

かくどけい

Vol. **117**
2014
Dec

「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

地域で活躍する理学療法士



CONTENTS

- PT Worker** 「理学療法士のお仕事」
活動報告 認知症予防フォーラム ほか
- DO Gyan!!** ～理学療法ワンポイントアドバイス～
糖尿病患者さんに対する運動の効果について
- KPTA ニュース** 熊本市民健康フェスティバル開催！



地域で活躍する

理学療法士



介護老人保健施設 清雅苑
副施設長

野尻 晋一氏

地域リハビリテーションとは、「障害を持つ人々や高齢者およびその家族が、住み慣れたところでそこに住む人々と共に、一生安全にいきいきとした生活が送れるよう、医療や保険・福祉及び生活に関わるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力しあって行う活動のすべてを言う。」(日本リハビリテーション病院・施設協会、1991)と定義つけられています。また、病院での医療ケアを経て、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を「生活期」といいます。現在熊本県にいる理学療法士の約12%に当たる270人強が訪問看護ステーションや介護保険事業所に勤め、地域リハビリテーションを支えています。

今回は、約30年前から理学療法士として生活期のリハビリテーションに取り組まれ、現在は介護老人保健施設 清雅苑の副施設長として入所・通所・訪問リハビリ部門の統括をされている野尻晋一さんに、地域リハビリテーションの現状について、お話を伺いました。

野尻さんが地域リハビリテーションに関わることとなったきっかけは何でしょうか？

地域リハと呼べるかどうかは別として、生まれて初めて何らかの障がいを持った方の自宅に定期的な訪問したのは、リハビリの学生時代です。重度心身障害児のご自宅に訪問する揮しやすい分野です。

介護予防では単に筋力をつけて運動機能を上げるだけでは駄目で、その結果として生活全体が活動的に変化することが重要です。他の職種と上手に連携して、生活をコーディネートできる力が理学療法士には求められます。これから地域での理学療法士の活躍の場は、もっと広がり多様な役割が求められると思います。今後もさらに可能性が広がる職種だと思います。

理学療法士として、野尻さんが最も大切にされていることは何でしょうか？

患者さんや利用者さんが抱えている課題に対して、真摯に向きあうということですね。理

ホームビジターというボランティアのクラブに所属していました。療育センターからある意味リハビリの継続を絶たれた子供たちのご自宅に行ってサポートをしていました。学生が来ている間、お母さんが買い物やちょっとした外出をされていたのを覚えていました。

卒業後は現職と同じ法人の熊本機能病院に入職しました。その当時訪問リハは実施していませんでしたが、退院前の訪問は積極的に行っており、在宅の生活環境に関わるチャンスは多々ありました。

その後現在務めている介護老人保健施設と兼務しながら、平成4年の訪問看護ステーション創設時からリハの分野を構築するために関わりました。もともとリハビリ室での機能回復と退院後の生活のギャップに疑問を感じていたので立ち上げの大変さより、在宅の難しさや面白さにハマって現在に至っています。

地域リハビリテーションは、病院で行なわれているリハビリテーションと何が違うのでしょうか？

生活する環境が異なることは言うまでもありませんが、生活を動かしている主体者が本人またはご家族という点が最も違います。病院では治療のため、仕方なく病院が決めたルールに従って我慢した生活を送っておられます。ご自宅では本人さんやご家族が決めた生活の流れのなかに僕たちが入っていきますから、そこに病院でやっていた運動や生活の練習をそのまま持ち込んでも上手くいかないことが沢山あります。

一見専門分野の枠を超えているかも知れない相談を自分のこととして考え、そこに専門性が発揮できないかと考える。そのような関わり方を自分の中で大事にしています。

野尻さん自身の今後の展望について教えてください。

大きくは2つあります。1つ目は、「伝える」です。今の自分のライフワークは、表現していくことです。自分の仕事で伝えたいことや、職場の皆がやってきてくれたことを講演や雑誌の総説で伝えることがあります。言葉や文書だけでは相手にうまく伝わっていないと感じることが沢山あります。僕の子どもの頃の夢は漫画家だったので、大事なこととかこれからやっていかなければいけないことを、例えば漫画やドラマなどを通して伝えていくことが出来ないかなと考えています。

二つ目は、「創る」元々モノづくりが好きで、福祉用具の研究・開発に長く関わっています。困っている人を助けるモノづくりは今後も関わっていかれたらと考えています。

特集 地域で活躍する 理学療法士

山あります。本人がご自宅で生活するのに何に困っているのか、どういうことを支援しなければ生活が成り立たないかを見極め、理学療法士の知識と技術を応用して、実生活に即した方法を探す必要があります。また理学療法士が関わる対象者が本人だけでなく、家族や他の在宅サービスのメンバー、地域住民へと広がるのも違いの一つです。

地域リハビリテーションの中での理学療法士の役割や、理学療法士ができることはどのようなことがありますか？

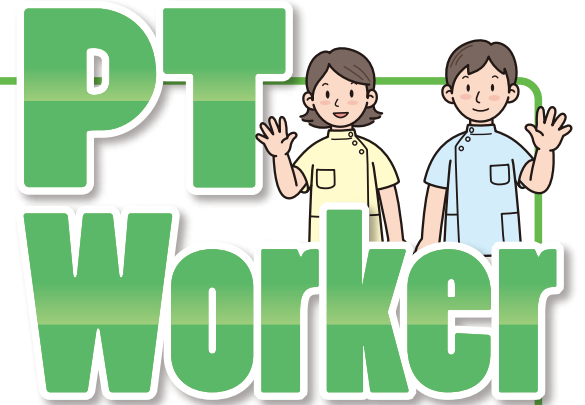
難しい質問ですが、理学療法士という専門職の守備範囲をどこまでと考えるか？ということとです。医療機関の中における理学療法士の役割は、主に立ったり座ったりといった基本動作や、歩き方、施設内での生活の改善に主に関わります。しかし、先ほども述べましたように、本人、ご家族が決めた生活のなかで、理学療法士が力を発揮していくためには、病院の中だけでの専門性では、難しい所が多々あります。病院で、できるように立った立ち座りや歩行を生活に落とし込んで、できるだけ自立した生活を支援していくためには生活全般に関わる必要があります。また自宅内の生活場面だけでなく、障がいがあっても本人が暮らす地域に出かけ、何らかの形で地域活動に関わっていく支援も必要となります。

また国は現在、介護予防の分野に力を入れています。介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護



野尻 晋一氏 プロフィール

1982年九州リハビリテーション大学卒業。1998年佛教大学通信教育課程社会学部社会福祉科卒業。1982年に医療法人社団寿量会熊本機能病院に入職し、1988年より介護老人保健施設清雅苑兼務、1993年訪問看護ステーション清雅苑兼務、現在は介護老人保健施設清雅苑の副施設長として入所・通所・訪問リハビリ部門の統括を担当。

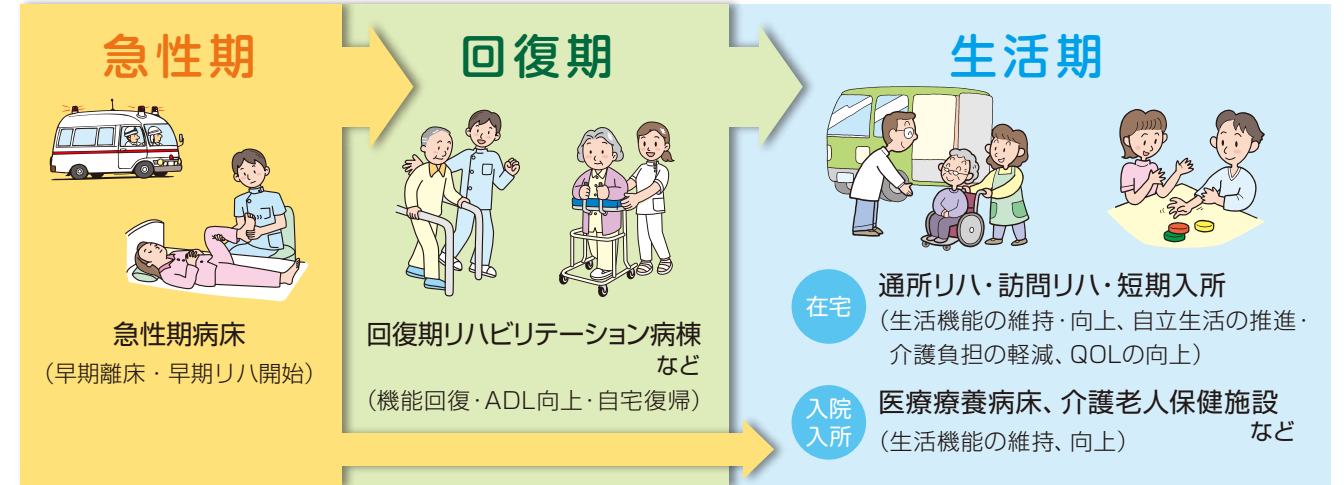


理学療法士のお仕事

理学療法士ってどんな仕事？ 私たちはこんな仕事をしています！

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。

当院は、天草の入り口に位置する三角町にあります。当院の周辺地域では団塊の世代が85歳となるいわゆる2025年問題の日本の高齢化率と同じ高齢化率を迎えている地域です。回復期病棟に入棟する患者の平均年齢は80歳に年々近づいてきていますが、「住み慣れた地域にかえす」を使命とし、風光

明媚な場所でリハビリテーションを行っています。在宅復帰を支援するため年間200件近く家屋調査、外出訓練などでセラピストがご自宅を訪問しています。最近では三角、大矢野地域のみならず天草地域からもリハビリテーション目的で入院される方も増加しており、地域連携を強化しています。

済生会みすみ病院 リハビリテーション部 新谷 大輔

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。

デイケアセンター なごみ苑 新村 昌史

当施設は熊本県の中でも高齢化が特に進んでいる球磨郡多良木町に位置し、リハビリは理学療法士2名、作業療法士1名の週6日体制です。「生きがいのある活動、行きがいのあるリハビリテーション」を目標に、ご利用者様とご家族様のどちらにもアプローチしております。

月・水・金は回復期リハビリシステムを導入し、火・木・土は主に認知症緩和に向けた取り組みを実施しております。今後も生活期リハビリへの期待は多種多様になってくると予測されますが、一人ひとりの「在宅生活」を大切にしたりリハビリテーションを展開していきます。

(写真掲載はご本人の承諾済み)

急性期



(膝関節の手術後に行われる、持続的な他動運動の機械)

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。

熊本中央病院 理学療法科 上村 恭生

国道57号線田井島交差点近くにあります。当院理学療法科では、入院患者さんを中心に、入院直後、手術直後から理学療法を行っている。運動器(運動器専門理学療法士を中心に、整形外科、脳外科、形成外科の手術後等)、呼吸器(呼吸療法認定士が急性期を中心とした呼吸理学療法)、心大血管(心臓

リハビリテーション指導士を中心に、循環器、心臓外科の患者さんに対して他職種でチームを組んだ包括的心臓リハビリテーション、がんの理学療法をチームで受け持っています。平均在院日数が13日で、転院先の病院と連携バスや申し送り書を作成し連携を深めております。

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!

「糖尿病患者さんに対する運動の効果について」

～ウォーキングの基本～

◎現在日本における糖尿病患者数は予備軍を含めると、2,050万人にのぼると言われています。

今回は糖尿病患者さんへの運動の効用、ウォーキングの基本的なやり方を御紹介したいと思います。

◎運動の効用としては、**心肺機能が高まる、血管・骨を丈夫にする、生活習慣病を予防する、ストレスを解消する**…など、様々な効果が望めます。

有酸素運動は酸素を十分に取り入れることを目的とした全身運動で、血糖値を下げることに有効です。ウォーキングは道具を使わず手軽にできるため、人気の運動療法です。

◎ウォーキングは**背筋を伸ばした正しい姿勢**で行ないます。イメージとしては頭がひもで上に引っ張られているような感じです(右のイラスト参照)。



視線は10～15m先を見るようにし、あごは軽く上げます。肩の力を抜いて、肘は90度に曲げ軽くこぶしを握ります。歩き方は踵から接地し、つま先で蹴り出すように、歩幅は普通の歩行より少し広めを心がけて歩きましょう。



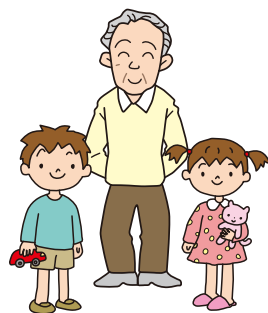
POINT 運動療法を禁止したり、制限したほうがよい場合があります。運動を始める前には主治医とよく相談しましょう。

「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーin熊本」が開催されました!!



糖尿病ウォークラリーとは、糖尿病治療の基本である運動療法を楽しみながら行う機会として、日本糖尿病協会が会員のみならず広く一般の方を対象に全国的に行っており、熊本県では平成7年より開始された啓発事業です。

今年度は10月19日(日)に、上江津湖周辺に設定された5kmと8kmのどちらかのコースを、約200名の参加者が3時間ほどかけて歩かれました。熊本県理学療法士協会専門領域部糖尿病班は、ウォーミングアップ、クールダウン、参加者の誘導および危険な場所の巡回を担当しました。



最初は自分の体力や能力に自信があったので、いろんなことが出来ない自分を受け入れられませんでした。葛藤している時に娘の紹介でリハビリを始め、能力を高める必要性と、今の自分を受け入れることを学びました。

現在、担当の理学療法士さんの大きな掛け声とともに、学生時代を思い出しながら楽しくリハビリを行っています。今後は同居生活と孫2人の成長を楽しみに頑張っています。

60歳代男性(外来通院中)

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掲載しています。

認知症予防フォーラム ～認知症の理解と予防～



平成26年9月7日(日)、「認知症予防フォーラム～認知症の理解と予防～」を開催しました。

講師の医療法人博光会みゆきの里理学療法士の川畑智さんから、認知症の対処法として ①症状を否定修正せず共感の心で接する、②早期発見が重要で、同じことを何回も言う、置き忘れが目立つなどの兆候があれば早めに物忘れ外来を受診する、などの説明がありました。60代の参加者は「認知症は私たちでも十分対応できそうですね」と満足している様子でした。

介護支援専門員試験 直前対策講座



平成26年9月28日(日)、九州中央リハビリテーション学院にて介護支援専門員試験直前対策講座を開催しました。本講座は例年、熊本県理学療法士協会だけでなく介護支援専門員を受験される方を対象に開催しています。

参加者は定員を大幅に上回る79名(内訳:会員17名、保健師・看護師・作業療法士・介護福祉士62名)と、会員以外の方も多く参加して頂け大変嬉しく思います。

講座後のアンケートでは「大変わかりやすかった」「スタッフの対応も素晴らしかった」などのコメントもあり、参加者の皆様にとって勉強しやすい環境を作ることができたと思います。参加者皆様の合格をご祈願致します。

天草市健康フェスタ 運動指導・医療介護相談



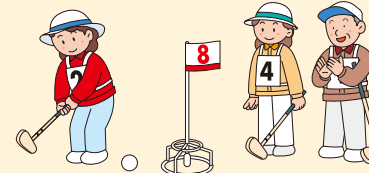
平成26年10月12日(日)、天草市民センターにて天草市健康フェスタが開催されました。天草市歯科医師会の主催で毎年開催される事業に今年から当協会も参加し、体力測定やそれに基づいた運動指導、医療介護の相談、転倒予防教室を実施しました。参加人数は約430名で、その内理学療法ブースを利用された人数は約150名でした。

今回健康フェスタを通して、市民の皆様へ理学療法士の存在を示す良い機会となりました。来年も是非継続して事業に参加していこうと思います。

県民健康スポーツ教室 「グラウンドゴルフ大会」



平成26年10月19日に、熊本市南区富合町の富合町屋外運動場で当協会主催の県民健康スポーツ教室「グラウンドゴルフ大会」が開催されました。今大会は4回目となり、地域住民の方が約180名も参加していただき大盛況でした。準備体操や、大会の合間に歩行スピードや片足立ちなどの体力測定を行いました。これからも県民の皆様の健康増進に寄与したいと思います。



家族介護者教室 主催: ささえりあ天明



平成26年10月19日(日)に熊本市天明公民館にて行なわれた熊本市南5地域包括支援センター主催の地域の高齢者を対象とした健康測定会に当協会会員4名がスタッフとして参加してきました。体力測定を行なった後に、自宅での体操指導を行ないました。体力測定に関しては、「結果が思ったよりも良くて安心した」、「もう少しできると思っていた」など様々な感想がよせられました。体力測定後に実施した自宅で行える簡単な体操指導に関しましては、積極的な質問もあり、皆様の健康意識の高さに驚かされました。続けて参加すると御自身の変化に気づけますので、次回の参加もお待ちしております。

第16回 福祉研修会 地域包括ケアシステム



平成26年11月1日(土)熊本保健科学大学にて第16回福祉研修会を開催しました。テーマを「地域包括ケアシステム～他職種との連携(チームワーク)について考える～」と題し、国立大学法人長崎大学理事 副学長の松坂誠應先生を講師としてお迎えしました。理学療法士をはじめ、行政、保健師、作業療法士の方など73名の参加がありました。

講義の中で、「連携とは共同作業で顔の見える関係性をつくること、連携は顔が見えてこそ出来るもので、仲間作り、地域作りにつながる」と、お話されていたことがとても印象的でした。長崎県での経験や事例を交えながら多くのことを紹介していただき、実りの多い研修会となりました。

熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

熊本市民 健康フェスティバル開催！

第19回熊本市民健康フェスティバルが9月27日(土)・28日(日)にくまもと県民交流館パレアにて開催されました。本事業は20を超える団体の協力の元開催されており、それぞれの分野の特徴を活かし一般市民に健康に対する意識をもってもらうことやそれぞれの職種の内容について知ってもらうことが目的で行われています。その中で、当協会は毎年理学療法コーナーとして握力測定や立ち上がり歩行テスト等の体力測定を行い、年齢別の高齢者のデータを算出し、介護予防事業へとつなげるため参加



者の方々へ結果のフィードバックや簡単な健康体操の紹介を行っています。毎年、2日間それぞれ400名程度ずつの参加を頂いており、今年度も27日が380名、28日が362名、年齢層も若年層から高齢層まで多くの一般市民の方にご参加頂きました。毎年、体力測定を楽しみにされている方が多く、健康の指標とされている方も多いようです。今後このような市民の方々の運動に対する意識が高まり、「健康」に暮らせるよう支援していきたいと思えます。

他にも、ストレッチチェックや脳年齢測定、福祉用具、骨密度や血管年齢測定など様々な測定ができます。毎年、9月下旬～10月初旬に開催されていますので参加されてみてはいかがでしょうか？

編／集／後／記

この広報誌は、理学療法士がどのような職業でどのようなところで働いているのか、協会の活動内容などを詳しくお伝えしていくものです。皆様に役立つ情報などを盛りだくさん掲載していこうと思っております。今後とも楽しみにお待ちしております。(広報宣伝部 西橋治孝)



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!

