



あきた 理学療法の広場

NO.20

平成27年
3月10日発行

発行：公益社団法人秋田県理学療法士会
事務局：〒010-0921 秋田市大町1丁目2-40
E-mail akitapt-home@ptakita.org

会長：高橋 仁美
TEL・FAX 018-867-1804
ホームページ <http://www.ptakita.org>

印刷：株式会社三戸印刷所

特集

地域包括ケアシステムについて



国は、2025年（平成37年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもと、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

秋田県理学療法士会は地域包括ケアシステムをサポートしていきます。

あきた理学療法の広場

○ もくじ ○

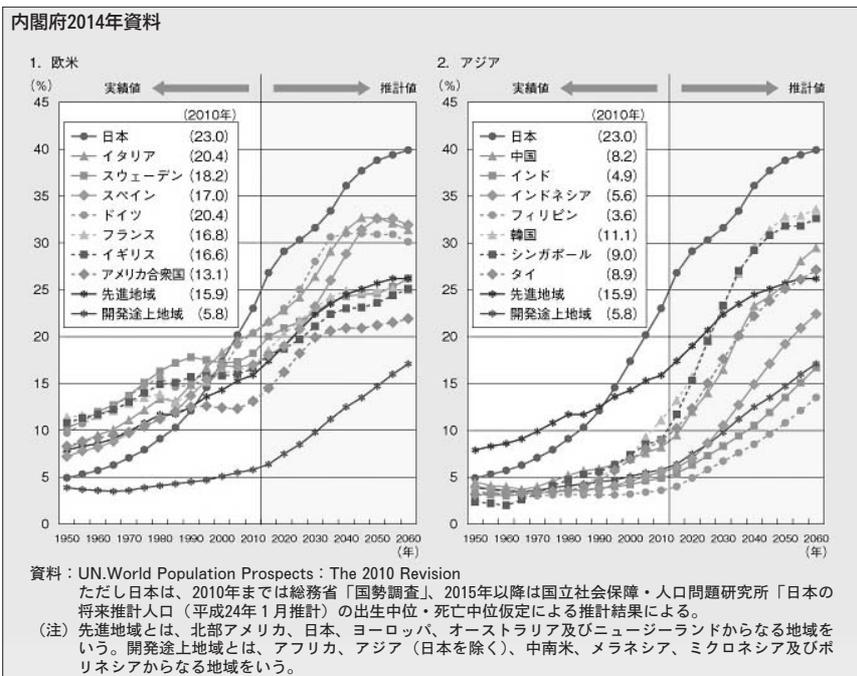
地域包括ケアシステムについて.....	1
地域包括ケアシステムの中で、理学療法士の役割.....	3
大注目の身体活動量 ～1日10分多く歩きましょう～.....	4
秋田県内の理学療法士所属施設.....	6

地域包括ケアシステムとは

増加する高齢者人口

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、今後も75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

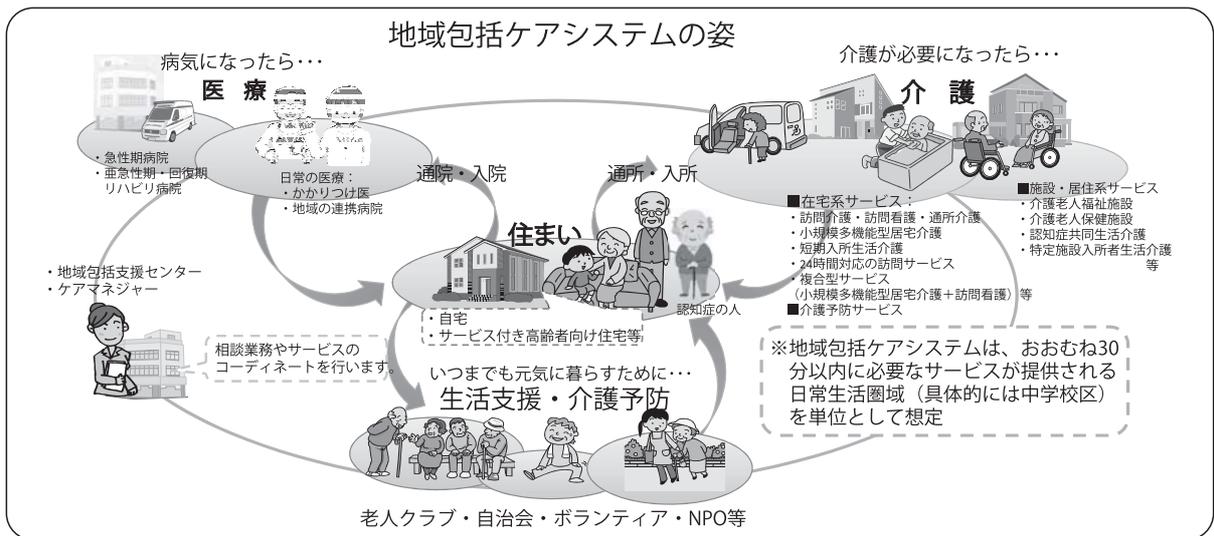


地域包括ケアシステム

老いは、だれにでも訪れます。高齢になっても住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けて人生の最期を迎えられるよう、国は「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

これは、日常生活圏を単位として、自宅を始めとする「住まい」を確保した上で、「生活支援・福祉サービス」、「介護」、「医療」及び「予防」を一体的に提供するための体制づくりです。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。



地域包括ケアシステムにおける理学療法士の役割

「理学療法」とは、病気やケガ、障がいなどで運動機能が低下した方に対して、寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行などの基本的動作能力の回復や維持を図る治療法です。

理学療法を専門的に行っているのが、「理学療法士」です。理学療法士は動作の専門家です。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減などの運動機能に直接働きかける治療から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。

そして理学療法士は、動作の専門家として治療だけでなく、地域住民へ介護予防体操の実施・他職種への必要なリハビリメニューの情報提供・介護サービスのアドバイスなど、理学療法士の観点から、地域包括ケアシステム構築に役割を發揮していきます。

地域包括ケアシステムの捉え方

- 地域包括ケアシステムの5つの構成要素（住まい・医療・介護・予防・生活支援）をより詳しく、またこれらの要素が互いに連携しながら有機的な関係を担っていることを図示したものです。
- 地域における生活の基盤となる「住まい」「生活支援」をそれぞれ、植木鉢、土と捉え、専門的なサービスである「医療」「介護」「予防」を植物と捉えています。
- 植木鉢・土のないところに植物を植えても育たないと同様に、地域包括ケアシステムでは、高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた「住まい」が提供され、その住まいにおいて安定した日常生活を送るための「生活支援・福祉サービス」があることが基本的な要素となります。そのような養分を含んだ土があればこそ初めて、専門職による「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・予防」が効果的な役割を果たすものと考えられます。



出典：平成25年3月 地域包括ケア研究会報告「地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点」

今、話題の身体活動量

～1日10分多く歩きましょう！！～

近年、『身体活動量』が注目されています。

身体をよく動かしている人は、生活習慣病、寝たきりを予防する効果があることがわかっているためです。

『身体活動量』とは、「運動」と「生活活動」にわけて考えることができます。「運動」とは、体力の維持・向上を目的としたテニスやサッカーなどのスポーツ、散歩などです。「生活活動」とは、運動以外の買い物、階段昇降、農作業などです。

普段の生活で、どのくらい「運動」と「生活活動」を行っているのか考えてみましょう。

家事や仕事の機械化、交通手段の発達により身体活動量が減少し、1日あたり約700歩歩数が減っていると言われています。生活習慣病や寝たきりの予防のためにも、無理なく普段の生活の中で「身体活動」を行うことが求められています。

『身体活動量』の簡単な測定方法としては、歩数の計測があります。「歩くことは健康にいい」ということは、周知の事実です。厚生労働省は、『1日1万歩』歩くことが理想と発表しています。

1日1万歩を歩くことが難しいと感じる方は、今の生活に1日1000歩、多く歩くことをお勧めします！具体的に言いますと、1000歩は約10分（70歳以上の方は約15分）、距離としては600～700mに相当します。私たちの生活の「身体活動」を少しでも増やすことが、生活習慣病や寝たきりの予防につながります。まずは、1日1000歩多く歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

～「身体活動」を安全に取り組むために～

○服装や靴○

歩きやすい靴であること。

動きやすく、温度を調節しやすい服装であること。

○準備運動とストレッチング○

ケガをしないためにも運動する前には準備運動を、運動した後にはストレッチングを行いましょう！

(次ページ参照)

○運動の種類や強度○

運動といってもさまざまな種類がありますが、血圧上昇が小さく、エネルギー消費量大きいウォーキングなどの有酸素性運動がおすすめです。

「楽である」又は「ややきつい」と感じる強さが適切です。「きつい」と感じるような運動は避けましょう。

○足腰に痛み等がある場合○

腰や手足の関節に痛みがある人は、プールでのウォーキングや自転車運動等、足に負担がかからない運動から取り組みましょう。

○運動中の体調管理○

無理をしないようにしましょう。

違和感を感じた時は、運動を中止しましょう！

準備運動とストレッチングの方法

①ふくらはぎ



②大腿部背面



③大腿部前面



①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



地区名	施設名	地区名	施設名
中央地区	秋田県身体障害者更生訓練センター	南部地区	秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
	秋田県成人病医療センター		羽後町立羽後病院
	秋田県立医療療育センター		大曲厚生医療センター
	秋田県立脳血管研究センター		大曲整形外科クリニック
	秋田厚生医療センター		大曲中通病院
	秋田市医師会訪問看護ステーション		雄勝中央病院
	秋田赤十字病院		雄物川クリニック
	秋田大学医学部附属病院		介護老人保健施設サングレイス
	秋田大学		介護老人保健施設西風苑
	アルテンハウゼ手形住吉町		介護老人保健施設田沢の郷
	五十嵐記念病院		介護老人保健施設なごみのさと
	稲庭クリニック		介護老人保健施設にしき園
	今村記念クリニック		介護老人保健施設八乙女荘
	今村病院		介護老人保健施設やすらぎの苑
	男鹿みなと市民病院		介護老人保健施設りんごの里福寿園
	御野場病院		介護老人保健施設老健おおもり
	介護付優良賃貸住宅ほのか		JA 秋田厚生連平鹿総合病院
	介護付有料老人ホーム ソフィー		障がい者支援施設愛光園
	介護老人保健施設あまざき園		障がい者支援施設柏の郷
	介護老人保健施設栄寿苑		市立角館総合病院
	介護老人保健施設男鹿の郷		市立横手病院
	介護老人保健施設かみの里		田沢湖病院
	介護老人保健施設くらかけの里		デイサービスだいせんおおまがり
	介護老人保健施設グランドファミリー西目		特別養護老人ホームありすの街
	介護老人保健施設山盛苑		特別養護老人ホーム松喬苑
	介護老人保健施設三楽苑		まっこいしゃ高橋醫院
	介護老人保健施設翠香苑		ゆーとびあ神室
	介護老人保健施設千秋苑		特別養護老人ホーム角館寿楽荘
	介護老人保健施設たらちね		横手市立大森病院
	介護老人保健施設なぎさ		
	介護老人保健施設ニコニコ苑		
	介護老人保健施設ひまわりの里		
	介護老人保健施設ほのぼの苑		
	介護老人保健施設友愛の郷		
	コア学園		
	小泉病院		
	国立病院機構あきた病院		
	湖東厚生病院		
	佐藤病院		
	山王整形外科医院		
	城東整形外科		
市立秋田総合病院			
外旭川病院			
外旭川病院訪問看護ステーション			
つつみ整形外科			
特別養護老人ホームうたせ苑			
特別養護老人ホーム松恵苑			
特別養護老人ホームふるさと学び舎			
中通総合病院			
中通訪問看護ステーション			
中通リハビリテーション病院			
ハルモニア・にかほ			
ひがし稲庭クリニック			
藤原記念病院			
本荘第一病院			
南秋田整形外科			
由利組合総合病院			
由利本荘医師会病院			
		北部地区	秋田労災病院
			大館市立扇田病院
			大館市立総合病院
			大館訪問看護ステーション
			大湯リハビリ温泉病院
			介護老人保健施設大館園
			介護老人保健施設鹿角微笑苑
			介護老人保健施設ケアタウンたかのす
			介護老人保健施設成寿苑
			介護老人保健施設もりよし荘
			介護老人保健施設やかた
			北秋田市民病院
			北秋田市立米内沢診療所
			JCHO 秋田病院
			JCHO 秋田病院附属介護老人保健施設
			能代山本医師会病院
			能代山本訪問看護ステーション
			森岳温泉病院
			山本組合総合病院
			楊整形外科医院
			わたなべ整形外科

理学療法士の所属している施設
(平成26年12月現在)



編集
木元裕介
澤村幸恵
大森俊輔
若安藤裕彦



◆理学療法相談サービス、各種イベントやお知らせの情報もこちらでご覧になれます。
ホームページ
<http://www.ptakita.org>

あきた理学療法の広場はホームページでもご覧になれます。