

かくどけい

Vol. **116**
2014
Aug

「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

くまもと『PTあ!(ピタ)』っと
健康講座が開催!



CONTENTS

- 活動報告 小児研修会
- INFORMATION 「平成26年度 熊本市健康フェスティバル」
- PT Worker 「理学療法士のお仕事」
- KPTA ニュース 全国一斉介護予防キャンペーン開催！
表彰のご報告
- DO Gyan!! ～理学療法ワンポイントアドバイス～
あなたのお家に潜む危険 ～自宅で転ばないために～
- ぴっかぴかPT (理学療法士) ～新人理学療法士のご紹介～



くまもと『PTあー! (ピタ)』っと健康講座が開催されました!



講座内での実技風景

平成26年7月20日にくまもと『PTあー! (ピタ)』っと健康講座が開催されました。
『PTあー! (ピタ)』っと健康講座は、県民の皆様へ理学療法士を知って頂くこと(啓発活動)及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言うことで、平成11年より行な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12回目を数え、今回のテーマ **あなたはバランス取れていますか? 健康の3原則 『睡眠』・『栄養』・『運動』**と題しまして、それぞれ講師をお招きしご講演頂きました。
まず『睡眠』では、オムロンヘルスケア株式会社 江森泰子先生より、睡眠の質の重要性や、睡眠計を使用した眠りの傾向など、データを使用して分かりやすくご講演頂きました。講演の中で生活リズムを作る(規則正しい生活)ことが非常に大事であり、朝日を浴びることで体内時計をリセットすることが出来るということです! と、お話されました。みなさんもぜひお試し下さい。

2つ目の『栄養』では、大塚製薬株式会社 葛西雅美先生より、食べ物の質の重要性、特にタンパク質について詳しくご講演頂きました。特に、「皆さんが食べたもので体は作られます。だから質の良いものを食べましょう」というフレーズが出た際には、会場の皆様方が大きな関心を示されているようでした。また、「朝食しっかり・昼食ほどほど・夕食少なめ」を実践すると、体の中に脂肪として取り込む量が減少することでした。「朝食しっかり」は、皆さんなかなか難しいと思いますので、昼食をしっかりと摂り、夕食を程々にすることから始めてはいかがでしょうか?



江森泰子先生による『睡眠』の講義風景

葛西雅美先生による
『栄養』の講義風景



土井 篤先生による
『運動』の講義風景



3つ目の『運動』では、熊本保健科学大学(当会会員) 土井 篤先生より、「運動が脳に与える影響」を、実技を交えながらご講演頂きました。なかでも「ウォーキングしながら計算問題を解く」「ウォーキングしながらパートナーと会話する」だけでも、脳の活動が通常よりも大幅に活性化するというお話に、会場の皆様方も興味深く聞き入っておられました。一人での運動の継続はなかなか難しいので、パートナー・友人など、誰かと一緒にお話ししながら運動を始めてみてはいかがでしょうか? また入場時にお渡ししたタオルを使用した実技では、自宅でもできる簡単な運動を教えて頂き、会場の皆様方も講演中に凝り固まった体をほぐされていました。

講演終了後には、質問コーナー及び講演の中で紹介された製品の説明をして頂き、講師の先生方はそれぞれに多くの来場者に囲まれており、皆様の健康に対する意識の高さが伺うことが出来ました。この講演会を機会として、県民の皆様方の健康に対する意識が高まれば幸いに存じます。
最後になりますが、当協会では毎年7月17日(理学療法の日)の前後で、『PTあー! (ピタ)』っと健康講座を開催する予定としております。来年もこの時期になりましたら、当協会のホームページや広告媒体などを通じて開催のご案内を行います。ぜひ皆様お誘い合わせの上、ご参加頂くことで健康増進にお役に立つことが出来ればと思います。

活動報告

小児研修会

平成26年7月27日開催

講師として、言語聴覚士の下田祐輝先生を迎え「知っておきたい『言語』と『摂食』のポイント」をテーマにお話を頂きました。

県内の保育士・教師・施設職員・セラピストなどの療育関係者が68名参加され、基本的な言葉の発達や摂食の話、「ことばの育ちにくさを持つ子ども」の理解と関わりなどについてわかりやすくお話を頂きました。

摂食についての実技などもあり、参加者の方々は楽しくも熱心に受講されていました。



摂食についての実技場面

INFORMATION

協会からのお知らせ

平成26年度 熊本市民 健康フェスティバル

日時/9月27日(土)~28日(日)

時間/10:00~16:00(両日ともに)

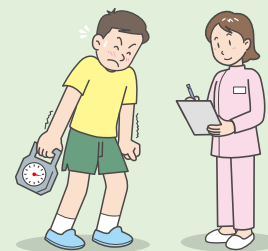
会場/熊本県民交流館パレア

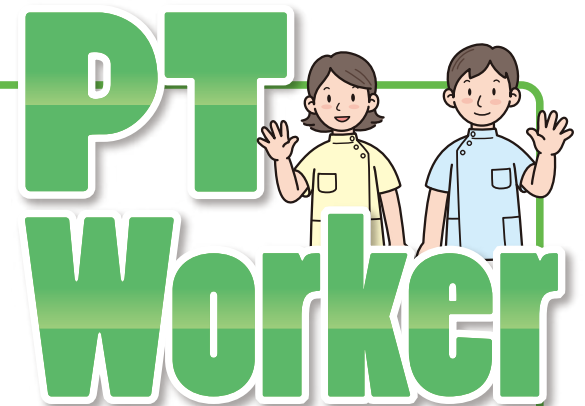
鶴屋新館 7F ホール

参加費/無料

内容/「理学療法コーナー(体力測定)」

握力・バランス力・歩く速さの測定を行い、簡単な体操の紹介も行います。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

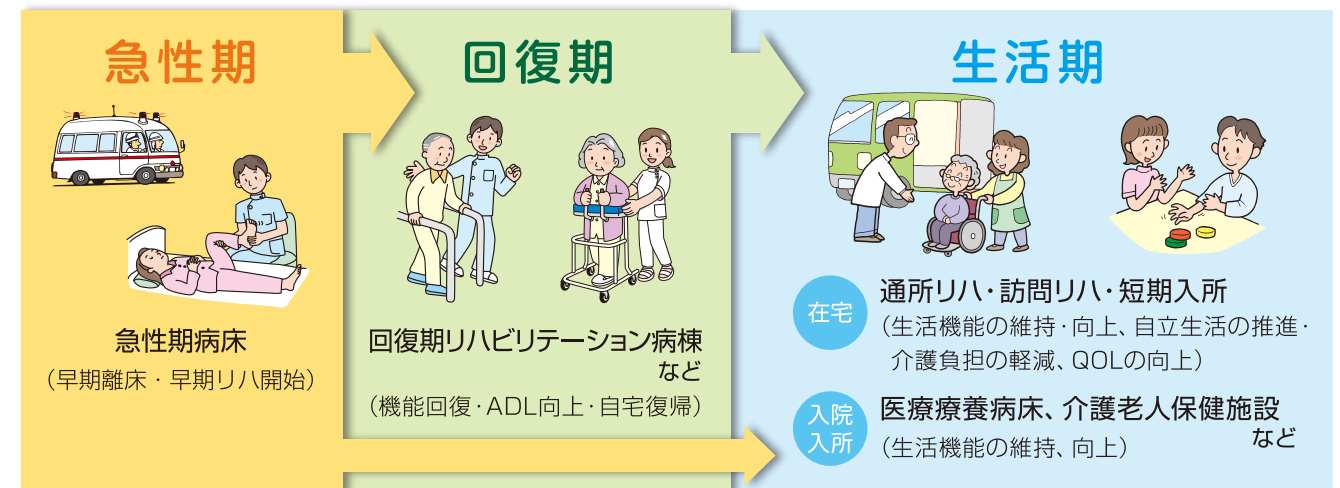




理学療法士のお仕事

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で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。

当院の回復期リハビリ病棟では心肺機能低下や筋力低下等の廃用症候群の予防や、立つ・歩く等の移動動作能力の早期回復を目的に集団起立訓練を行っています。起立訓練で早い段階から立てると、ベッド上生活から離れる事ができ、食事や排泄、移動等の日常生活活動が飛躍的に向上します。

また、起立が自主訓練として可能になることで、リハビリ以外の時間の有効活用や、入院中の廃用症候群予防、退院後の体力と筋力維持向上も期待できます。いつでも、どこでも、だれでもできる起立訓練は、介護者の介護負担軽減にもつながりますので、リハビリとして取り入れることをお勧めしています。

熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション部

槌田 義美

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 タンポポ リハビリテーション

林田 友愛

当施設は入所80床（一般棟41床、うち短期入所2床、認知症療養病棟39床）、通所リハビリ定員60名で、理学療法士5名、作業療法士3名で毎日リハビリを行っています。中枢疾患、整形疾患、神経・筋疾患、認知症の方が主で、家庭復帰を目標に担当のセラピストが、ご本人様・ご家族様の希望を把握し自宅訪

間を行いながらリハビリに取り組んでいます。また、通所リハビリにおいても、生活動作を把握するための自宅訪問や、コミュニケーションを大切にしてリハビリに取り組んでいます。とてもにぎやかな施設で、笑顔が絶えずご利用者様に喜ばれるリハビリを目指しています。

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。

熊本赤十字病院 リハビリテーション科

立野 伸一

当院は、時速250キロで飛行するドクターヘリを有する救急救命病院であり、リハビリテーションも救急救命センターや、手術後一日目ICUよりスタートします。病気の治療と並行してリハビリを進め、早期回復へつなげることを念頭に、日々の業務に励んでいます。リハビリテーションの対象疾患は幅

広く、脳卒中や骨折外傷、心臓、呼吸器、がんのリハビリテーションまで理学療法・作業療法・言語聴覚療法の専門チームで取り組んでいます。今年5月には脳血管疾患病棟内に「病棟リハビリテーション」を新設し、多くの職種で患者様のサポートを行っています。

熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

全国一斉 介護予防キャンペーン開催！

平成26年7月13日(日)に日本理学療法士協会の呼びかけにより、全国一斉の介護予防キャンペーンの一環として熊本県は当協会の主催で、県下5ヶ所において「介護予防教室」を開催致しました。

朝から、あいにくの天気でしたが、各会場合わせて150名の方が参加され、2時間にわたり運動の効果に関する講義と実技指導を行ないました。



理学療法士が介護予防について分かりやすく話をしました

講義は配布されたパンフレットに沿って行ない、熱心にメモを取る方の姿もあり、時にはうん、うんと大きく頷かれたりと、とても興味深く聞き入っていらつしやいました。

実技指導は理学療法士をお手本とし参加者の皆さんと一緒に体を動かしながら進めて行きました。参加者の皆さんもパンフレットを見ながら理学療法士の運動に合わせ積極的に運動をされていきました。その際には自身の体の状態に合わせた運動の負荷や方法を教えて欲しいとの質問も出ていました。

終了後に感想をお伺いしたところ、「今日ことは地域の世話役の方が教えてくれて、主人と一緒に参加しました。つまずかないための運動など、夫婦で共有できたことで、2人で毎日少しずつでも続けたいと思います(80代女性)」と、嬉しいお言葉を頂くことができました。

今後も当協会は理学療法士の専門性を生かし、様々な職種の方々と協力しながら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っています。



参加者の方々から色々とお話を伺いました



運動が安全に行えるように介助しました

厚生労働大臣表彰

東日本大震災の被災地支援に尽力した県内の医療法人など8団体と2人に対する、厚生労働大臣表彰があり、当協会の林 寿恵さんが表彰されました。林さんは現在でも岩手県や茨城県に出向き、リハビリ支援や健康相談などの活動を行われています。



気仙沼地区の避難所前にて

受賞のご感想をお願いします。

「東日本大震災に関わられた方、また現在も関わっておられる方々が多くいらつしやるなか、今回、このような身に余る賞を頂き、また大変貴重な機会を頂いたことに感謝致します。

被災地での活動内容や、心に残っていることなどを教えてください。

「東日本大震災発生後、協会派遣、NGO派遣、福島医大の事業など、宮城、岩手、福島にて活動しました。気仙沼での活動から開始し、現地の保健所勤務の理学療法士を中心に、避難所、仮設住宅、個人宅を巡回、支援、指導を行っています。身体的なこと、心理的な面、体調管理のこと、



避難所(体育館)も人が少なくなり、保健師と一緒に集団で健康体操を含めたお茶っこ会

家族、近所、生活環境、行政への関心など多岐にわたる相談が多くみられ、チームで動くことの大切さを痛感しました。しかし、どこへ行っても「来てくれてありがとう」という感謝のことは頂き、復興のちから、人間のちからを目の当たりにし、元気を沢山いただいています。

今後の展望を聞かせて下さい。

「災害支援は現場、地域支援が主であると考えており、これはリハビリテーション現場と同じであると思っています。災害発生期から長い復興期まで多くの理学療法士が支援に関わっていきける環境をみなさんとつくっていききたいです。



復興期である現在、仮設住宅で生活している方々の体操の実施、指導を行っています

ワンポイント アドバイス!

Do Gyan!!

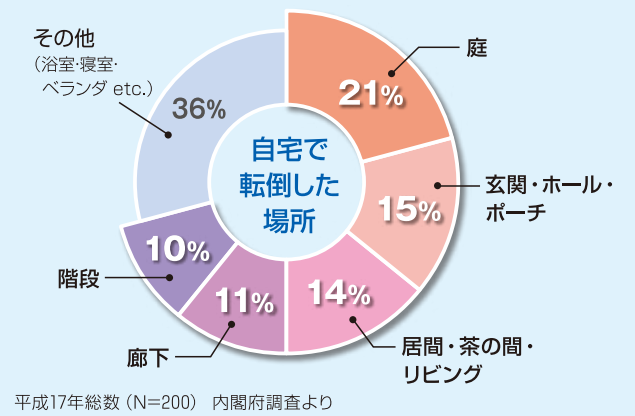
ぎゃん(こんな)豆知識、ぎゃん(こんな)運動を理学療法士が分かりやすく教えます!

あなたのお家に潜む危険 ～自宅で転ばないために～

前回115号にて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」によるものをご紹介しました。

内閣府による自宅内での転倒事故についての調査(平成17年)では、この1年間に転んだことのある人は10.6%と、1割の人が自宅内で転倒していました。転倒を防ぐためには、転倒しにくい体を作るだけでなく、床の状態や障害物などの自宅内の生活環境を整備することも大切です。皆さんのお家の中はいかがでしょうか?

今回は、自宅で転倒しやすい場所、危険箇所とその対策、転倒を予防するための住宅改修例についてご紹介します。



- ### 危険箇所とその対策
- ★1～2cmくらいの段差
一番転びやすいのは敷居など1～2cmの室内の段差です。普段あまり「段差」だと意識していないため、つまずきやすいのです。段差に目立つ色のテープを張ると認識しやすくなります。
 - ★滑りやすい床(フローリングなど)
フローリングなど滑りやすい床は転倒しやすいだけでなく、転倒した際の衝撃が大きいので骨折につながります。最近ではホームセンター等でフロアカーペットを購入し、フローリング部分に敷く家庭も多くなりました。
 - ★スリッパやサンダルなどのつまづきやすい履物
脱げやすいため、お勧めしません。出来るだけ足に合った靴を選びましょう。
 - ★カーペットの端やほころび
カーペット類はめくれないように、両面テープ等で留めて固定しましょう。
 - ★電気器具のコンセントやコードなど
コード類は延長コードなどを用いて壁沿いに寄せ、つまずかないようにしましょう。
 - ★照明不良(足元が暗くて見えない)
足元ライトを点けましょう。



Before

転倒予防のための 住宅改修例



After

立ち上げ手すり
と式台を設置すると
楽に乗り降り
できます

その他にも、自宅内には危険な場所はたくさん潜んでいます。これまでご紹介したように、転倒予防のための環境整備は小さな工夫で大きな効果が得られます。理学療法士はご自宅の転倒危険箇所を発見し、環境整備のアドバイスを行うことができます。ぜひご相談ください。



理学療法 体験記

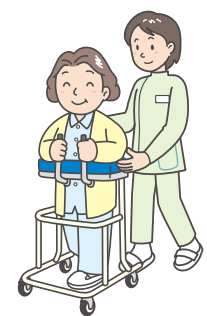
実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の様子を掲載しています。

50歳代 女性
(回復期リハビリテーション
病棟ご入院中)

「〇〇さんリハビリの時間です。杖で歩きますか?」
4ヶ月間、毎日この会話でリハビリが始まります。

最初は病気を受け入れることができず、手足が思うように動かせない為、誰にも心を開くことが出来ませんでした。しかし、担当の理学療法士さんが毎日頑張りましたと声をかけてくれ、他の患者さんと励ましあうことで、徐々に病気を受け入れて頑張れるようになりました。

今も毎日リハビリを続けています。退院してもリハビリを続けようと思っています。みんなに支えられて頑張っています。



びっかびかPT (理学療法士)

今年も当協会に205名の新人理学療法士が入会しました。その中から3名を紹介します。

医療法人杏章会
矢部広域病院

う え だ
上田 かえで



今年4月より生まれ育った故郷で、理学療法士として一步を踏み出しました。

仕事の難しさや奥深さ、そして責任の重大さを痛感しています。これまで多くの方々の支えがあり、現在の理学療法士としての自分があると思います。当院の理念である地域の皆様への「安心の提供」を念頭に、今後様々な経験を積み少しでも貢献できるように理学療法士として頑張っていきたいと思ひます。

笑顔忘れず、皆様から信頼される理学療法士を目指します!!

くまもと江津湖療育
医療センター

し な が わ こ と
品川 琴



私が理学療法士を目指した理由は、生まれつき障がいを持つ方々の役に立ちたいと思ったからです。

関わる中で、利用者様は表情や目線、呼吸状態を変化させ、全身で気持ちを伝えていることが分かりました。利用者様と接し、笑顔を引き出せたときはとても嬉しかったです。

今はまだ仕事を覚えることで精一杯ですが、利用者様の最大限の能力を知り、日常生活をサポートできる理学療法士になれるよう勉強に励みたいと思ひます。

改善&回復
歩行リハビリセンター
ホコル

お く む ら さ ち こ
奥村 祐子



hokoruに入職し4ヶ月となりましたが、hokoruでは治療技術だけでなくおもてなし精神を自発的に表現できるプログラムにて想像以上の仕事をしております。

そんなhokoruには毎週のように他県から視察に来られますが、皆さん感動して帰られる姿に「こんなに素晴らしい施設で働くことができています」と誇りと刺激的な毎日で向上心にあふれています。

hokoruを全国へ発信できる理学療法士となり世の中の幸せに貢献できるよう精進してまいります。

編／集／後／記

熊本県の平均寿命は男女とも全国4位だが、日常生活に制限のない(介護等の必要がない)健康寿命は21位という新聞記事を見つけました。長生きできるが介護や病気の入院の期間が長いということですね。

老年期の生活の質が低下しないためには健康寿命を平均寿命に近づける必要があります。

今後も、本誌や私たち理学療法士の仕事健康寿命の上昇にお役に立てるような存在でありたいと思ひながらこの記事を書いています。

(広報宣伝部 梁田辰男)



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。人と人が向かい合い、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!

