

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.120
2016 JANUARY

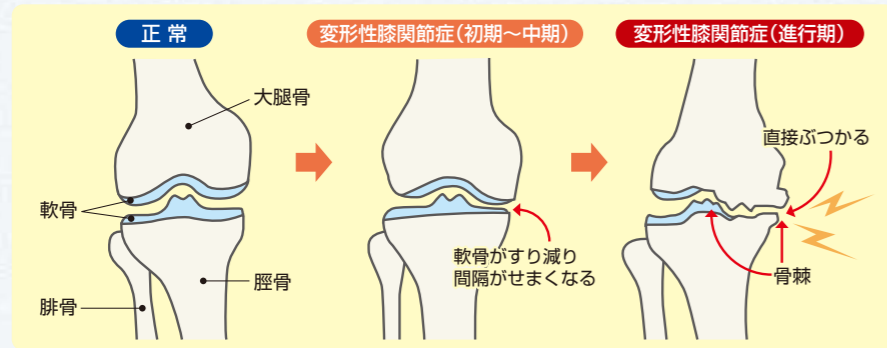
特集

“THE 膝痛!”

その膝痛、なにが原因？
理学療法士がお教えます！

CONTENTS

- PT Worker 理学療法士のお仕事
活動報告 第17回テーピング講習会 ほか
DO Gyan!! ~理学療法ワンポイントアドバイス~
訪問リハビリテーションとは？
KPTA ニュース 第13回 くまもと『PTあ!(ピタ)』っと
健康講座開催 !!



症状が進行すると手術が必要となることもあります。そうなる前に適切な治療を受けることが大切です。運動を行うことで、膝周囲の筋力を鍛え関節の機能を保ちます。今回は手軽に出来る膝周囲のトレーニングをご紹介します!

無理せずゆっくりやってみましょう!

膝周囲のトレーニング

1 膝裏のストレッチ

足を伸ばして座り、タオルを足先にかけてつま先が上を向くように引っ張ります。息を止めずに5から10秒ほどそのまま保ちます。1日10回程度を目安に行います。お風呂上がりが効果的です。



2 太もも前の筋肉を鍛える方法

椅子に腰かけ、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。1日10~20回程度を目安に行います。



3 太もも内側の筋肉を鍛える方法

椅子に腰かけ、両膝でタオルをつぶすようにはさみます。息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。1日10~20回程度を目安に行います。



4 太もも外側の筋肉を鍛える方法

横向きに寝て、上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくりと約20cmほど上げます。息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。1日10~20回程度を目安に行います。



運動を行う際のポイント!

- ① 強い痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ② ゆっくりとした動作で行いましょう。反動をつけないようにします。
- ③ 効果はすぐにはあらわれませんので、できるだけ毎日継続して行いましょう。
- ④ 膝痛が強くなったり脚のしびれなどが出る場合には、運動を中止してください!
- ⑤ 運動経験の少ない方や現在の膝の治療をしている方は事前に医師へ相談して下さい。

“THE 膝痛!”

その膝痛、なにが原因? 理学療法士がお教えします!

みなさん、日常生活の中で膝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266万人の方が手足の関節痛で苦しんでおられます。膝関節や股関節などに多く発生する変形性関節症は、国民生活基礎調査(平成23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)数で第3位、通院されている患者数では第10位の病気です。私たち理学療法士も勤務している病院や施設などで対応することの多い病気の一つです。

膝関節の構造

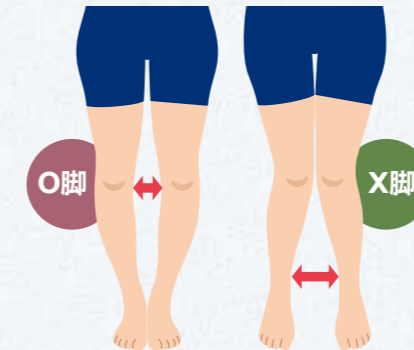
くしんせつ

【図1】右膝関節の正面(模型)



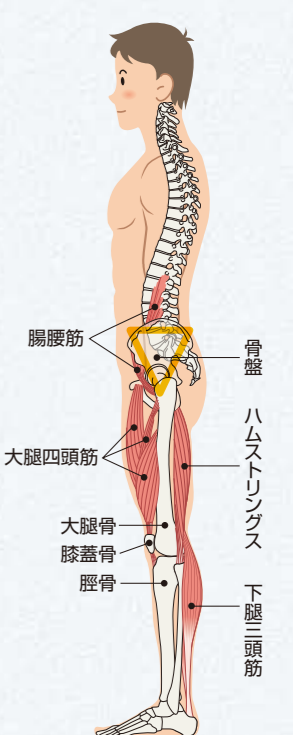
膝関節は、大腿骨と脛骨、膝蓋骨(図1)で構成された関節です。大腿骨と脛骨の間には、軟骨や半月板(図1)があり、地面から伝わる衝撃を吸収したり、膝を動かす時のクッション材となっています。また膝関節の周りや中には、靭帯と呼ばれる関節を補強する組織がありさまざまな外力から膝を守っています。膝関節の動きには、主に太もも前面の大腿四頭筋と、太もも裏のハムストリングスと、大腿と脛骨の間にあります(図2)。脚の形は、一般的に正面から見ると、太ももからふくらはぎにかけて

【図3】脚の形



てどのようにならるか(弓形に曲がっているさま)しているかで、O脚とX脚に分けられます(図3)。膝の痛みには、正座や立ちしゃがみなどの和式動作が大きく関係しています。特に日本人の8割の方がO脚だと言われ、異常な角度で和式動作などで膝を酷使することにより、変形性膝関節症になりやすいと考えられています。

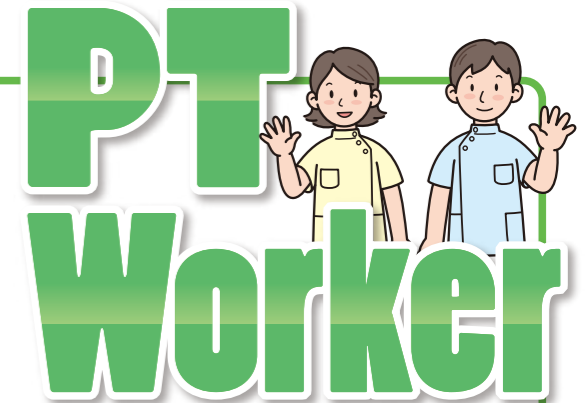
【図2】膝周囲の筋肉



変形性膝関節症とは?

変形性膝関節症とは、膝の軟骨のすり減りや膝周囲の筋力低下、肥満が原因で、関節の炎症や変形を生じて痛みが生じる病気です。また遺伝や骨折などの後遺症として起こることがあります。男女比は1・4で女性が多く、高齢になるほど起こりやすくなります。

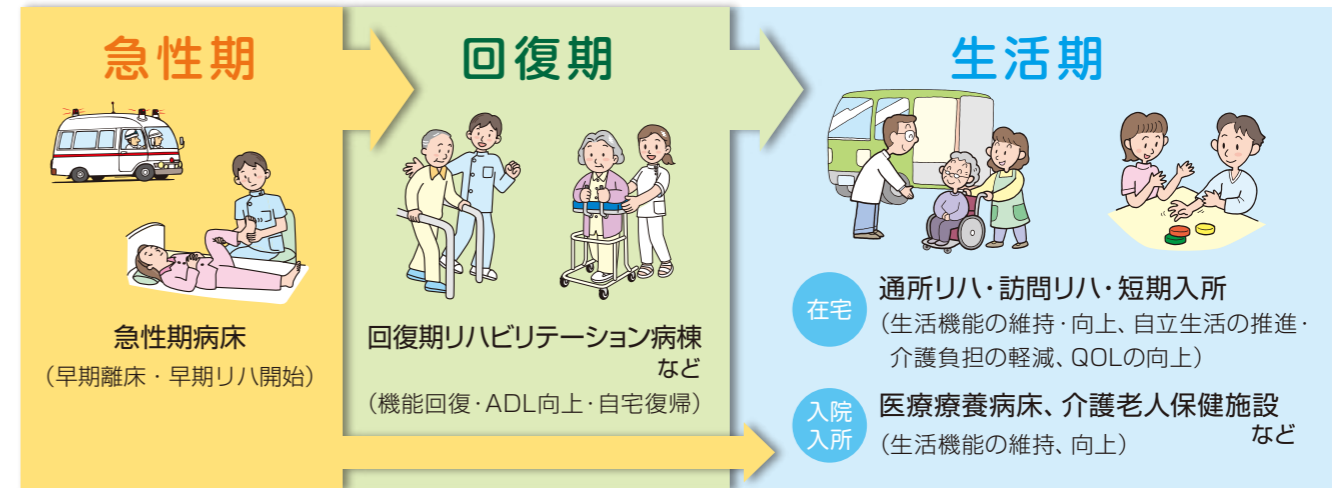
初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、徐々に正座や階段の昇り降りが困難となり、末期になると安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、歩行が困難になります。変形性膝関節症の治療の基本は薬物療法と運動療法です。



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。

私達は「Be the best partner」という理念の下、障害を受けた患者様が自宅に帰り、退院後も社会参加ができるよう「支える」「つなぐ」という意識を持ちながら患者様の入院生活を支援しています。

理学療法士は退院後の生活を入院時より想定し、訓練の中で機能回復を目指すことに加え、患者様への動作指導やご家族への介護指導を行います。更に病棟生活もリハビリの一環と考え、病状だけでなく日々の生活によりよい変化を与えることができるよう、各職種間で意見交換を行いながら退院に向けてサポートできるように取り組んでいます。

青磁野リハビリテーション病院 リハビリテーション部

村山 光史朗

生活期



生活期は、ご自宅や施設などで、自己の能力を生きし、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。

谷田病院 リハビリテーション科 仙頭 城二

谷田病院は、熊本市の南方約20kmに位置し、清流「緑川」が流れ美しい自然と景観に囲まれた甲佐町にあります。

当院は「地域包括ケア病棟」を含む99床の病院で、急性期での治療後の入院を受け入れながら、在宅や施設復帰に向けた医療とリハビリ支援を行っています。

また併設の通所リハビリや訪問

リハビリでは、障がいを持つ人や高齢者の方が、住み慣れたこの町で安全に生きいきと日々を過ごせるよう支援しています。

一方でこの町の介護予防にも保健師さんと一緒に取り組んでおり、地域に根ざした貢献のできる理学療法士でありたいと日々奮闘しています。

(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。

公立玉名中央病院 リハビリテーション技術科 保田 佳史

当院は県北有明医療圏の中核病院として玉名市並びに周辺地域密着型の医療を提供する事を目標としています。リハビリ部門では手術翌日よりリハビリを開始し早期の社会生活復帰を目指し治療を行っています。

そのため、私達も様々な幅広い疾患に対応できるように知識を深めています。平成26年12月より心大血管リハビリテーション、平成27年6月よりがんリハビリテーションも開始し充実した医療を提供できるよう日々努力しています。

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!

訪問リハビリテーションとは?

訪問リハビリテーションは、利用者が可能な限り**自宅で自立した日常生活を送ることができるよう**、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが利用者の自宅を訪問し、**心身機能の維持回復**や**日常生活の自立**に向けたリハビリテーションを行います。
(厚生労働省：介護事業所・生活関連情報検索より)

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、生活障がい、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。



訪問リハビリテーションは具体的にどんな事をするの?

① 病状・身体機能の観察

- バイタルチェック(体温・脈拍・呼吸・血圧測定など)
- 身体状況・病状の観察



② 日常生活への指導・助言

- 身体機能の維持・改善(筋力・柔軟性・バランスなど)
- 日常生活指導(移動練習、身の回りの動作練習、家事練習など)
- 福祉用具・住宅改修の評価と相談
- QOLの向上や趣味・社会参加促進のための助言

③ 介護相談

- 家族への介護指導
- 精神的な支援
- 福祉制度利用の助言・相談



車いすへの移動練習



調理訓練



自主訓練指導



福祉用具の利用(手すり)

こんなことありませんか?

- 最近転びやすくなった
- リハビリしたいけど、病院に行けない
- 今まで出来たことが出来なくなってきた
- 自宅で家族をどう介護すれば良いのか分からない

POINT

★主治医(医療保険)
★市町村の地域包括支援センター
に相談してみましょう!!



私は脛骨高原骨折で手術をしました。自分の足でしっかり歩きたいという想いを理学療法士さんに伝えて、リハビリが始まりました。先生方に毎日訓練を一生懸命やって頂き、膝が随分曲がるようになりました。
最初は車椅子だったのが松葉杖で歩けるようになり、退院することができました。家では普通に生活でき、外出も杖を持って自分で運転して出かけるようになりました。今も週2回はリハビリに通い、仕事に復帰できればと日々頑張っています。

60歳代 女性
(熊本市北区在住)

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掲載しています。

活動報告

第17回テーピング講習会



去る平成27年7月19日(日)に、九州看護福祉大学にて第17回テーピング講習会を開催しました。
当協会の専門領域部 スポーツ班の理学療法士5名を講師とし、午前はテーピングの基礎知識に関する講義、午後は小グループに分かれ実技指導を行いました。医療関係者を中心に16名の参加がありました。参加者からは「講師が近くで指導してくれるので分かりやすい」「実際に巻いてみると難しかった」といった声が聞かれました。

第8回小児研修会



平成27年9月27日、九州中央リハビリテーション学院にて「呼吸管理が必要な子ども達への支援～リハビリ室から在宅まで～」をテーマに、作業療法士の谷川章太郎先生(おがた小児科内科)を講師に迎え、在宅で療養されている子供達の呼吸管理について、講演と実技を行なって頂きました。約30名の療育関係者や親御さんなどが参加され、子供達が使用している機器を実際に装着してみるなど、日頃の状況を疑似体験されるなど充実した研修会となりました。

第5回 県民健康スポーツ教室



平成27年10月3日に、熊本市南区の南部市民センター運動場にて当協会主催の県民健康教室「グラウンドゴルフ大会」を開催しました。今大会で5回目となり、約100名近くの地域住民の方々に参加していただき大盛況でした。協会員にて準備体操を行った後にプレーを開始しました。ボールを打った後の移動は小走りされるなど、皆様の元気な姿に圧倒されました。これからは県民の皆様の健康増進に寄与したいと思っております!

第20回熊本市市民健康フェスティバル



去る平成27年10月3・4日、熊本県立総合体育館にて「第20回熊本市市民健康フェスティバル」が開催されました。当協会では例年理学療法コーナーとして、握力や歩行テストなどの体力測定を実施しています。両日合わせて600名以上の来場者があり、数年連続で参加される方もおられました。「日頃運動しないので、何かアドバイスが欲しい」「自分がどれだけ動けるのか知っておきたい」という声もあり、大盛況のうちに終了しました。

第17回福祉研修会



平成27年10月17日、九州中央リハビリテーション学院にて「地域包括ケアシステム～リハビリテーション専門職による実践～」と題し、先駆的な取り組みをされている長崎の高柳公司先生、大分の佐藤孝臣先生による講義とグループ討論を行いました。理学療法士や介護支援専門員、地域包括支援センターの方など23名が参加され、地域包括ケアシステムの開始が迫る中、各職種が担うべき課題や可能性を見つめ直す良い機会になりました。

第14回健康ウォーク(菊陽町)



平成27年10月24日、菊陽杉並木公園さんさんにて、健康ウォークが開催されました。日頃外出する機会が少ない方や高齢者、障がいをお持ちの方などが一堂に会し、交流と親睦を図ることを目的とした大会で、7つのチェックポイントを賑やかに回られていました。当協会の体力測定コーナーには78名の方が参加され、結果を元にアドバイスも行いました。「自分の体力を把握できて良かった」との声も聞かれ、有意義な時間を過ごされておりました。

第13回くまもと『PTあー!（ピタ）』つと健康講座開催!!

平成27年10月11日(日)に、第13回くまもと『PTあー!（ピタ）』つと健康講座を開催しました。『PTあー!（ピタ）』つと健康講座は、県民の皆様へ理学療法士を知って頂くこと(啓発活動)および皆様の健康増進に対する意識向上に少しでもお役に立つことが出来ればという思いで、平成11年より行っている熊本県理学療法士協会の一大イベントです。

◆ 本講座も今回で13回目を迎え、今年はテーマを『Enjoy Running』正しく学んでケガ予防』と題し、2名の講師をお招きし講演と実技が行われました。20代〜70代までの男女、80名を超える方々が参加され、幅広い年齢層の方がランニングに興味を持たれていることを改めて感じました。

株式会社体育堂の稲田眞一先生より、『靴の選び方』についてご講演頂きました。競技レベルや足の特徴に応じた靴の選び方や、足の機能を補うインソール

や靴下などをご紹介頂きました。参加者の皆さんは足型計測器にて足の長さ・幅広さを測り、一人一人の足の型が違うことを実感しておられました。自分の足の特徴に合った靴を選ぶことがケガ予防の第一歩であることが良く分かりました。靴は500km走ったら、交換した方が良さそうですよ!

次に『テーピングでケガ予防』と題し当協会会員の伊東孝広さんより、ランニング中に故障しやすい太もも前面の大腿四頭筋やアキレス腱、足の裏などへのテーピングの方法について実技・指導を行いました。参加者からは「テープの張り調整が難しかった」「腱にテープをかけないなど細かい点が分かり良かったです」などの声が聞かれました。また運動前後に行う下半身のストレッチについての指導も行いました。

今後当協会は理学療法士の専門性を生かし、県民の皆さんのお力になれるようなイベントを開催していきたいと思えます。



座ってできるストレッチの指導



テーピングの実技風景



様々な靴やインソールをご紹介頂きました

編／集／後／記

今回特集した膝痛は身近な痛みですが、筋力を鍛えることで予防も可能です。まだまだ寒い日が続く、暖かい部屋に閉じこもりがちになりますが、じーっとしていると筋力が衰え体の動きも悪くなります。家の中で出来る運動もありますので、毎日適度に体を動かして健康維持に努めて下さいね!そして痛みが出たら早目に専門医の受診をお勧めします。

(広報宣伝部 渡邊 知子)



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

第19回熊本県理学療法士学会 市民公開講座

『痛みを減らして笑顔を増やそう
～肩・腰・膝の運動療法～』

日時 平成28年
2月28日
12時受付開始 12時30分開始

参加費 無料 定員 100名

場所 熊本保健科学大学
多目的アリーナ(体育館)

当日受付のみ

※当日は体操を中心に行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。
また、フェイスタオル(20〜30cm)をご持参下さい。

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!

