

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.129

2019 January

特集

“THE 介助”

介助方法のワンポイントアドバイス
介助ってどうするの？
理学療法士がお教えます！

CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

KPTA ニュース

熊本市民健康フェスティバル開催！

第22回熊本県理学療法士学会公市民開講座

活動報告

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー ほか

理学療法体験記



ここで紹介するものはあくまで一例です。
個人差により介助方法や福祉用具は異なってきます。
ご不明な点などはお近くの理学療法士にお聞きください！

歩行・階段昇降

① 基本的に介助者は骨折または麻痺がある足の方に立つようにしましょう。

降り動作 昇り動作

② 階段を昇る際には、付き添っている側の足を最後に出し、降りる際には先に出すように声掛けや介助を行いましょ。また、介助する際には、相手の動きに合わせて介助を行うことが大切です。周囲の状況にも注意しながら行いましょう。

立ち上がり・移乗

① 介助者は前に立つ

② お尻を前にすらす

③ よい方の足は後ろへ

④ 立ち上がる

⑤ 体を回転させる

⑥ 上体をまげてゆっくりと腰をおろす

寝返り・起き上がり

① 介助者は肩甲骨と腰元に手を回す。

② 体全体を介助者の方へ向ける。

③ 体を支えながら、足を床に下ろす。

④ 足を下ろしたら、バランスを崩さないように姿勢を整えた後、両手をベッドに置いてもらう

介助方法

●杖

T字型杖 ロフストランドクラッチ 松葉杖 四点杖

●歩行器

●歩行車

●据え置き型手すり

●マルチバー

●介助用ベルト

●電動ベッド

●ベッド柵

※写真のような福祉用具を活用することで、より介助時の負担を軽減することができます。

関連する福祉用具

私たちの周りにはケガや病気などで、動作に介助を要する方はたくさんいらっしゃると思います。しかし、具体的にどのように介助すればいいのでしょうか？今回は寝返り～歩行の一連の動作の介助方法、福祉用具についてわかりやすくご紹介します！

～介助方法のワンポイントアドバイス～

介助ってどうするの？理学療法士がお教えします！



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。

今回は養成校で教員として働く、理学療法士に焦点を当てて紹介していきます。

特集 「養成校で働く理学療法士」

理学療法士の養成校は大学・専門学校合わせて全国で261校(平成30年4月現在)そのうち熊本県内には6校あります。理学療法士養成校の教員は、主に以下のような業務を担当することになります。

- 授業
- 実習、就職指導
- 学生指導
- 入試広報ほか学校全体の業務

また所属する養成校によっては、系列施設での臨床業務にあたりたり、セミナー業務を担当したりすることもあります。今回は養成校で教員として働く、理学療法士の日をご紹介します。また、県内には6校の養成校があります。詳しくは各養成校のホームページをご覧ください。



[熊本県内の理学療法士養成校]

九州看護福祉大学

玉名市富尾888



熊本保健科学大学

熊本市北区和泉町325



熊本駅前
リハビリテーション学院

熊本市西区春日21-15



熊本総合医療
リハビリテーション学院

熊本市小山2-25-35



メディカル・カレッジ
青照館

宇城市三角町波多2864-111

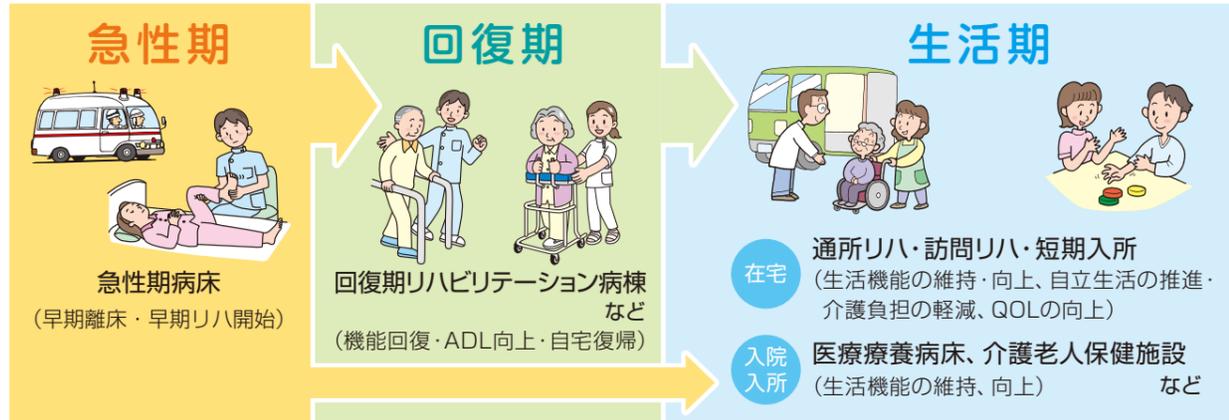


九州中央
リハビリテーション学院

熊本市中央区本山3-3-84



QRコードを読み取ると、各養成校のホームページにアクセスできます！



九州中央リハビリテーション学院 岩見 幸省



理学療法評価学の講義中

私は県内の総合病院にて勤務させて頂いた後縁あって母校で教員として働かせて頂き3年が経過しています。教員として1日の大まかな業務の流れ・自らが大切にしていること・力を入れていることに関して少しお話しさせて頂ければと思います。勤務時間は8:45~17:45ですが、当学院は夜間部があるため、授業や学生面談を行う際には22:00まで勤務しています。その中で行う業務としては、授業準備・講義・学生面談・実習準備・会議等の資料作成・対外活動・職業説明会など多岐



にわたる中で、目の前にいる学生のため・人のため、自分に出ることを自分なりに大切にしています。特にその中でも、学生に関わる講義や面談に関しては、どのように伝えると学生に届くのか、何に悩み何を求めているのか?という部分を大切に考えるようにしています。私が大切にしている井上ひさしさんの言葉に「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかしく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そしてゆかいなことをあくまでゆかいに」という言葉があります。私達が当たり前に使っている医学用語は、知らない人からすれば外国語です。それなら無理やり難しい言葉を使う

のではなく、相手に伝わりやすい言葉と医学用語を合わせつつ、理学療法士という仕事の面白さ・難しさ・色んな人の想いを繋いでいく事ができるという点を伝える事が大切だと考えています。これは、学生・教員の関係だけでなく、患者・選手・理学療法士の関係も同じだと感じています。また、自らが思っている以上に学生から自分の理学療法士としての姿勢や背中を見られていると感じています。自らも大学院での研究を進める事や勉強会に参加し自己研鑽を続け、理学療法士として恥ずかしくない姿に成長し、学生とともに人の想いに寄り添い、想いを繋いでいける人間になれるよう努力しています。

(写真掲載はご本人の承諾済み)

平成30年度
熊本市民健康フェスティバル開催!!

第22回熊本県理学療法士学会
市民公開講座

活動報告

第20回
歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー



歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーは毎年10月に実施されており、今年で20回目の開催となりました。ここ2年ほどは熊本地震や台風の影響で中止されておりましたが、今年は澄みきった青空の下で実施することができました。私達糖尿病班は、今回通常の準備運動や整理運動の担当に加え、ロコモ度テストのコーナーを作り、興味のある方には立ち上がりテストと2ステップテストに挑戦していただきました。挑戦していただいた方々にとっては、日頃なかなか気づきにくい下肢筋力やバランス能力、柔軟性の衰えについて考えるきっかけになったようです。来年も皆様のご参加をお待ちしています。

ふれあいフェスタ in たかもり



11月3日に高森町にてふれあいフェスタ in たかもりに菊アブロック会員4人で参加しました。大会の参加者も多く活気ある大会に参加させて頂きました。子どもから大人までの25名の方に対し、健康寿命の促進と健康推進を目的に健康コーナーの一部として、立ち上がりテストと閉眼片脚立位保持時間を測定しました。測定後は結果内容に基づいた運動指導をさせて頂きました。被検者の皆様にも自身の体力と必要な運動をご理解いただけたようで笑顔で大会を楽しんで頂けたと思っています。来年度も高森町民を始め、南阿蘇地域の皆様に喜んで貰える活動になればと考えています。

水俣市健康まつり



平成30年11月4日に水俣市総合もやい直しセンター「もやい館」にて水俣市健康まつりが開催されました。例年通り熊本県作業療法士会と合同で、①体組成計による測定と指導、②ロコモティブシンドロームに対するロコモーショントレーニング指導を実施しました。今回の健康まつりは「認知症フォーラム」と合同で開催され、私たちのブースでは128名の地域住民の方が参加されました。地域住民の健康意識を高めるためのイベントの重要性を再確認することができ、今後も予防活動に貢献できるよう積極的に活動していきます。

第5回転倒予防教室



平成30年11月18日(日)に熊本市中央ブロックの公益事業として「第5回転倒予防教室」を開催しました。今回はテーマを脳機能・骨粗鬆症とし、講話・体力測定・運動指導・体験コーナーの4つのコーナーにご参加頂きました。17名の参加者様にお集まり頂き、転倒における脳機能の関与、骨粗鬆症がもたらすリスクなどを頭と体を動かしながら知って頂きました。参加者様からは「習った運動を継続したい」「また機会があれば参加したい」などの感想を頂きました。来年度以降も理学療法士の専門を活かし、市民の皆様の健康維持に働きかけていきたいと思っております。

平成30年10月21日(日)、秋晴れの下、熊本市総合体育館で「熊本市民健康フェスティバル」が開催されました。熊本地震の影響で3年ぶりの開催となりましたが、900名を超える来場者があり、熊本市民の健康に対する意識の高さを感じるイベントでした。会場では、熊本県理学療法士協会をはじめ、医師会、薬剤師会、看護協会など約20の医療・保健関連の団体が、熊本市民の健康に関する相談や健康チェックを行いました。当協会のブースでは、握力、閉眼片脚立位(Timed Up & Go Test)、5m歩行の計測を行いました(表1)。来場された方々は自分の身体機能に対する関心が高く、測定結果が気になる方が多くみられ、理学療法士からの測定結果の説明に対し熱心に耳を傾けておられました。当協会のブースには349名の来場者があり、改めて熊本市民の理学療法士に対する期待の大きさを感じるイベントにもなりました。今後当協会では熊本市民の期待に応える活動を積極的に行っていきたいと思っております。来年度も多くの方のご来場をお待ちしております!

熊本県理学療法士協会ブースの身体機能測定項目

握力	全身の筋力を評価します。握力が弱くなっていれば、全身の筋力も弱くなっていると考えられます。
閉眼片脚立位	バランス能力を評価します。バランスが崩れた際に補正する能力が反映されます。
TUG Timed Up & Go Test	転倒リスクを評価します。立ち上がる、歩く、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合能力が必要となります。
5m歩行	横断歩道などの道路上での移動など、移動能力の程度を評価します。

平成30年2月16日(日)に熊本保健科学大学にて第22回熊本県理学療法士学会を開催しました。その中で、県民の皆様を対象に、熊本大学教授 システム学研究室 都竹茂樹先生より「4秒筋トレの理論と実践」というテーマにて市民公開講座を行って頂きました。県内各地より一般市民の方々の参加も含め、300名程の方々が参加されました。皆さんは、筋トレにどんなイメージをお持ちですか。筋肉を強化する事は、活動をする上でも基礎代謝を向上させる面でも大切な事は分かりますが、それ以上に大変で辛いといった印象を持たれている方も多々あります。そこで都竹先生には4秒で出来る科学的根拠のある筋トレを紹介頂きました。対象は体を引き締めて、もっと美しく、もっと若々しく、最後まで一人で自分の事をしたくない!と思う人。みなさんが望む事です。先生のデータでは84歳の方でも4秒筋トレを行うと筋肉量は増加するとの事でした。私を含め会場全体が食い入るように聴講し、4秒筋トレをたっぷり一緒に行いました。「4秒かけてゆっくり」と。表情も大切、

必ず笑顔です! 4秒ですが、ゆっくりと動くのはとても筋肉が鍛えられている感じがありました。講座中、多くの方がメモを取られており関心の高さが伺われました。今後当協会は理学療法士の専門性を活かし、県民の皆さんのお役に立てるイベントを開催していきます! ホームページにてご案内させて頂きますので、ぜひご参加ください!!

実際に動きを確かめます。なかなかきつい!

都竹茂樹先生による講演



私は頰椎症で手足がしびれ、入院してリハビリ中です。まさか自分がこんな病気になるってリハビリを受ける事になるとは思ってもいませんでした。実際にリハビリを受け、手足のしびれだけでなく、以前から痛みのある左股関節も一緒にリハビリをしていただき感謝しております。理学療法士の先生方の技量で手足のしびれも日々回復しております。感謝です。まだ、リハビリは続きますが、退院後も教えていただいた事を忘れずに健康管理を続けていきたいと思えます。リハビリの先生方々誠に有難うございます。

70代 男性(熊本市東区在住)

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掲載しています。

↓ 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!



編/集/後/記

今回、動作の介助方法について特集しました。日本は2010年に超高齢社会となり、さらに高齢者数は増えると言われていています。今後介助者の身体的・精神的負担が大きな課題となってくると思います。介助者もより長く健康で過ごせるように、安全に行う介助方法や福祉用具を知るきっかけとなれば幸いです。

(広報宣伝部 桑嶋 優希)



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