

# かくどけい

Vol. **115**  
2014  
April

「かくどけい」とは、理学療法士が関節の可動域を測定する際に用いる必須アイテムです

特集

県民の皆様  
に寄り添い、  
地域づくり  
に役立つ組  
織を  
目指して  
います。



## CONTENTS

### 活動報告

福祉研修会／熊日・スミセイさわやか介護セミナー

### PT Worker

理学療法士のお仕事

### KPTA ニュース

熊本城マラソン2014にボランティアとして参加しました！  
表彰のご報告

### DO Gyan!! ～理学療法ワンポイントアドバイス～

「介護予防」をご存知ですか？

### INFORMATION・活動予定



活動報告

福祉研修会

平成25年11月29日開催

講師に講演家の腰塚勇人先生を迎え、「命の授業～夢を支えるセラピストへの提言～」と題し福祉研修会を開催いたしました。

先生は不慮の事故により深刻な障害を受けられ、その後の懸命なリハビリテーションを経て社会復帰をされました。

その経験を元に命の大切さ、QOL(生活の質)を支援する関わり方などのお話は、感動されている方が多く、有意義な研修会になりました。

熊日・スミセイ さわやか介護セミナー

平成26年1月25日開催

介助実習としてベッドから車いすへの移乗方法、車いすの操作方法、杖を使った歩行の介助方法の指導を行いました。

それぞれの動作の説明の後に、2人1組で実技演習を行い効果的な方法を学んでいただきました。

160名の参加者の皆さんはとても熱心に受講をされていました。



指導にあたった理学療法士

当協会の公益事業推進部が主催する市民公開講座「ベッドサイドリハ」も予定しております。皆様のご参加、お待ちしております。



公益財団法人 熊本県理学療法士協会 記念祝賀会

第11回 くまもと「PTあ！」っと健康講座の様子



第46回市民公開講座「肩こりについて」の講義風景

菊阿、熊本市中央、熊本市東、熊本市西、熊本市南、熊本市北、八代、県南、天草の10ブロックに分け、それぞれの地域の中で

どうぞこれからも熊本県理学療法士協会の活動に、ご理解、ご支援を賜りますと共に、地域での催しや、地域づくりのための会合等にも、気軽にお声かけ頂きますようお願い申し上げます。

の活動にも力を入れていくところです。今年度も多くのブロックは健康教室や体力測定など、地域の方々の健康や生活に関わる催しの、開催、共催を予定しています。今後、地域で開催される「地域ケア会議」への参加や、地域における各種予防事業や地域支援事業などに、より積極的なかわりを持ち県民の皆様から「地域づくりに役立つ組織」として認めて頂けるよう、会員一同、一致団結して頑張りたいと思います。

県民の皆様へ寄り添い、地域づくりに役立つ組織を目指しています。

広報誌「かくどけい」の発刊にあたってのご挨拶

熊本県理学療法士協会は、前年度まで協会会員を中心に発刊していた広報誌「かくどけい」を、当協会の活動を県民の皆様方に広く理解して頂けるように、今年度より内容を一新し、発刊することとなりました。その発刊にあたり、会を代表しひとことご挨拶申し上げます。

祈や運動指導などに関する専門家として、保健・医療・介護・福祉・行政・教育・スポーツなど様々の方面において、生命を守るための理学療法(急性期医療における理学療法)、治療としての理学療法(回復期の理学療法)、適応するための理学療法(生活期の理学療法、病気やケガを防ぐための理学療法)を展開しています。

熊本県理学療法士協会は、「熊本県民に対する保健・医療及び福祉の発展に寄与し、理学療法の普及向上を図るとともに、理学療法士の学術及び技能の向上及びに倫理の高揚を図る」ことを基本理念に組織された職能団体で、平成25年4月から公益法人として活動しています。理学療法士は、動作分

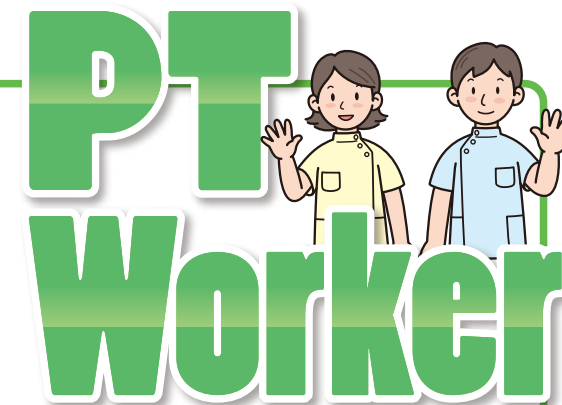
今、日本は超少子高齢社会を迎えており、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる2025年から十数年の間で、また大きな社会構造の変化をきたすことが予想されています。それまでに、社会保障の在り方や地域社会の構造を整備し、誰もが住み慣れた地域で、安心して生活できるようにする

ための「地域包括ケア計画」を、各市区町村や地域ごとに立案することが求められています。自助、互助、共助、公助それぞれを組み合わせた、その地域の特性に見合ったシステムの構築が現在検討されつつあるところです。我々も、その専門性を活かして、「地域包括ケア」の推進に関わっていきたいと考えています。当協会は、県下を県北、



- プロフィール
1960年 熊本県生まれ
1981年 高知医療学院卒業
理学療法士国家資格取得
1981年 (財)西日本産業衛生会 若杉病院勤務
1984年 高知医療学院 理学療法学科勤務
1985年 (医)室原会 菊南病院勤務
現在に至る
2003年 熊本県理学療法士協会 副会長就任
2009年 同協会 会長就任

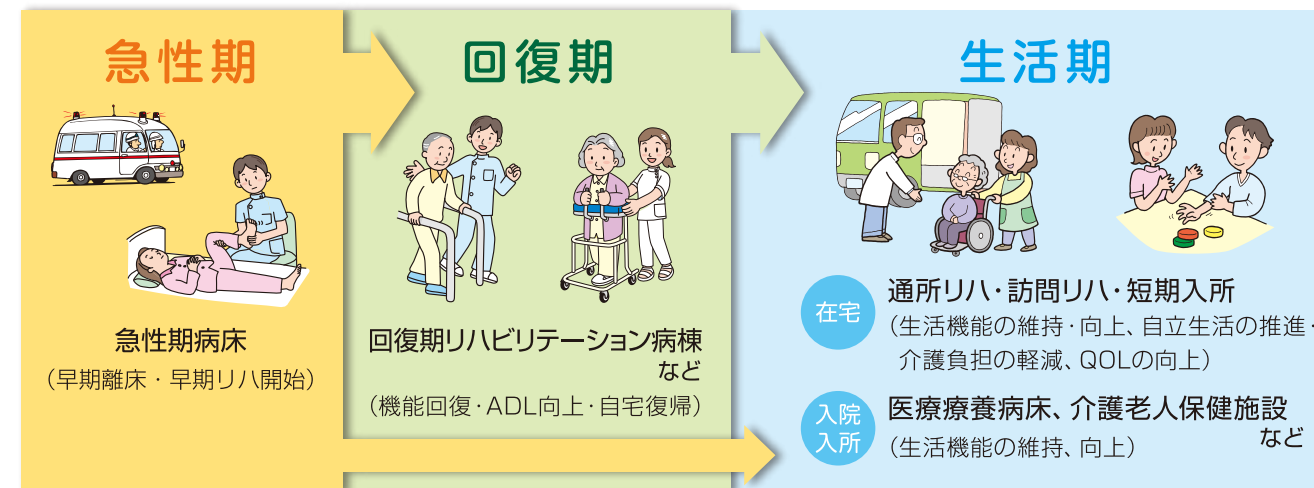




理学療法士のお仕事

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。

当院の回復期リハビリテーション病棟は125床ありますが、その内の約60%が脳卒中の患者さん、大腿骨頸部骨折や人工関節置換術後の患者さんが30%、その他として下肢骨折後の患者さんなどが入院されています。退院後の生活（ご自宅での生活・復職・復学など）に対する目標を設定してリハビリテーション

を行っていきます。患者さんの中には後遺症を残されて退院時期を迎えられる方の中にはおられますので、障害にあわせた動作指導致ご自宅の改修なども提案します。また退院後の生活環境にあわせた動作指導やご家族への介護方法の指導なども理学療法士が行います。

熊本機能病院 総合リハビリテーション部

坂田 大介

## 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。

森田整形外科医院 リハビリテーション科

安陵 暢浩

当院は熊本市北区植木町に所在する整形外科の有床診療所であり、外来・入院患者さんへのリハビリテーションを提供しています。併設のデイケアセンターでは、食事、入浴、リハビリテーションというサービスだけでなく、買い物活動やお出かけ（花見など）、誕生日会などのレクリエーションを多々実施し、利用者さんの笑顔の為、充実し

た時間を過ごしていただく為に全力で取り組んでいます。私たちは機能訓練・日常生活動作・生活関連動作の改善にとどまらず、利用者さんがこれから先の人生で「やりたいと思うこと」必要とされていることなどQOL（生活の質）の向上を目指し、その方らしい生活を獲得するための支援を行っています。



## 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。

熊本整形外科病院 リハビリテーション部

西村 英治

私が勤務している病院は急性期の整形外科専門で、脊椎・脊髄外科、関節外科、手の外科・上肢の外科、リウマチ科、骨折・外傷科に分かれ、それぞれの専門医が24時間体制で対応しています。また、救急搬送や県外からも多くの患者さんが来院されています。

そのため、私達「理学療法士」も様々な知識と技術が必要で、よりよい医療を提供できるように、疾患に応じたパンフレットを作成し、注意点や自宅でも継続した訓練ができるように工夫をしています。またこれまでの経緯や現状が他の病院・施設でも分かりやすいように申し送り書を作成しています。このようなことで、少なからず不安と苦痛を抱いて入院されている患者さんに「安心で安全な医療」を提供できるように日々頑張っています。

熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

# 熊本城マラソン2014に ボランティアとして参加しました！

平成26年2月16日に熊本城マラソン2014が開催されました。本大会は第3回目を数え、今回も公務員ランナーとして有名な川内優輝選手がフルマラソンに出場され話題となりました。

熊本県理学療法士協会は市民ランナーの皆様のサポートを目的に、第1回目からボランティアとして



来年も全力でサポートします！！

ランナーの半分というよりも、主に太ももやふくらはぎの張り、膝回りの痛みを訴えられる方が多かったです。限られた時間の中で、十分なサポートが行えなかったとも思いましたが、ランナーから「楽になった」「これであと少し頑張ることができそうです」という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。例年よりも暖かいコン

て参加しています。折り返し地点後の33km地点にある第6関門所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16名の理学療法士が参加し、テント内で約160名、沿道でのアイシングなどでは約500名のランナーのサポートを行いました。マ



ストレッチ風景



マッサージ風景

デイションであったためか、幸いに大きな怪我をさし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を全力でサポートしたいと思

今回の受賞にあたり一番の喜びは訪問先の患者さんやその家族に我がことのように喜んで頂けたことです。また、在宅での訪問リハビリテーション(以下、訪問リハ)は臨機応変な対応を常時必要とし、利用者さんの生活の質の向上を図ることに遣り甲斐を感じています。

一方で外来・入院患者さんのリハビリ業務と訪問業務の時間調整が難しいこと

## 平成25年度 公衆衛生事業功労者 厚生労働大臣表彰

公衆衛生の向上・発展に資する顕著な功績に対して表彰された、熊本市障がい者福祉相談所の理学療法士・赤星朱美さんにお話を伺いました。

疾病予防、保健指導、衛生教育という公衆衛生事業を通して、対象者の方々から笑顔が見られるようになったり、健康管理をされるようになった時に、喜びを感じています。一方この活動において、「理学療法」の専門性をどう生かしていくかに悩まながら向き合っています。運動知識といった専門性を予

長年にわたり地域医療に貢献し「第42回医療功労者賞」を受賞した、坂梨ハートクリニックの理学療法士・今村太泉さんにお話を伺いました。



今村 太泉さん

地域包括ケアシステムでは多職種協働による在宅支援により、介護度にかかわらず当たり前の生活を保障し、安心・安全に在宅生活が継続できるように支援していく必要があります。今後も理学療法士としてのスキルアップを目指し、利用者さんとその家族が必要とする在宅生活の実現に向けて継続的に支援していきたいと思



赤星 朱美さん

向けて努力したいです。また、熊本市は第6次総合計画で「生涯を通して健やかで、いきいきと暮らせる保健・福祉の充実」と提言しているように、生涯を通じた健康づくりにも「運動」の専門職として応じ、更には、行政の理学療法士として専門性の確立を目指し、可能性を拡げていくよう努めたいと考えています。

## 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!

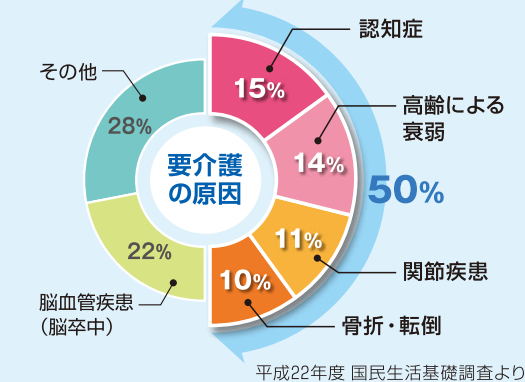
## 「介護予防」をご存知ですか?

近年、日常生活の営みに支障がある人(要介護者)は増え続けています。

介護が必要となる原因の50%は、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒など、「老化現象」によるもので、「病気」を原因とするものの方が少ないのが分かります(図1)。

身体の機能は適切な対策を行えば、維持・改善をすることが出来ます。「足腰が弱くなって次第に歩けなくなる」「物忘れがひどくなって日常生活が送れなくなる」のは「年をとれば仕方がないこと」ではなく、予防できることです。年をとっても元気でいきいきと暮らせるようにするためにも、介護が必要な状態になることを予防する「介護予防」が必要なのです。

〈図1〉介護が必要となった主な原因の構成割合



よくつまずくようになった⇒家で転んでしまった⇒外出するのが怖くなった(閉じこもり)などの悪循環を断ち切るためにも、**日常生活での転倒を予防**することはとても重要です。そのためにも運動器(体の運動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称)の機能を高めることが必要なのです。



### 筋力アップ体操の一例です

#### 膝の曲げ伸ばし



- イスに深く腰かけた状態で、膝を真っ直ぐに伸ばします。
  - 伸ばしたままで3～5秒止めておきます。
- 体調や痛みに応じて、左右交互に10～20回程度行います。

#### イスからの立ち上がり



- 1 ゆっくりとおじぎをしながら、2 立ち上がります。
  - イスは浅く腰かけ、膝頭よりかかとは後ろにすると立ちやすいです。
- 体調や痛みに応じて、10～20回程度行います。

**POINT** 運動回数はあくまでも目安ですので、**疲れが残らない程度で実施してください。**

## 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。

菊池郡在住 80歳代女性  
(訪問リハビリテーションご利用中)

週に2回、訪問リハビリに来てもらっています。家庭に入って直接指導して的確な答えを出してくれるので、ありがたいです。同時に心強いと感じています。理学療法士さんは病気にに対してだけでなく、私が悩んでいることに対して相談に乗ってくれるので、安心して何でも話をしています。

今の高齢者はこうやって見守ってくれる人がいるから幸せだなと感じていますし、安心して家で生活することが出来ますね。



## 講習会

### 第15回 テーピング講習会

日時：7月開催予定  
 会場：大阿蘇病院(熊本県阿蘇市)  
 講師：熊本県理学療法士協会  
 専門領域部スポーツ班員  
 募集定員：40名  
 募集方法：当協会のホームページを  
 ご覧下さい。

## 研修会

### 第7回 小児研修会

日時：7月開催予定  
 会場：九州中央  
 リハビリテーション学院  
 テーマ：  
**摂食とコミュニケーションに障害を  
 持つ子どもたちへの生活支援**  
 ～言語聴覚士による生活支援の紹介～  
 毎年開催し、ご好評を頂いている研修  
 会を今回も開催いたします。当協会の  
 ホームページをご覧ください。

## 一般公開講座

### 日本訪問リハビリテーション協会 第4回 学術大会in熊本 一般公開講座のお知らせ

日時：平成26年6月8日(日)  
 時間：14:00～15:30  
 会場：熊本市国際交流会館  
 テーマ：  
**「老いても住みつづけるには!」**  
 講師：河添竜志郎先生  
 (株式会社くますま)  
 参加費：無料です



## 健康講座

### 第12回 くまもと「PTあ!」っと 健康講座

日時：7月20日(日)  
 会場：熊本県民交流会館パレア  
 テーマ：『睡眠』・『栄養』・『運動』  
 健康の維持促進を図るためのポイ  
 ントを講演、実技を交えて分かりや  
 しく伝授します。皆様のご参加、  
 お待ちしています。  
 募集定員：200名  
 参加費：無料です  
 募集方法：当協会ホームページを  
 ご覧下さい。



## 編／集／後／記

平成26年度が始まりましたが、皆様いか  
 がお過ごしでしょうか。県民の皆様方は、  
 熊本県内に理学療法士が何人位働いてい  
 るかご存知ですか？

答えは2,062名(平成26年3月末現在)  
 です。病院や、介護老人保健施設などの介  
 護保険施設をはじめとして、保健所などに  
 勤務する理学療法士などもいます。

広報誌「かくどけい」は、県民の皆様方に  
 理学療法士の活動内容や、お役に立つよう  
 な情報を発信していきます！これからもど  
 うぞよろしくお願い致します！

(広報宣伝部長 坂田大介)



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〉

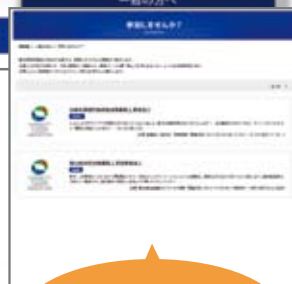
テーマは「共創」です。人とひとが向かい  
 合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形を  
 デフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草

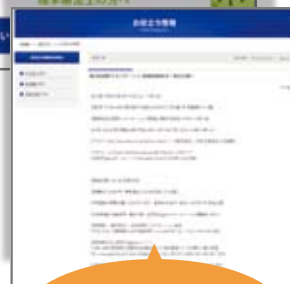
## ↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓



理学療法士を  
 目指しませんか？



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!

