(日)、八代市の療育関係者を中心に、「障害を持つ子ども達の理解～幼稚園・保育園におけるリハビリテーションの活用～」と題して、第21回介護教室を開催しました。

午前中は、当協会の会員である九州中央リハビリテーション学院の浪本正晴先生(理学療法士)より、発達の特徴や親子の係り方などのお話があり、午後からは熊本託麻台リハビリテーション病院の野島麻裕先生(作業療法士)より、感覚統合療法の基礎から実践までのお話がありました。事例を交えてのワンポイントアドバイスも行なわれ、参加された保育士の方々からは「園でも取り入れていきたい」、「具体的に分かりやすく、すぐにも始めてみたい」と積極的な感想を頂くことが出来ました。

第43回 熊本県医療功労者賞受賞

長年にわたり地域医療に貢献し「第43回医療功労者賞」を受賞した、通所リハビリテーションふれあい倶楽部の理学療法士・寺川純晴さんにお話を伺いました。



寺川 純晴さん

今回の表彰にあたり、ご推薦頂きました熊本県理学療法士協会並びに熊本県健康福祉部様に対しまして心より感謝しています。この賞は私一人で頂けたものではなく、長年訪問リハビリテーション(以下訪問リハ)に理解と協力を頂いた職場の医師・スタッフのお蔭でもあり、理学療法士として地道に取り組んできたことが認められた思いがあり大変嬉しく思っています。

私は昭和61年、平成24年までの期間、訪問リハに関わってきましたが、私が訪問リハに関わるようになったきっかけは、ある患者さんから「自宅から病院に連れて行くことができず、寝たきりになってしまった家族がいるのですが、一度見に来てもらえないでしょうか?」と相談を受け、医師に同行して自宅訪問をしたのが始まりでした。

理学療法士は、ご自宅での生活を続けていくためにいったい何が必要なかを、患者さん本人やご家族と共に考え、身体の機能を高めたり、ご自宅の環境を整えて生活をし易くするなどの支援を行ったりしますが、訪問リハは生活に密着した関わりを持ちつつ、理学療法士としての専門性を十分に発揮できる場ではないかと思っています。これからは今までの以上に在宅医療・介護連携強化を図る必要性があると言われており、訪問リハに限らず、住宅の改修など、環境の整備に対する相談や地域住民の皆様方の健康維持・増進、及び疾病予防分野にも関わりながら、理学療法士としての職域拡大に努めていくことが出来ればと考えています。

熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

熊本城マラソン2015に ボランティアとして参加しました！

平成27年2月14日に熊本城マラソン2015が開催され、歴史巡りフルマラソンでは約11,700名のランナーが早春の熊本路を駆け抜けました。

本大会は第4回目を数え、熊本県理学療法士協会は市民ランナーの皆様方のサポートを目的に、第1回目からボランティアとして参加しています。折り返し地点後の33km地点にある第6関門横にテントを設営し、主にストレッチやマッサージ、アイシング、テーピングなどを行いました。

今回はテント設営の場所が変更となり、従来の沿道に面した場所から、約100m程度入った公園内にテントが設置されボランティアを行いました。当初は利用されるランナーも少なくなってしまうのではないかと考え

ましたが、結果としては約1,300名というランナーの方々に対応し、過去最高数となりました。数字の上では、参加者の約1割強に対応したこととなります。例年よりも気温が高く、過去の大会よりアイシングを行う機会が多かったです。

ランナーの方々からは「アイシング、とても気持ち良いです！」「楽になった」「これであと少し頑張ることが出来ます！」などうれしい言葉を頂き、ボランティアスタッフ一同、疲れも吹き飛ばすような気持ちでした。幸いに大きな怪我をされたランナーもおられず無事に終了することが出来ました。

また来年も理学療法士協会は市民ランナーの皆様方を全力でサポートしたいと思えます！

来年も全力でサポートします！



ボランティアスタッフによるアイシング風景

編／集／後／記

新しい年度が始まりました。今年度は介護報酬改定があり、私たち理学療法士は今後増加する高齢者を「住み慣れた地域で支える」仕組みづくりに重要な役割を担います。一般市民の皆様にもますます身近な存在になると思いますので、私たち理学療法士のことをどうぞお知らせください。

(広報宣伝部 江口 宏)



公益社団法人
熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草

↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓



理学療法士を目指しませんか？

ご一緒にいかがですか？

耳寄りな情報詰まっています！

協会ホームページ

<http://www.kumamoto-pt.org/>



熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます！

