

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. 125
2017 SEPTEMBER



特集

“THE メタボ”

CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

KPTA ニュース

全国一斉! 介護予防・健康増進キャンペーン ほか

DO Gyan!! ~理学療法ワンポイントアドバイス~
夏場のウォーキングの注意点

活動報告

荒尾市民健康福祉まつり ほか

脱・メタボ&メタボ予防!!

今日から実践!!

基本的な考え方は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれている状態を心がけることです。下記するポイントで効率よく脂肪を燃焼して、目指せ「脱・メタボ」!!

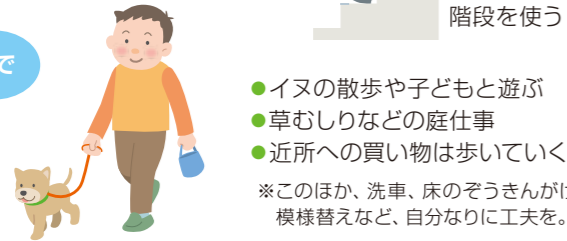
日常生活でのポイント

1 生活の中で積極的に身体を動かす

通勤時 歩きや自転車にする **会社で** 昼食休憩時に歩く



家で

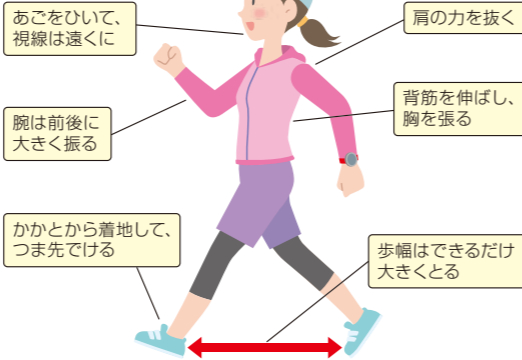


- イヌの散歩や子どもと遊ぶ
 - 草むしりなどの庭仕事
 - 近所への買い物は歩いていく
- ※このほか、洗車、床のぞうきんがけ、部屋の模様替えなど、自分なりに工夫を。

2 軽い運動を継続する

ウォーキング(下図)、ラジオ体操 など (週3日以上を心がける)

[ウォーキング姿勢]



[効率よく歩く]

- 少し息がはずむくらいのペース
- 1日20~30分
- 1日8,000~10,000歩

3 筋肉を鍛える運動を行う

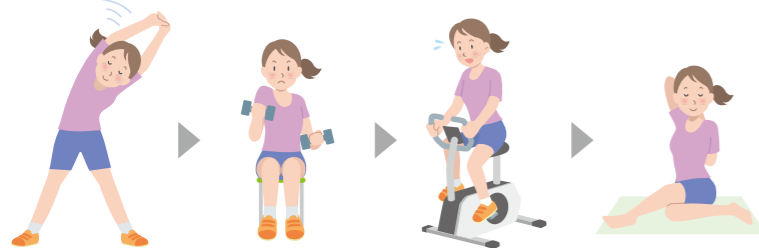
スクワット、つま先立ち、片足立ち、座位でのもも上げ腹筋、お尻挙げ、仰向けでのおへそ覗きなど (各運動20回ずつを目安にしてください。転倒予防に椅子やテーブルにつかまって行いましょう)



効率よく脂肪を燃焼させるポイント

1 筋トレは脂肪が燃えやすい状態を作ります

ストレッチ(動的) 筋カトレーニング 有酸素運動 ストレッチ(静的)



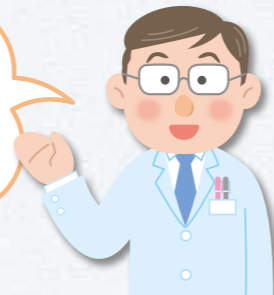
2 筋トレの効果(脂肪が燃えやすい状態を作る効果)は持続します

有酸素運動を行うタイミングは、筋トレの直後でなくてもいいといわれています。筋トレ後に家事やウォーキングなど、積極的に身体を動かすことで効率よく体脂肪を燃焼できます。



注意事項

- 体重が変動しやすい人は**毎日体重のチェック**をしましょう。
- 運動以外にも**食事**(腹八分目、薄味、バランスのいい食事、アルコールの飲みすぎに注意、高カロリーのは控える)や**精神状態の安定**(ストレスの解消、規則正しい生活、十分な休養と睡眠)も重要です。もちろん禁煙も忘れずに行いましょう。
- 運動経験の少ない方や、現在治療中の方は事前に医師へ相談してください。



※静岡県ホームページ 健康増進課「メタボリックシンドロームチェックリスト」より引用

“THE メタボ”

メタボリックシンドロームって何が原因? 理学療法士がお教えします!

厚生労働省が行った「平成26年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」によると、熊本県のメタボリックシンドローム予備軍・該当者数は、特定健康診査受診者数342,980名のうち、95,348名(27.8%)に上っています。メタボリックシンドロームは知らないうちに動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気の原因になります。そんなメタボリックシンドロームの予防・対応はどうしたらいいのでしょうか? 私たち理学療法士がアドバイスします!!

【図1】メタボリックシンドローム判定基準

ウエスト
男性: 85cm以上 女性: 90cm以上

さらに、下記3項目のうち、**2項目以上に該当する方。**

血圧
最高血圧 130mmHg以上、または最低血圧 85mmHg以上

血中脂質
HDLコレステロール 40mg/dL未満 または中性脂肪が150mg/dL以上

血糖
空腹時血糖値 110mg/dL以上

「メタボリックシンドローム」とは? 内臓脂肪が過剰に蓄積している「**内臓脂肪型肥満**」に該当し、**かつ高血圧、高血糖、脂質代謝異常**が組み合わさっている状態をメタボリックシンドロームといいます(図1)。これは不健全な生活習慣の積み重ねによって引き起こされ、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患の発症リスクを高めてしまいます。心臓病と脳卒中は日本人の死因の1/3を占めています。またそれによる**生活機能の低下や要介護状態を起さないためにも、メタボリックシンドロームを未然に防ぐことが重要です。**

生活習慣をチェック!

- 朝食を抜いたり遅い食事など、食事が不規則になっている
- 野菜不足や肉が多いなど、食事の栄養バランスが良くない
- ついつい、食べ過ぎてしまう
- 甘いお菓子や飲み物が大好きだ
- 体重が増加傾向にある
- ほとんど運動をしていない
- 残業が多い
- お酒を飲みだすとつい度を超えてしまう
- たばこを吸う
- 親や兄弟(姉妹)に糖尿病や高血圧など生活習慣病の人がいる

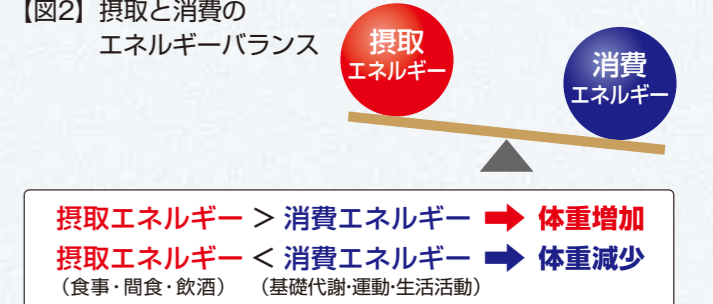
- 0~1項目** メタボリックシンドロームのリスクは少なめですが、より理想的な生活習慣を心がけましょう。
- 2~5項目** メタボリックシンドロームのリスクは中等度です。自己チェックと生活習慣の改善に努めましょう。
- 6~10項目** メタボリックシンドロームのリスクは高いです。かかりつけの医療機関を持ち、今後も経年的なチェックと生活習慣の改善に、計画的に取り組みましょう。

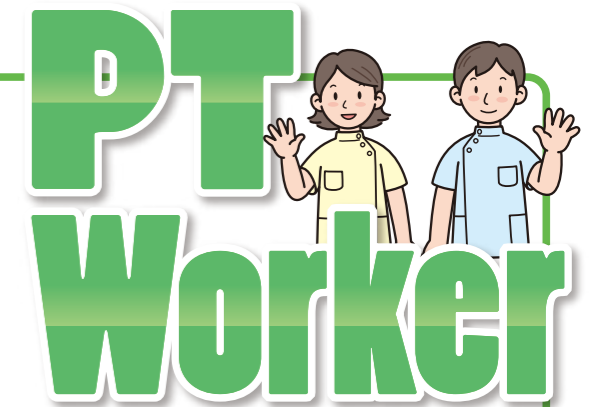
メタボリックシンドロームの原因 食事・運動など日頃の生活習慣が深く関与しています。利便性が発達した現代では、運動不足になる人が多く、摂取と消費のエネルギーバランスが釣り合わない現象が起きやすくなっています(図2)。

左に紹介するチェックリストで、**生活習慣を見直してみよう!**

メタボリックシンドロームを回避するためにも、意識的に運動する機会を作ります。

【図2】摂取と消費のエネルギーバランス





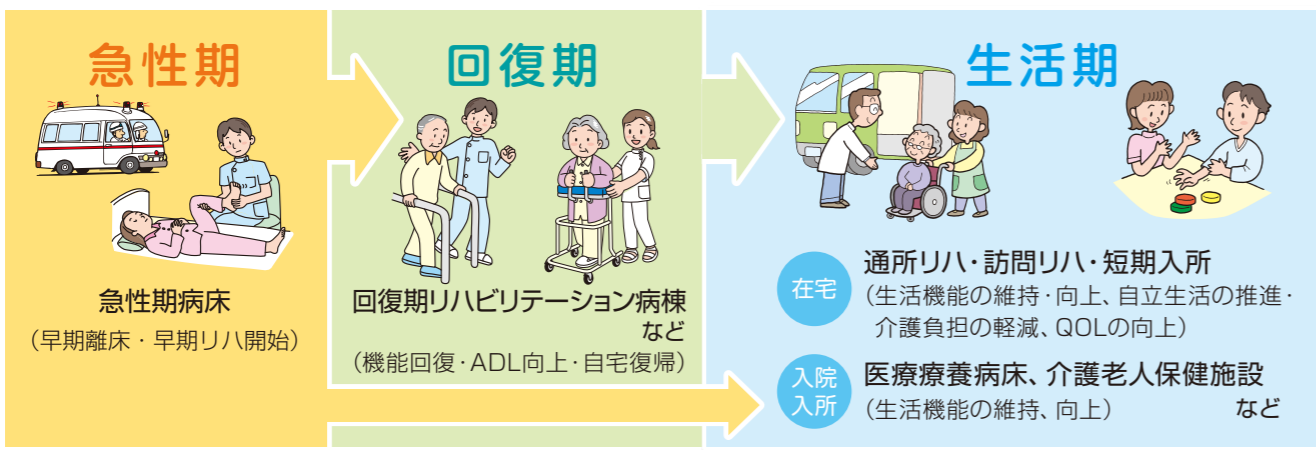
理学療法士のお仕事

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「介護老人保健施設で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。

介護老人保健施設でのリハビリテーション特集



介護老人保健施設 八祥苑
入所リハビリ課

山下 ひとみ



八祥苑は、八代郡氷川町にあり、入所75床通所定員40名、訪問看護、訪問リハビリ、居宅事業所

を有します。平成18年から認知症短期集中リハビリを開始し、記憶訓練や身の回り動作の訓練を継続しており、お料理会・英会話・俳句会等「その人らしさ」や「楽しみ作り」を大切にしながらも活動も行っていきます。

平成25年2月より、在宅強化型老健の要件を満たし、自宅復帰支援の為、入所前後訪問や外出訓練、退所前訪問を積極的に実施しています。

今年1月より、一人でも多くの経口摂取の維持・移行を目標に、多職種によるミールラウンドに取り組んでいます。



ミールラウンド(食事観察風景)

(写真掲載はご本人の承諾済み)

介護老人保健施設 のぞみ
リハビリテーション部

栗田 美穂

当施設は開設して21年目になります。入所定員は74名で専任理学療法士1名、通所兼務2名とリハビリ助手で在宅復帰への不安を抱えている利用者様に「明るく、楽しく、癒される」リハビリの提供を心掛けています。

週2回の集団訓練では季節の歌の合唱や、身体を動かす体操、脳トレ(日付やことわざクイズ、計算問題等)を行い、楽しんでいただいています。

個別リハビリでは身体状況や日常生活動作能力に合わせた訓練により、出来る動作を少しでも増やし、活かしていくことで



イキイキとした生活を送っていただける様、利用者様と共に日々頑張っています。



介護老人保健施設 聖ルカ苑
リハビリテーション部

桜嶋 洋介



玉名郡長洲町に位置する聖ルカ苑では、入所78床、4つのユニット制でPT7名、OT3名の充実したリハビリ体制が特徴です。

利用者様を中心としたチームケアを徹底することで、県内でも有数の在宅強化型施設として平均80%以上の高い在宅復帰率を達成しています。

また、「動き出しは当事者から」を合言葉に、利用者様に対して「介護される人」から「主体的に生活する人」への転換を施設全体で取り組み、地域の中でもリハビリ、看・介護職と協働して研修会を開催しています。

認知症ケアや、ターミナルケアにも力を入れており、その人らしい生活を支援し、地域の中核の役割を担っています。



介護老人保健施設は、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護師といたったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。

利用者ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師

をはじめとする専門スタッフが行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

介護老人保健施設をご利用いただける方は、介護保険法による被保険者で要介護認定を受けた方のうち、病状が安定して入院治療の必要がない要介護度1～5の方で、リハビリテーションを必要とされる方です。

介護老人保健施設は、常に利用者主体の質の高い介護サービスの提供を心がけ、地域に開かれた施設として、利用者のニーズにきめ細かく応える施設です。介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じ、在宅ケア支援の拠点となる事を目指して、ご利用者・ご家族の皆様が、快適に自分らしい日常生活を送れるよう支援をしています。

平成29年7月9日(日)に、3回目となる全国一斉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、介護予防教室を開催しました。宇城市小川ラポートにて「介護予防について」あなたらしくあるために」というテーマで、当協会会員の四海公貴さんが講演を行いました。講演は平均寿命と健康寿命についての説明から始まり、宇城市で多い疾患や生活でできない動作のデータが紹介されました。介護状態にならないようにするというのは、まだ自分で動けるということであり、普段の生活で階段が億劫になってないか、歩く距離が短くなっているか、一つの指標とすることでした。体が動かないと意欲もなくなる、やりにくいことができなくなる、あなたらしい生活ができなくなると説明があり、そうならないためには「やるしかない！」という講師の一言にやる気が掻き立てられたようです。

また介護予防の具体的な方法についての話がありました。栄養面では、BMI(※18.5未満は要注意、筋力低下には朝昼夜に分けて良質な蛋白質を足し算しながら食べる、ピタミンDも大切であること)でした。姿勢面では悪い姿勢は肺や内臓の働きが低下することでした。運動



四海公貴さんによる講演

※BMI(肥満判定の国際基準)
「体重(g)÷身長(m)×身長(m)」で求められ、18.5以下は低体重とみなされます。

面では楽しく運動すれば免疫低下を防ぐが、急激な運動は免疫が下がり、やりすぎは風邪・上気道炎になりやすい、ウォーキングは1日30〜60分、週3回程度がよく、10分でもできる範囲で始めること、ややキツイと感じるくらいがちょうど良い負荷と説明がありました。参加されている方にはペアになって姿勢を確認して頂いたり、良い姿勢でウォーキングをするための有効な体操を実践して頂きました。

参加されている方の反応も良く積極的に健康志向の高さを感じる会でした。

平成29年7月16日(日)に、当協会主催の「くまもと「P.T.あー！(ピタ)」と健康講座」が開催され170名程の参加がありました。

前年度と同様に、2部構成で開催され、第1部「今日から実践！認知症予防」(講師・榎R e 学代表取締役、理学療法士の川畑智さん)、第2部「最新！転倒予防体操」(健康長寿)は転ばないこと！講師・熊本駅前看護リハビリテーション学院の谷川直昭さん)で行われました。

第1部では、認知症の現状や文字の回想法や、トランプを用い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、出来ることから取り組むことが大切である」ことを実感し学ぶことが出来ました。

第2部では、健康寿命を延ばすことを目標とした転倒予防についてご講演いただきました。①ストレッチ、②バランス、③2重課題運動の紹介があり、色々な運動を組み合わせて行うことでより効果が出やすくなることでした。先生方のわかりやすく、時折笑いを交えながらの講演に会場全体が引き込まれ、大盛況のうちに終了しました。

参加された方々からは「予防の大切さを改めて感じました」「初めて知ることも多く、勉強になりました」「運動



第2部の谷川直昭さんによる講演風景



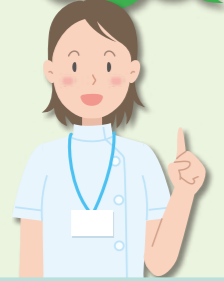
第1部の川畑智さんによる講演風景

動を継続して健康寿命を延ばしたいです」などのお言葉をいただきました。当協会では、今後も県民の皆様の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おります。皆様のご参加、お待ちしております！

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!



夏場のウォーキングの注意点

健康維持の為にウォーキングに取り組まれる方も多いと思います。暑い時期にも安全にウォーキングを実施するために、参考にさせていただきたいポイントを紹介いたします。

運動のポイント

- 1 日中は高温多湿のため朝夕の涼しい時間帯に行う方が良いでしょう。
- 2 日中は帽子や日焼け止めなどの紫外線対策も重要です。
- 3 服装はメッシュ素材などの通気性の良い長袖のスポーツウェアを選びましょう。
- 4 暑い時期は水分不足から筋肉が痙攣をおこしやすいので、運動前と運動後に入念にストレッチをしましょう。
- 5 運動による発汗のため体内の水分が失われやすいので熱中症や脱水症予防に、麦茶やスポーツドリンクなどの飲料水を携帯し、こまめな水分補給を行いましょう。
- 6 だるい・寝不足などの体調不良の時は運動をしない様にしましょう。



水分補給のポイント

- 1 糖質を多く含むジュースなどの飲料水の多飲は高血糖を招き、体調不良を起こす恐れがあり、飲みすぎには注意が必要です。
 - 2 ジュースに限らずスポーツドリンクも実は糖質が多く、一般的な500mlに20〜30g入っています(角砂糖約8個分)。
- ※ただし低血糖症状があらわれた場合は糖分摂取が必要となります。



ウォーキング中に 異変を感じたら...

- 1 無理をせずにすぐに運動を止め、涼しい木陰やコンビニなどで休憩しましょう。
- 2 ゆっくりと麦茶やスポーツドリンクを飲んで体の回復を待ちましょう。

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ご紹介します。

40代男性のご家族より (熊本市在住)

私の夫は訪問リハビリを受けています。日常生活の様々な課題について理学療法士の先生にアドバイスがもらえ、助かっています。

日常生活が安心していきいきと送れるように、屋外活動やバス乗車の練習などのきめ細やかな指導をしていただいています。そのため、付添い家族だけでは不安で躊躇するような場面も安心して挑戦できます。今後、不安なく前進できるように支援をお願いしたいです。



活 動 報 告

荒尾市民健康福祉まつり



去る平成29年6月4日(日)荒尾市総合文化センターにおいて、第14回荒尾市民健康福祉まつりが開催されました。

来場者に対し血圧をチェックした後、握力・棒反応時間・開眼脚立ち・長座位前屈を測定しました。測定結果は、全国平均値と比較したものを配布し、健康への意識が高まるように説明しました。

来場者は262名と前年度よりも増加し、大変盛況でした。市民の方の健康志向は徐々に高まっており、理学療法士に対する認知度も上がっている事を実感でき、大変有意義な機会でした。

天草市健康フェスタ



平成29年6月17日(土)に天草市市民体育館にて開催されました。

今年度は1日開催となり、会場も数カ所に分散し、医療・介護相談、運動指導、体力測定を行い、約870名もの参加がありました。

体力測定の結果はデータベースに入力し、熊本県の平均値と比較しながら、本人へのフィードバックも兼ねて、運動指導を行いました。

参加者の方が「毎年楽しみにしている」「ここを勧められて初めて来ました」「楽しかった」と笑顔でお話されていたのが印象的で、必要とされていると実感出来ました。

今後も市民の方が健康に生活出来るようこの事業を継続して行きたいと思えます。

認知症予防フォーラム



平成29年6月18日、熊本市南区のウェルネススクエア和楽にて、第1回認知症予防フォーラムが開催されました。講師には認知症予防・ケアについての啓発活動をされている橋口侑佳さん(みゆきの里 認知症対策室)をお迎えし、「あなたがまなべば認知症が防げる!」をテーマに講演をしていただきました。

講演は、スライドを使用するなど楽しく分かりやすい内容で、参加された皆様からは、「楽しくて、ためになった!」「とてもわかりやすかった!」などのお声をたくさんいただきました。

平成30年1月に第2回認知症予防フォーラムを予定しております。皆様奮ってご参加ください。

編/集/後/記

今回はメタボリックシンドロームについての特集でしたが、これを見てドキッとする方も多いのでは?自宅でも出来る運動やチェックリストも掲載しています。これを機にご自身の身体に目を向けてみてはいかがでしょうか。皆様の生活習慣に少しでもお役に立てば幸いです。

(広報宣伝部 久和真奈美)



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、熊本県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!

