

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. 122

2016 SEPTEMBER

特集

生活不活発病

CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

KPTA ニュース 第14回くまもと「PTあ!(ピタ)」っと健康講座開催 ほか

DO Gyan!! ~理学療法ワンポイントアドバイス~
障がい者スポーツをご存知ですか?

活動報告 天草市健康フェスタ ほか

生活不活発病

突然の地震、そして避難所や、不自由な環境での生活。生活環境の大きな変化は、元気だった方でも寝たまま動かない状態になったり、活動量も減少してしまいます。活動する範囲が狭まり、動くことが少なくなると、生活行為が低下する“生活不活発病へ…”
今回は生活不活発病を予防するために今からでもできる「予防の方法」を理学療法士がお教えします！



生活不活発病予防の5つのポイント

- ① 毎日の生活の中で活発に動くように心がけましょう。
- ② 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。
- ③ 動きやすいように身の回りを片付けましょう。
- ④ 歩きにくくなくても、杖などで工夫をしましょう。
- ⑤ 「安静第一」は思い込み。「無理は禁物」、「動くこと邪魔になる」とは思い込まないで下さい。

人間は「動かない」と「動けなくなる」ので、生活不活発病にならないためには「身の回りのことは自分でする」ことが重要となります。「寝るより座る、座るより歩く」で生活不活発病を防ぎましょう。

予防するためには、次の5つのポイントが重要です！早く発見し、早めの対応をすることが大切です。

どうしたら「生活不活発病」を予防できるの？

今日からスタート!! 生活不活発病予防!!

運動は「少ない量を数多く!」一度に多く行うよりも、少ない運動を小分けに行っていきましょう。

1日10回程度を目安に行います。

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。

かかと上げ運動



椅子に腰掛け、両足とも軽く後ろに引き寄せます。両足同時にゆっくりかかとを上げ下ろしを行います。息を止めないように行います。

太もも裏のストレッチ



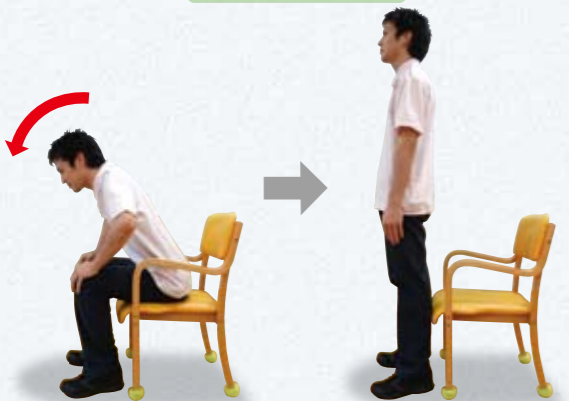
椅子に腰掛け、片足の膝を伸ばします。そのまま前にかがみ、息を止めずに5から10秒ほどそのまま保ちます。左右とも行います。

太もも前の筋肉を鍛える方法



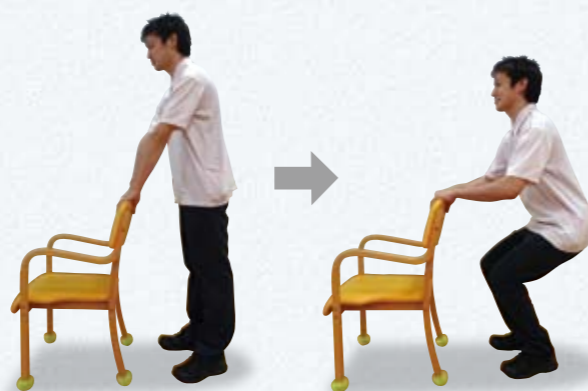
椅子に腰掛け、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。

立ち上がり運動



椅子に浅く腰掛け、両足とも軽く後ろに引き寄せます。膝に手をつき、お辞儀をしながらお尻を上げ、まっすぐ立ちます。慣れてきたら手を膝につかずに行います。

スクワット



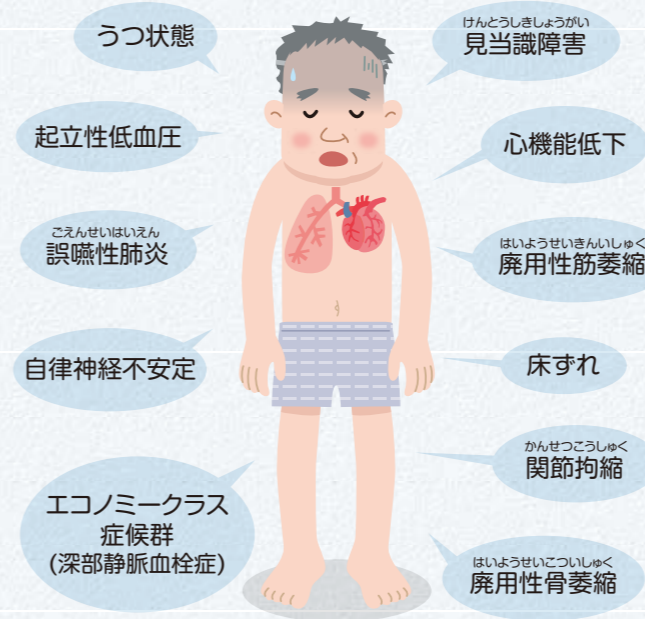
椅子や手すりなどにつかまって立ちます。なるべく背筋を伸ばしたまま腰を下ろし、息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。

運動を行う際のポイント!

- 毎日行うことが大切です。
- 反動をつけず、ゆっくり行ってください。
- 呼吸を止めないようにしてください。

- 関節を痛める場合があるため、痛みを我慢しての過度なストレッチは行わないでください。
- 痛みが強い時や、首や肩の炎症がある時は行わずに、医師へご相談ください。

【図1】「生活不活発病」の症状



人間は持つて持っている機能を使わないと、その機能が低下してしまいます。一例として、病後などで3日間寝込んでしまったあとに起き上がったりする時、初めのうちは体がだるくて辛いといった経験をされた方も多いと思います。

生活不活発病とは、「過度に安静にすることや、活動性が低下した結果、生活が不活発となり、心身の機能のほとんど全てが低下すること」で、学術的には廃用症候群といえます(図1参照)。

「生活不活発病」とは?

「生活不活発病」はどうして起るの? 災害後に生活が不活発になるのは「動きたいのに動けない理由」がたくさんあるためです。「動けない・動かない」理由は主に次の3つに分かれます。

- 1 することがない
 - 自宅での役割がない
 - 地域での付き合いがなくなる
 - 遠慮して(させられて)
 - 災害時にスポーツをするなんて不謹慎と思われそう
 - 「危ない」「迷惑になる」と外出を控える

3 環境の変化

- 家の中が散乱している
- 周囲の道が危なくて歩けない
- 行きたい場所がなくなるなどが挙げられます。

「生活不活発病」チェックリスト

チェック! 地震前 → 現在

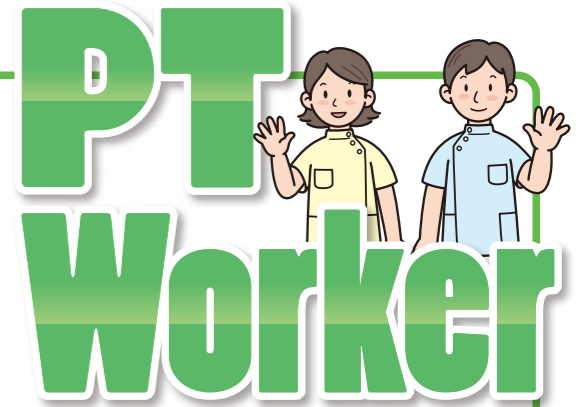
- ① 屋外を歩きにくくなっていませんか?
- ② 自宅の中を歩きにくくなっていませんか?
- ③ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)に支障がありませんか?
- ④ 車椅子の使用頻度に変わりはありませんか?
- ⑤ 外出の回数が減っていませんか?
- ⑥ 日中の体を動かす機会が減っていませんか?
- ⑦ 地震の前より、歩くことが難しくなっていませんか?

※今回は内容を省略しています。詳しくは厚生労働省のホームページに掲載してあります。

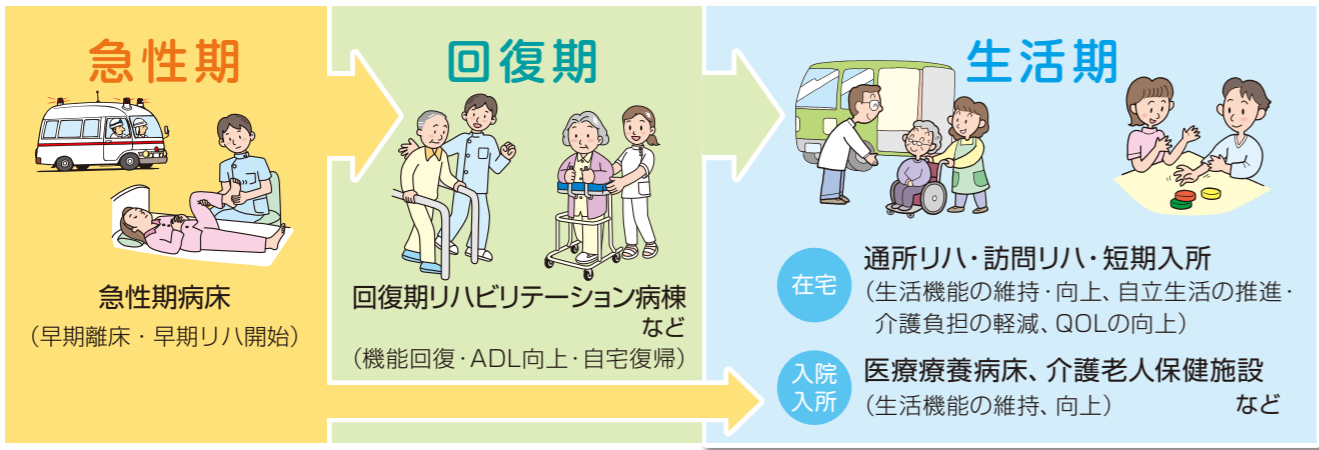
生活不活発病 チェックリスト 検索

地震前と現在の状況を比べてみましょう。1つでも変化がある場合には早く手を打ちましょう。

高齢者や持病のある方は特に要チェックです!



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、自立した日常生活が送れ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。

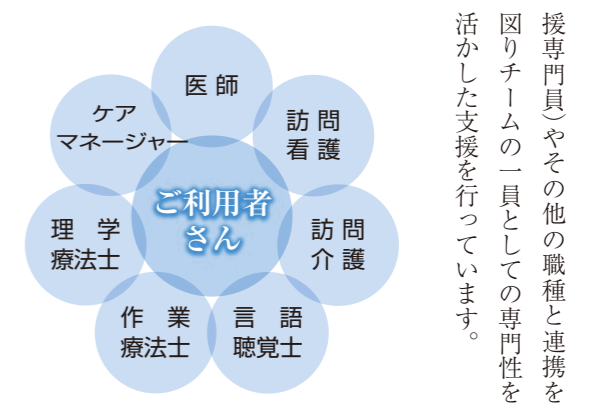
生き甲斐やその人らしさをサポートする自立支援、生活支援、健康増進、介護予防などの分野や、教育や研究などさまざまな場面で活躍しています。

今回は理学療法士としての役割を、生活期における「訪問リハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

訪問リハビリテーション特集

訪問リハビリテーションは、主治医が「訪問リハビリテーションサービス」の利用が必要だと認めた方やご本人、家族が希望された方を対象に、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。

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、医療機関では行うことができない実際の生活場面に即した能力的な部分へのアプローチを行っていくことが可能です。



天草慈恵病院 リハビリテーション室 **園田 寛**



私の勤務する天草慈恵病院は、一般病棟・療養病棟・地域包括病床があり、10月に回復期リハ病棟を開設予定の病院です。また法人内に介護老人保健施設・居宅支援事業所・通所リハ・訪問看護・訪問介護・有

料老人ホームがあり、多様な方に対応できる体制をとっています。その中で「訪問リハ」の役割は、入院中の方に対し在宅でも運動指導や生活面での助言を受けられることをお伝えし、安心していただくことで退院につなげたり、在宅でなかなか外に出ることができない方と屋外に出る練習をしたり、通所リハやその他の社会活動につなげたりします。在宅での「訓練」も必要ですが「○○につなぐ」事も訪問リハの大きな役割と考えています。



(写真掲載はご本人の承諾済み)

くまもと成仁病院 訪問リハビリテーション科 **管 大志郎**



当事業所は、自宅での生活の困難な場面に對し生活障がいの要因を探り、生活が安定

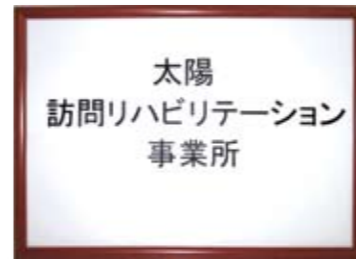
する訓練を立案・実施していく事で「生活する力」の助けを行うリハビリを提供しています。また日常生活の自立や家庭内および社会参加が「生きがい」を持って出来るよう支援しています。

今回の熊本地震では、当日よりご自宅・避難所に足を運び「心のケア」を行い、車中や車庫で生活をされている方にはエコノミークラス症候群の予防体操を実施し、また仮設

住宅においては住環境の整備等の対応を行いました。今後も在宅生活を送られる方々に、住みなれた環境で笑顔で安心して過ごせるよう奮闘していきます。



介護老人保健施設 太陽 リハビリテーション科 **田中 寛美**



介護老人保健施設 太陽は、平成9年7月に開設後、山鹿市鹿本町で高齢者のリハビリテーションに関わってきました。そのなかで、平成27年4月に念願の訪問リハビリテーション

事業所を開設し、更に地域高齢者支援の幅を広げ、地域を飛び回る日々を送っています。理学療法士1名、作業療法士6名のスタッフで入所と通所を兼務しながら業務を行っています。

私は、高齢者の住み慣れた地域での訪問リハビリテーションは、今後の地域支援の在り方を考える上でも、地域高齢者を支える最良の支援の一つと捉えています。

今後も、微力ながら地域と密着したリハビリテーションを継続していきたいと思っています。



熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

第14回くまもと「ピタ」っと健康講座開催

毎年、当協会では理学療法士をより身近に感じていただくことを目標に、くまもと「ピタあ!」(ピタ)っと健康講座を開催しています。

今年も第1部「脳の健康」(講師: (株)Re学代表取締役、理学療法士の川畑智さん)、第2部は「身体の健康」(講師: 博士(医学)理学療法士の谷川直昭さん)とし、介護予防をテーマとした2部構成で開催しました。

第1部では、身体と頭を同時に使った運動、トランプを使った頭の体操を交えながら講演いただき、認知症の予防は「一日でも早く、できるだけ若いうちに、出来ることから取り組むことが大切である」ということを各自が実感し学ぶことが出来ました。



第1部の川畑先生による講演風景

に転倒予防についてご講演いただき、転倒予防は①筋力をつける、②バランスを保つこと、③2重課題での運動が重要であり、座ってできる運動、立って行う運動、2重課題運動を学び、参加者全員で転倒予防に取り組みことができました。1部2部共に先生方の軽快な語り口に会場全体が引き込まれ、素敵な笑顔に包まれていました。

参加者からは、毎年この時期を楽しみに、友達を誘って参加しています。「考える機会になって改めて勉強になった。」などのお言葉をいただきました。

私たち理学療法士は治療だけでなく、予防の分野にも力を注いでいます。今年も県内各地で体力測定や、様々な教室を予定しており、情報は随時ホームページに公開して参りますので、皆様お誘い合わせの上ご参加いただくと幸いです。



第2部の谷川先生による講演風景

熊本地震へのリハビリテーション支援活動

JRAT(大規模災害リハビリテーション)としての支援活動

平成28年4月14日を前震とした熊本地震にて、JRATは実質的初の大規模災害支援活動を約3カ月行いました。15日に益城町の現地調査を行い、県内チーム中心で対応可能と判断しましたが、よもやの16日の本震。県外チームを含む約3000名での支援活動となりました。主な支援内容は、深部静脈血栓症および生活不活発病の予防、避難所での動作指導、環境整備、福祉

熊本JRAT 佐藤 亮(勝久病院)



他団体とのミーティング

JRAT (Japan Rehabilitation Assistance Team)
大規模災害時において、救命救急に継続したリハビリテーションによる生活支援等により、生活不活発病等の災害関連死を防ぐことを目的とする団体です。

地域リハビリテーション広域支援センターとしての支援活動

熊本地震により当院が地域リハビリテーション広域支援センターとして担当している上益城圏域は甚大な被害を受けました。広域支援センターは、災害時には熊本県災害派遣福祉チーム等と連携し、避難所等での生活不活発病対策などの支援活動に取り組みこととなり、当院の支援チームは5月中旬に他県の支援チームから引き継ぐ形で活動を開始しました。現在は熊本

上益城地域リハビリテーション広域支援センター 今田 強 (リハビリテーションセンター熊本回生会病院)



健康状態などの調査

地域リハビリテーション広域支援センター
熊本県では地域リハビリテーション広域支援センターとして県内18箇所の医療機関等を指定し、市町村や介護予防事業所に対しリハビリテーション等の介護予防に関する技術的支援を行っています。

Do Gyan!!

ワンポイントアドバイス!

「障がい者スポーツ」をご存知ですか?

車椅子バスケットボール編

スポーツとの関わりの中でも、特に理学療法士が専門性を発揮できるのが、障がい者スポーツの分野です。

身体機能に加え、障がいや疾患を理解しているため、その方に合ったトレーニング方法の指導や競技中に起きやすい事故への配慮が可能となります。

レクリエーションとして楽しむ場合や、競技スポーツとして研鑽する場合など、その方の**身体機能、競技(ポジション)**、希望に合わせた指導・助言を行います。

今回は、車椅子バスケットボールのサポートをしている理学療法士の活動を紹介します。

■車椅子バスケットボールとは

障がいを持った方が、車椅子に乗りバスケットボールを行う競技です。夏季パラリンピックの競技の1つです。

ルールは従来のバスケットボールとほぼ変わりはありませんが、ダブルドリブルがなく、1回のドリブルで2回タイヤをこぐことができるルールになっています。

今回載せている写真は車椅子ツインバスケットボールの練習風景です。車椅子バスケットボールより重度の障がい(四肢麻痺)を持った方の競技で、二つのゴールを使うことから**ツインバスケットボール**という名が付けました。



クラス分けについて
車椅子バスケットボールの選手には各々障がいレベルの重い者の順から1.0~4.5の持ち点が定められており、障がいの重い選手も軽い選手も等しく試合に出場する仕組みになっています。



車椅子バスケットボールにおける理学療法士の関わり

- 選手のボディケア(体の動きに合わせたストレッチ、水分補給、汗をかけない選手への霧吹き)
- 車椅子の選定、調整、簡単な修理、座り姿勢の指導
- 練習相手、審判、コーチング
- 補助(競技用車椅子への乗り移り、移動中の車椅子操作の補助、荷物運び、飛行機に乗る際の介助等)
- クラス分け、試合中の動きを見ての持ち点チェック、クラス分けチェック方法の見直し

※日頃の練習では、体の使い方、戦術面の指導、怪我予防のためのテーピングなどを行います。

熊本で活動している車いすバスケットボールチーム

- ★熊本マウゴッツ
- ★九州ドルフィン
- ★Risky熊本
- ★湯ノ児チェスターズ

たくさんの方が取り組まれています。ご興味を持たれた方は、ぜひ身近な理学療法士へご相談ください。



理学療法体験記

40歳代女性
(熊本市北区在住)
有床診療所へ入院中

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声をご紹介します。

雨の後の濡れた地面で転倒し大腿骨を骨折、その後手術と長期の入院を余儀なくされ不安でいっぱいでした。また術後の痛みと内出血で睡眠もつらい日々でした。

そのような中、担当の理学療法士さんのリハビリを受けたり、動作等のアドバイスを頂くうちに、脚も軽くなりました。まだ松葉杖ではありませんが、スムーズに行動できるようになりました。

退院まであきらめず、頂いたアドバイスを参考にリハビリを頑張りたいと思いますので、これからもよろしくお願ひします。



活 動 報 告

天草市健康フェスタ



天草市健康フェスタが6月5日(土)に天草市市民体育館にて開催されました。生活習慣病を予防するため生活習慣を見直し改善するきっかけ作りの機会作りを目的として、様々な団体の協力のもと開催されております。毎年、当協会は転倒予防教室、医療・介護相談、運動指導、体力測定を行っています。体力測定の結果をもとに、お一人お一人に運動指導を行いました。例年、多くの市民の方が参加され今年度は約800名の参加があり、そのうち250名もの方が、当協会のブースに来てくださいました。今後も健康に生活出来るよう運動に対する動機付け、生活習慣病予防のお手伝いとなるべく、活動を続けて行きたいと思っております。

ささえりあ花陵 家族介護者教室



ささえりあ花陵よりご依頼があり、平成28年6月15日に家族介護者教室へ3名の協会員を派遣致しました。今回はテーマを「がんばらなくてもできる！転倒予防体操で健康な身体作り」と題し、熊本駅前看護リハビリテーション学院の谷川直昭さんによる講話を行いました。前半は「大腰筋」の重要性について解説し、後半は転倒予防につながる下肢筋力強化のトレーニング(特に大腰筋)を参加された皆さんと一緒に実践しました。終了後には「家に帰ってやってみよう」「これなら続けられそう」などの感想を頂き、大変好評でした。参加者の皆様の笑いあり、拍手ありで、有意義な時間をお過ごし頂けたと思います。

第4回理学療法士講習会



7月9、10日に熊本保健科学大学で第4回理学療法士講習会応用編を開催しました。講師に関東労災病院の理学療法士、園部俊晴先生と今屋健先生をお迎えし、『下肢運動器疾患の評価セミナー～膝関節と運動連鎖のスペシャルテスト～』というテーマでご講演頂きました。初日は今屋先生より豊富な経験を踏まえた、患者さんを評価する際の検査方法や評価結果の持つ意味を、実技中心に行われました。翌日は園部先生に力学的視点からみた立位姿勢および歩行評価方法をご講義頂きました。問題点を導き出すための手順や、仮説を立て検証することの重要性を教えてくださいました。今回の研修は患者さんを治療する際に大変役立つもので有意義な2日間となりました。

↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

編 / 集 / 後 / 記

早いもので熊本地震から5ヶ月が経とうとしています。多方面で復興に向けた取り組みがなされている今、改めて「当たり前」の大切さを痛感しています。まだまだ問題も山積みではありますが、この広報誌が皆様にとって一歩を踏み出す、何かの一助となれば幸いです。

(松本美香)



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



理学療法士を目指しませんか?

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!

