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. 130

特集

# "陆县倒务防"

どうしたら転倒を予防できるの? 理学療法士がお教えします!





理学療法体験記



### 転倒の予防策

#### 筋力・歩行能力を高める運動

#### かかと上げ

- ●壁に向かって立ちます。
- ②つま先を軸にしてかかとを上げ、3~5秒停止後、 下げます。この動作を5~10回くり返します。
- ※バランスを取りづらい時には、壁に軽く片方の手を 付けて行います。
- ※体力に余裕のある人向きの運動なので、自信の無い 方は無理に行わないでください。

#### 膝伸ばし

- いすに腰かけて、上体をまっすぐに保ちます。
- ②片方の膝をいすと水平の高さまでゆっくりと伸ばし、 約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ❸片足ずつ5~10回行います。

#### 環境面

### 屋内

- 動線は整理整頓を心がけ、不要物は置かない。
- 敷物はたるみを直し、可能であれば両面テープな どで固定する。(絨毯は毛足の短いものが良い)
- ●照明は明るくし、廊下や階段には足元を照らす常 夜灯をつける。
- ●必要があれば、手すりの設置を検討(浴室の場合は 握りがゴム製のものを)し、階段には滑り止めを取 り付ける。
- ●段差(上がり框)が高い場合は踏み台を置く。



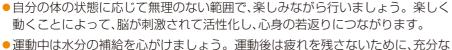
#### 屋外

#### [靴を選ぶ時のポイント]

- 足のサイズに合い、軽くて履き心地の良いもの。
- 靴底がゴム製で、滑り止めのついているもの。
- かかとが低く安定性のあるもの。

#### 「外出するときのポイント」

- 手足が楽に動かせる、体に合った 服を着る。
- 信号や踏切は余裕をもって横断する。
- リュックサックやウエストバッグ などを使用し、両手を自由にする。
- 事前に道順を確認し、段差や階段の多い道、悪路 はできる限り避けて通る。
- バスや電車ではできるだけ座り、急発進・急停車に 備える(立っているときは、壁を背にしたり、手すり やつり革の使用を)。



- 休養と栄養補給を忘れないようにしてください。 ●筋肉量を維持し、健康に生活するためには充分な栄養を取ることが重要です。
- 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。





## "THE 転倒予防"

#### どうしたら転倒を予防できるの? 理学療法士がお教えします!

「平成27年版 高齢社会白書(全体版) |によると、高齢者が「要介護 |となる主な 原因は、脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒 | は全体の12.2%を占め、4番目の多さになっています。また、内閣府の「平成22 年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果(全体版)」によると、自宅内 で転倒したことがある男性が6.8%なのに対し、女性は11.8%となっていて、 男性よりも女性が転倒しやすいという結果になっています。転倒を予防し元気な 生活を送る為にはどうすればいいのか?私たち理学療法士がアドバイスします!



、玄関などです。 から午前中にかけて多く発生 下、寝室、居室、居間、 屋内で転倒事故が多い場所は ので注意が必要です また、夜間の暗い時 時刻では、早 イレ、浴

 $\overline{\mathbf{v}}$ 

 $\bigvee$ 

V

能力を高める必要が

歩行能力の低下」、「バランス能 **転倒の原因には大き** 「筋力の低下」が考え

転倒の原因

### 転倒リスクチェックリスト

- 動機断歩道を青信号の間に渡りきることが出来ない。
- ② 1 kmぐらいを続けて歩くことが出来ない。
- 3 片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない。
- 4 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることが出来ない。

- 廊下や階段などに物が置いてある。
- 2 家の中に照明の暗い場所がある。
- 3 浴室、階段、トイレなどに手すりがない。
- ₫ 玄関の段差(上がり框)が高い。

- 周辺に歩きにくい道(段差、急な階段、障害物など)がある。
- ② 家の周辺に歩きにくい個所(庭の敷石のぐらつきなど)がある。
- ③ 雨や雪で路面がぬれているときも外出することがある。
- 4 混雑したバスや電車に乗ることが多い。
- ★1つでも ✓ がある時は要注意です。 次頁の予防策を参考に早めに改善しましょう。

※詳しくは国立長寿医療研究センターのホームページに掲載してあります。

転倒予防手帳



時の 「立ち上がる」「歩き始める は 転倒が 、歩道を スなどの昇降時、庭に

なたの

自

いかがでしたか?次のページではすぐに簡単にできる、転倒の予防策をご紹介します!

行う際の

注意事項



(早期離床・早期リハ開始)

#### 回復期



回復期リハビリテ など

(機能回復·ADL向上·自宅復帰)

#### 生活期





通所リハ・訪問リハ・短期入所 (生活機能の維持・向上、自立生活の推進 介護負担の軽減、QOLの向上)



医療療養病床、介護老人保健施設 (生活機能の維持、向上) など

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「行政機関で働く理学療法士」に焦点を当てて紹介してい



理学療法士のお仕事

勤務している理学療法士が多

病院や介護保険等の施設に

少ない人数ではありますが

るのです。

行政機関で働く理学療法士も

どのような仕事と役割を担って

いるのかをご紹介します。

機関の中で働く理学療法士が

理学療法士ですが、

今回は行政 ・ジの強い

ンを行っているイメ

### 特集「行政機関で働く理学療法士」



義足の判定

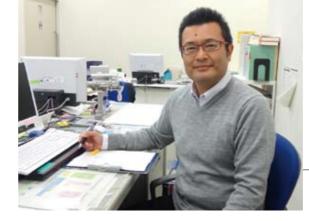
感じることは「行政職員だ いきたいと考えていまの平準化や発展に関わ 国的な視点から補装具判定 定専門委員会」に委員の一 相談所長協議会の補装具判 補装具の判定では、今年度 からできることがある」と 人として参加しており、全 スがありますが、市民の皆 ろいろな制度や行政サ より「全国身体障害者更生 熊本市職員になって一番 うことです。 例えば、い って



います 貴重な経験だったと思って備に携われたことはとても 談所に勤務しました。とて 出向し、熊本県福祉総合相 準備として1年間熊本県に 帳の審査や車椅子、義肢・ 所では、主に身体障害者手 しい施設の開設に向けた準 も大変な1年でしたが、新 祉相談所の開設に向けての 現在の障がい者福祉相談

開催・運営なども行います 務に関する会議や研修会の 行っています。 装具などの支給の判定を 他にも、業

の資格を持っていることは、わる行政職員が理学療法士思っていますし、そこに携 思って とても強みになると感じて ばと思っています 職員として、市民の皆さん 作る、ことは行政職員だか と行政との橋渡しができれ います。これからも熊本市 らこそできる醍醐味だと 不便を感じている方が安心 して生活できる、仕組みを さんが利用しやす 〝制度の運用〟をする、また



熊本市障がい者福祉相談所

有馬 正英

療法士としてリ

ハビリテ

市内の整形外科病院で理学

員として勤務す 目になります。

る以前は、

という部署に勤務して7年

熊本市の職

して「障がい者福祉相談所。

私は現在、熊本市職員と

子ども発達支援センタ

「子ども発達支援センター」 市民病院でリハビリテ 応募しました。当然、熊本 士の採用があることを知り 積みたいと思っていた矢先 時は随分戸惑ったことを覚 という部署でした。その当 いたところ、配属されたのは ション業務を行うと思って ちょうど熊本市で理学療法 ション業務に携わっていま したが、いろいろな経験を

の勤務先である障がい者福

で4年勤務した後は、現在 をしていくかということをしてどのような仕組み作り 者の方が安心・安全に生活 保育・幼稚園や学校の先生 の一つでした。 考え、実践することも業務 心配のあるお子さんや保護 の対応だけでなく、発達に また、直接困っている方へ スなどを行って う保健師さんへのアドバイ からの相談に応じながら、 では、心身の発達に心配が していくために、熊本市と への支援、乳幼児健診を行 あるお子さんや保護者の方 子ども発達支援センタ いました。

院)に9名が在籍していますが 談所」「子ども発達支援センター 行政機関である「障がい者福祉相 市民病院(熊本市民病院・植木病 て11名の職員が勤務しています 在)が、その中に理学療法士とし 員がいます(平成29年4月1日現 熊本市には、

6, 43人の職

療法士はおよそ2,500名いま学療法士協会の会員である理学

平成31年4月現在、

しています 病院などでリ

にも各1名の理学療法士が勤務 ハビリ テ

(写真掲載はご本人の承諾済み)

日本理学療法士協会「理学療法士ガイド」より引用

熊本県理学療法士協会広報誌 Vol.130 熊本県理学療法士協会広報誌 Vol.130 👍

## 活動報告

#### 熊本市東地区市民公開講座

平成31年2月2日(日)に託麻北コミュニティセンターにて、熊本市東地区市民公開講座『栄養と運動』を開催しました。まずは体力測定にて現在の体力を知った上で、管理栄養士の福井翔吾さん(水前寺とうや病院)より『健康な身体づくりのための食事について』、理学療法士の太田研典さんより(平成唯仁館)『自分の身体を知り、これからも健康で過ごすために』という内容で講習が行われました。普段の生活における簡単なチェックポイントや、注意することなどを具体的に学ぶことができました。参加者からは「とてもわかりやすかった」「もっと多くの人に聞いてもらわないともったいない」等の声が聞かれました。今後も地域の皆さまの健康保護に貢献していきます。



#### 第24回 テーピング講習会 (膝関節編)

平成31年2月3日(日)熊本整形外科病院にてテーピング講習会(膝関節編)を開催し18名の方にご参加頂きました。午前は松原淳一さん(熊本整形外科病院)による解剖学・運動学・テーピングの基礎知識の講義。またテーピングの性質やポイントを体感して頂きました。午後の実





#### 宇城市健康フェア

平成31年3月21日(木)に宇城市健康福祉センターにて健康フェアが開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが熊本県理学療法士協会のブースには162名の来場者があり大盛況でした。今回のテーマが「健・食・動で糖尿病・高血圧予防」でしたので、「動くためにはまず筋力!」をモットーに握力、立ち上がり、2ステップテスト(2歩分の歩幅測定)などの筋力測定を行いました。みなさん、真剣な眼差しで取り組まれていました。今後も地域の皆さまのために取り組んでいきます。



当協会ブースも大盛況





参加した当協会スタッフ

## KPTA

### 熊本城マラソンで ボランティアとしてサポートしました!!

熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします



ゴールを目指す ランナーの方で ブース内は大盛況!

はないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 実際に利用されたのではないかと思います。 マイアとして参加しており甲スケアとして参加しており甲スを設置し、今年は22名のボスを設置し、今年は22名のボスを設置し、今年は22名のボスを設置し、今年は2名のボスを設置し、今年は平成大通り甲ェイアとして参加しており

95%、女性が約89%と男女に高く、当協会の取り組みに高く、当協会の取り組み少しでもランナーの皆様少しでも当協会は熊本城マツンに参加されるランク後も当協会は熊本城マ



アイシング風景

もなく運営できた事といにも大きな事故やことが出来ました。

第本県理学療法士協会広報誌 Vol.130



運動機能回復の通所介護サー でスに通い、四年半が経ちます。 小りかえると、「感謝!感謝!」 一杯です。私は脊髄すべり症手が起きています。しかし、様々な後遺症が、奇跡的に改善しています。 身体は酷使すれば、悪化し痛かます。しかし、身体に注意を払いながら意欲的な日常生活を高める訓練もリハビリですね。 不自由ながら、また明日はPT不自由ながらがあいます。と期待し元気が出ます。

70代 女性(熊本市中央区在住)

## 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? ご一緒に いかがですか? 耳寄りな情報 詰まってます!

#### 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!





#### 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

#### 編/集/後/記

今回は「転倒予防」について特集しました。転倒することは身体の怪我につながるだけでなく、精神的な落ち込みも合わせて起きてしまうため、心身ともにケアをしていく必要があります。現在の日本は男女ともに平均寿命が80歳以上となった超高齢社会となっています。健康で楽しく暮らしていく為に日々コツコツと運動を行い、また転びにくい環境づくりを行いながら健康寿命を延ばしていきましょう!

(広報宣伝部 椛島 茉莉)