

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.123

2017 JANUARY

特集

“THE 脳卒中”

CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

活動報告

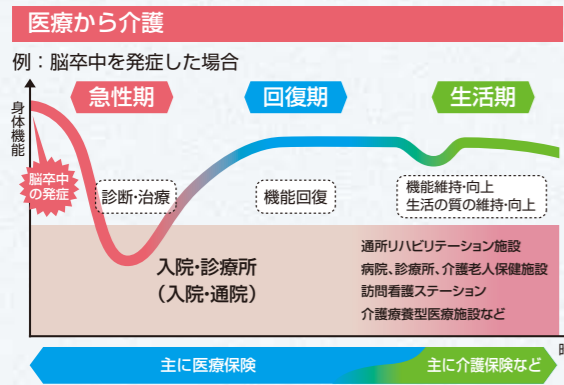
第32回くまもと車いすふれあいジョギング大会 ほか

DO Gyan!! ～理学療法ワンポイントアドバイス～

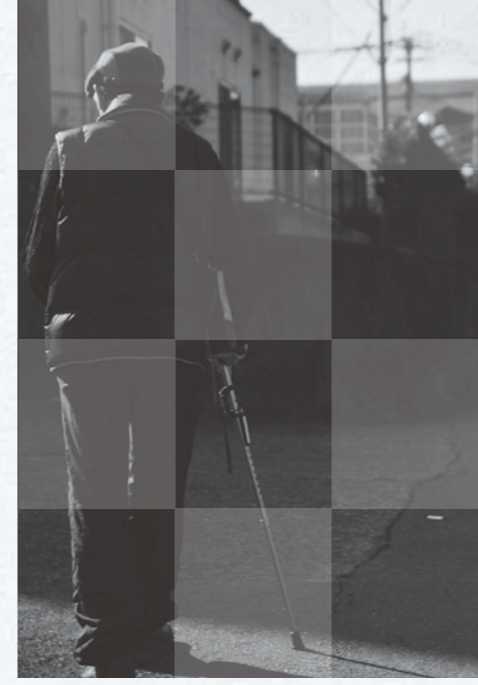
「訪問リハビリテーションガイド」をご存知ですか？

KPTA ニュース

熊本県復興リハビリテーションセンターの活動



リハビリテーションは発症直後から始まります。
急性期のリハビリテーションは、十分なリスク管理と、合併症に注意をしながら、発症早期より積極的なリハビリテーションを行います。
回復期に行うリハビリテーションは、より専門的かつ集中的に、個々の障害に応じた適切なリハビリテーションプログラムを、リハビリテーションチームにより行います。
生活期に行うリハビリテーションは獲得した体の機能をできるだけ維持・向上することを目的に行います。個々の障害や生活環境を考慮しながら訪問リハビリテーションや外来リハビリテーション、地域リハビリテーションで継続した支援が必要といわれています。



“THE 脳卒中”

みなさんも一度は「脳卒中」という言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか？
現在、厚生労働省発表の「平成26年 患者調査の概況」によると、脳血管疾患(脳卒中)の総患者数は117万9,000人となっています。これは日本における死因において、がん・心臓病・肺炎に次いで第4位となっているものの、実は「寝たきりになる原因」では第1位の病気なのです。

日常生活の中で役立つワンポイント講座！

ここでは、代表的な3つの動作についてご説明します。
※症状は様々です。状態に合わせた方法を身につけましょう。
ご不明な点はお近くの理学療法士にお尋ねください。

用語解説/ 健側：麻痺の無い側のこと 患側：麻痺のある側のこと

杖を使って歩く

★杖は健側で持ちます。
杖→患側→健側の順で振り出します。

麻痺の程度により杖の種類を選択する必要があります。ここでは基本的な歩行方法をお伝えします。

安定した姿勢で立つ
杖を半歩ほど前に出す
患側の足を半歩出す
健側の足を半歩出す

段差を越える

昇り
手→健側→患側

降り
手→患側→健側

※正面に降ることに恐怖心がある場合には、体を斜めにして降りると膝折れの予防になります。

ベッドから車椅子へ移る

1 車椅子は健側におきます。斜めに置くことで移りやすくなります。移る前にお尻を車椅子の方へ向けると移りやすくなります。

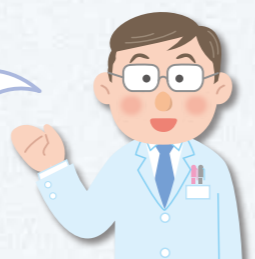
2 健側で車椅子の奥の肘掛を持ち立ち上がります。

3 しっかりとお尻を浮かせ、立ち上がります。

4 健側を軸に向きを変え、ゆっくりと回ります。

5 お辞儀をするようにゆっくりと腰掛けます。

最後に…
脳卒中の場合、症状が現れてからの**早急な対応が大切**です。
2ページ目のような症状が現れた場合には、
すぐに救急車を呼んで検査・治療を受ける必要があります。



脳卒中によく見られる症状

脳卒中(脳血管疾患)とは？
脳の動脈硬化が進み、脳の血管が詰まったり破れたりする病気の総称(厚労省)です。
脳の血管が破れる「**脳出血**」、脳動脈瘤(こぶのこと)が破裂する「**くも膜下出血**」、脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」に分類されます。
脳卒中の症状(図1参照)は突然現れることが多いのですが、頭痛・めまい・舌のつれ・手足のしびれなどの前ぶれ症状が起ることもあります。

脳梗塞
脳を栄養する動脈が詰まったり、狭くなることにより血行が途絶え、脳組織へ酸素・栄養が運ばれず、壊死・または壊死に近い状態になることをいいます。

くも膜下出血
脳動脈瘤の破裂などにより脳の表面のクモ膜下腔に出血することをいいます。

脳出血
脳の細い動脈が破裂し、脳実質内に出血します。症状の発生・進行は脳梗塞よりも急激に進みます。

治療
脳梗塞の場合
tPAと呼ばれる治療薬を使用した血栓溶解療法が効果的と言われています。血栓溶解療法は主に発症してから3時間以内の患者さんが対象となります。

脳出血の場合
外科的治療…出血量が多い患者さんが対象となります。保存的治療…出血量が少ない患者さんが対象となります。

脳卒中の原因
脳卒中の最大の危険因子は高血圧といわれています。**高血圧**が続くと動脈硬化が進行し、やがて脳の血管が詰まって脳梗塞になります。高血圧の程度が強い場合、脳の血管が破れて脳出血になったり、また脳の血管の一部に動脈瘤ができて破裂すると、くも膜下出血になります。その他の危険因子としては、**年齢**、**性別**、**糖尿病**、**脂質異常症**、**喫煙**、**心房細動**、**大量飲酒**などがあります。最近では**脳梗塞の危険因子として、メタボリックシンドローム**も注目されています。

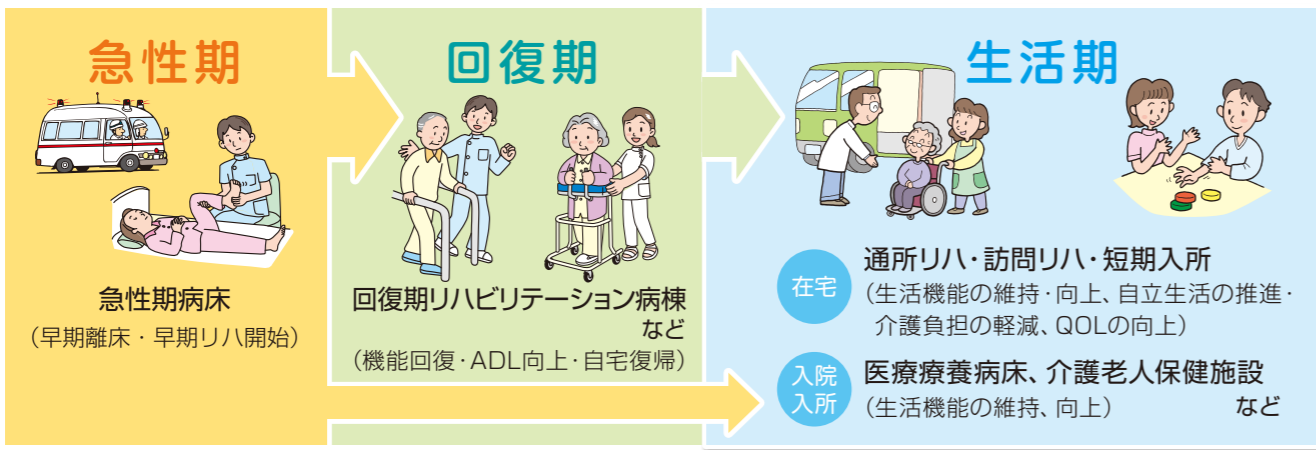


くも膜下出血の場合
再出血の予防と頭蓋内圧の管理及び全身状態の改善が初期治療の目的となります。発症直後は侵襲的な検査や処置は避け、できるだけ安静を保ちます。また、降圧薬を使用して血圧の低下を図ります。
(脳卒中治療ガイドラインより)

どちらの治療法でも血圧管理や深部静脈血栓症の予防などの全身管理が必要となります。

PT Worker

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「小児のリハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

小児のリハビリテーション特集

小児のリハビリテーションでは、生まれ持った心身の状態、病気の発生や発達の遅れ、発達の遅れがある子ども達に対し、発達支援や就学支援を行っています。運動獲得のプロセスと、日常生活や興味、目的に即しているかどうかを重視して行わなければなりません。熊本県では、約17の施設で小児の理学療法を実施しています。子どもの潜在的な能力を最大限に引き出し心身機能の改善を図ること、ご自宅や学校で行えるリハビリや

生活方法の提案、装具や車椅子などの補装具の検討を行い、健やかな成長を支援しています。また熊本県理学療法士協会では、不安を抱えておられる保護者の方々の、専門職のパートナーとしてお手伝いしたいという思いから、「のびり育つ 子どもと保護者のための理学療法支援マップ」を作成しています。子育てQ&Aやアドバイス、体験談、小児理学療法を実施している施設紹介等が掲載されています。

当協会ホームページよりダウンロードが可能ですので、ぜひご覧ください。



熊本県 理学療法支援マップ

検索

重症心身施設はまゆう療育園

江上 力也



はまゆう療育園は重度の肢体不自由児者と知的障害児者の重複した施設及び病院としての機能を有し、2〜78歳と幅広い年齢の方々が入園されています。

雲仙普賢岳を望む景観の良いリハビリ室で、入所者170名に対してスタッフ10名(内理学療法士3名)で呼吸理学療法や発達の促進、変形予防、身体に適合した座位保持装置の作製や姿勢指導等を行っています。当療育園には人工呼吸器利用者が15名おられ、また気管切開や胃瘻造設施行の方、臥床状態や言語発達障害等でコミュニケーション困難な方が多くいらっしゃいますが、視線や表情で不快の状態を読み取りながら、楽しく、かつ多くの経験をさせて頂けるように努めています。



(写真掲載はご本人の承諾済み)

おがた小児科・内科医院

上田 恵理奈

在宅で生活している子どもは、呼吸器を必要とする場合から、心身の発達が遅れている子ども達まで様々です。特に呼吸器を必要とする場合は、容易に外出ができず訪問系の援助を要します。ご家族を含めた目標設定と、子どもに対しての目標設定を行い、健康状態の安定と発達のために呼吸理学療法の実施、姿勢ケア、遊びを通じた発達援助を行います。また、無理をしないで家族が行える事を生活に組み込み、訪問サービス時にできる事を理学療法士の専門性を生かし評価・プログラム



グしていきます。加えてご家族の背景にに応じ、必要なサービスを在宅スタッフと共に提案します。



くまもと芦北療育医療センター
リハビリテーション科

川北 英二



くまもと芦北療育医療センターは、八代と水俣の中間に位置する芦北町にあります。当センターは、昭和43年に開設された医療型障害児施設・療

養介護事業所で、心身に重い障害をお持ちの方々が安定した生活を送れるように医療と福祉機能を備えた施設です。リハビリテーション科では、入所と外来を兼任し、理学療法士4名・作業療法士2名・言語聴覚士4名が勤務しており、通園事業には専任の理学療法士が1名在籍しています。理学療法士の役割として、寝たきりレベルの運動機能の方が多く、活動性につながる姿勢を支援することや重度化に伴う呼吸機能へのアプローチの頻度が高くなっています。



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!

「訪問リハビリテーションガイド」をご存知ですか?

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)

当協会では、より身近に、より分かりやすく訪問リハビリを知っていただく一環として、「訪問リハビリテーションガイド」を作成しています。

今回はその内容の一部を紹介いたします。

当協会のホームページからダウンロードすることができます



Click!

熊本県 訪問リハビリテーションガイド 検索

こんなことで困っていませんか?

- 身の回りのことがしづらくなった
- ちょっとした段につまずいてしまう
- 立ったり、座ったりするのがきつい
- 歩く距離が短くなった
- ぼーっとしている時間が長くなった
- 最近出かけるのが億劫である
- 介護すると腰や膝が痛くなる

**お困りのことをそのままにしておく
心にも体にも悪影響を及ぼします。**

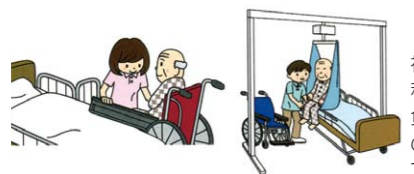
理学療法士は定期的に訪問することにより心身機能の向上、活発な生活の実現をお手伝いすることができます。また、今後起こりうる変化の予測に対し、早期に発見し対処することができます。

訪問リハビリテーションってどんなことするの?

身の回りのことが自分で出来る・転倒せず歩けるように一緒に練習します!!



安心して出来る介護方法を提案します!



福祉機器を使用した移乗練習や介護者の負担にならない動作の提案・練習を行なっていきます。

能力に合わせた福祉用具・機器を提案します!



車椅子・杖・歩行器など利用者様に合わせて選定・使用訓練を行います。

**一人一人に
必要なリハビリを
行います!**

体の機能が維持あるいは向上できる治療、自宅でできる運動を行います!



関節可動域や筋力増強・バランス・呼吸の練習などを行います。

※ご質問やご相談は最寄りの地域包括支援センターにご連絡ください!!



これからも理学療法士さんと相談しながら、生きがいをもって暮らしていきたいです。

7年前にパーキンソン病と診断されました。当時は落ち込み、外出が億劫になりました。そんな中、勇気をもって参加したパーキンソン病の講演で訪問リハビリを知り、週2回来てもらうことになりました。理学療法士さんは生活で困っていることや、病状の進行についての不安を一つ一つ解決してくれました。おかげで以前のように外出ができるようになりました。

70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投稿しています。

活動報告

第32回 くまもと車いすふれあいジョギング大会



平成28年10月8日、菊陽町のさんふれあ周辺にて、第32回くまもと車いすふれあいジョギング大会が開催されました。

車椅子を利用している方の屋外スポーツへの参加機会・社会参加を促進するとともに、障がい者に対する県民の理解を深めることを目的とした大会で、生活用車椅子の部1kmと3km、競技用車椅子の部5kmのロードレースが行われました。

当協会では、レースを終えられた選手の方へ、マッサージやストレッチ等のボディケアを行いました。参加者の方々から「楽になった」「疲れが取れた」等、嬉しいお言葉をいただきました。

ささえりあ花陵 家族介護者教室



ささえりあ花陵からのご依頼で、平成28年10月14日に開催された家族介護者教室へ3名の協会員を派遣致しました。

「高齢者の介護予防のための健康な体作り」と題し、山口病院の佐藤まつよさんによる講話を行いました。前半は転倒の原因と転倒しないための注意点を解説し、皆さんしっかりと耳を傾けておられました。後半は自宅で出来る転びにくい体作りのための体操を20種類行い、「これはいいね」「みんなに教えよう」等、好意的な感想をいただき大変好評でした。次年度も開催予定ですので、多くのご参加をお待ちしております。

平成28年度 糖尿病予防フォーラム人吉



平成28年10月16日(日)に堤病院九日町診療所駐車場にて、平成28年度糖尿病予防フォーラム人吉が開催されました。

職種ごとに相談コーナーを設置し、当協会は体力測定として握力測定や立ち上がりテスト・2ステップテストなどの口コモ度テストを実施しました。当協会のコーナーには60名以上の参加があり、ご自分のテストの結果を見て「もう少し体力をつけなければ…」との声が聞かれていました。今年で5回目の開催となりました。今後も日々の生活を見つめ直す機会になるように継続していきたいと思います。

第3回 転倒予防教室



去る平成28年11月6日(日)、熊本市中央ブロックは転倒予防に興味がある方々を対象に、第3回転倒予防教室を開催致し、13名の方にご参加いただきました。

前半は転倒に関する講義を行った後、5m歩行や握力測定などの身体評価を行い、運動機能の県平均と比較しました。後半は転倒予防体操を行い、最後に歩行の講義で終了しました。

参加者の方々からは「もっと早く知ったかった」「自分は体力があるほうだと思込んでいた」「次回も参加させてください」等のご意見をいただきました。

第8回 糖尿病専門班研修会



平成28年11月6日、九州中央リハビリテーション学院にて「熊本県における生活習慣病の現状と理学療法士の取り組み」と題し、保健師の柳田彩先生(熊本県健康づくり推進課)と、理学療法士の小田川康之さん(桜十字病院)を講師に迎え研修会を開催しました。

柳田先生からは熊本県の生活習慣病の現状について、小田川さんからは健診センターにおける取り組みについてお話し頂きました。

理学療法士や作業療法士、保健師など約50名が参加され、熊本県で医療に携わるにあたっての、今後の課題や可能性を見つめなおす良い機会となりました。

第6回 県民健康スポーツ教室



平成28年11月13日(日)第6回県民健康スポーツ教室グラウンドゴルフ大会を甲佐町糸田グラウンドにて開催しました。開催まで度重なる天災に見舞われ、何度も延期を余技なくされていましたが、稲刈りのお忙しい時期にも関わらず、75名の皆様にご参加いただきました。秋晴れの中、はつらつとしたプレーに楽しい笑い声が響く大会となりました。大会後には体力測定を行い、結果をお伝えすると「今後も長くグラウンドゴルフが楽しめるから作りをしていこう!」という意識付けにもなりました。この大会を開催するにあたり、ご協力いただきました甲佐町グラウンドゴルフ協会の皆様、本当にありがとうございました。

応急仮設住宅における 熊本県復興リハビリテーションセンターの活動

第1報

熊本県復興リハビリテーションセンター コーディネーター
勝久病院 理学療法士 佐藤 亮

平成28年熊本地震に伴い、高齢者等の心身機能の低下を防ぐことを目的に「熊本県復興リハビリテーションセンター」が7月14日に設置されました。7月16日のJRAT撤退後の活動としては、高齢者や障がい者が入居する仮設住宅での転倒予防のための環境確認、8月初旬から仮設住宅建設16市町村への専門職派遣に関するアンケート調査、8月下旬から市町村に出向き意見交換、生活不活発病に対する運動指導等については、9月下旬より市町村の要望に応じ順次支援に入っていますが、仮設団地におけるコミュニティの構築は始まったばかりです。現在、県内96施設710名の登録者にご協力頂きながら被災地域に専門職を派遣しています。

先の東日本大震災から約6年を迎えようとしています。要介護認定率が増加していることが分かっています。熊本地震においても4月の発災から約9ヶ月が経過し、避難所から仮設住宅での生活を余儀なくされている高齢者にとっては過酷な環境が続いており、被災後の潜在的な能力の損失をいかに予防し維持していくかが重要な課題となっています。

センターの具体的な活動内容としては、(1)介護予防に資する運動の指導 (2)戸別訪問による仮設住宅の環境調整 (3)運動器機能評価 (4)アクティビティプログラムの提供 (5)自主グループの育成 (6)地域ケア会議等における助言や研修等を通じた活動支援等、となっており最終的には住民主体の自助・互助の活動に繋がることを目標としています。



改修前

改修後

仮設住宅玄関における初期改修



仮設住宅での生活不活発病予防

編／集／後／記

新しい年が始まりました。昨年は熊本県にとっては忘れがたい事柄が多く激動の年となりました。

そんな中、様々な活動を開催することができ多くの皆様の活力を感じることができました。今年も希望に満ちた一年なることを祈念いたします。

まだまだ寒い日が続きます。どうぞお体をご自愛ください。(神吉真実)



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20回熊本県理学療法士学会 記念講演

地域包括ケアシステム構築と 医療介護連携の推進から見た高齢者ケアの将来像 & 熊本地震における厚生労働省の働き& リハビリテーション関連職種への期待

講師

総務省 行政評価局 企画官
山田 章平氏

入場無料

日時

平成29年 2月26日(日)

受付開始/8時30分 開演/9時30分

場所

熊本保健科学大学
50周年記念館



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!

