

あきた 理学療法場の広場



秋田県理学療法士会の事業へ ご参加ありがとうございました

秋田県理学療法士会では、県民の皆様にご参加いただけるイベントを、今年度も県内各地で開催させていただきました。イベント以外にも、県民の皆様の保健、医療、福祉の向上に役立つための、さまざまな事業に取り組んでおります。

理学療法週間公開講座

毎年7月の理学療法週間に、県民の皆様のお役に立つテーマで開催しております。今年度は大仙市において、「肩・腰・膝の痛みに対する理学療法の世界」をテーマに開催いたしました。65～79歳を対象とした県老人クラブの体力測定結果によると、厚生労働省の行った全国調査と比較し、男女とも多くの項目で全国平均を下回っていたと報告されております。冬期間の活動量減少による体力低下が、要因のひとつとしてあげられています。

また、歳を重ねるにつれ、肩や腰、膝などの関節変形を原因とする痛みを抱えることが少なからずあります。痛みによって日常生活に支障をきたすようになり、さらに外出や社会参加をも妨げられてしまっていることがあります。



いつまでも生き生きとした生活を送るため、高齢者の体力低下の原因と関節の痛みのメカニズム、その対処法などにスポットをあててみました。

公開講座では、肩の痛み、膝・腰の痛みについて、2名の理学療法士がお話をさせていただきました。講演の中で、いつでもどこでもできる、効果的な運動の方法も来場された方に体験していただきました。講演終了後にはたくさんのご質問が寄せられ、関節の痛みや関節を守る運動への関心の高さがうかがわれました。

会場内では理学療法士を目指すための進学相談コーナーも設置いたしました。たくさんの中・高校生が訪れていました。また、大仙市立花館小学校マーチングバンド、大曲小学校和太鼓クラブの演奏で、イベントをおおいに盛り上げていただきました。

市民健康フォーラムにブース開設

「市民健康フォーラム・自殺対策市民フォーラム」健康あきた市21の会場の一角をお借りして、理学療法士会ブースを開設しました。ブースには、体力測定コーナー、介護予防相談コーナーを設けました。理学療法士会のブースでは、来場された方に握力や落下棒、片足立ちなどといった簡単な体力測定をしていただきました。体力測定結果からご自身の体力を知り、介護予防に興味を持たれた方が大勢おられたようです。また、介護予防相談では、理学療法士

が相談を受けました。普段の生活で気をつけることや、介護予防に役立つ体操の仕方など、多様なご相談がありました。4時間あまりの間に、理学療法士会のブースには60名の方に来ていただきました。

高校野球秋田県大会のサポート

7月に開催された、第92回全国高等学校野球選手権秋田大会の、3回戦から決勝までのサポート活動を行いました。秋田大会のサポートに理学療法士会が携わるのは、今回で3年目となります。5日間の日程を、のべ53名の理学療法士会員でサポートしました。毎年、天気は非常に気がりです。幸いにも今大会期間中は好天に恵まれ、雨天順延もなく、サポート活動を順調に終えることができました。

サポート活動では、アイシングやストレッチの指導などを行いました。試合でのピッチングを終えた投手には、肩や肘へのアイシングをしてもらいました。デッドボールがあれば、アイスパックを持ってベンチ裏に駆けつけました。試合終了後には、試合で酷使した筋肉のストレッチングを理学療法士とともに行いました。今大会での、アイシングを行った選手は58名、ストレッチングは15校の選手に行っていました。

この大会の後、8月の甲子園大会に出場した能代チームには、理学療法士2名が整形外科医とともに帯同しました。



切れ目のない、 リハビリテーションをサポートします!!

急性期のリハビリ

手すりや松葉杖を使って歩く練習をしていたり、重りをつけてトレーニングをしたり。リハビリテーションを行っている場面が、テレビドラマなどでもときどき出てきます。しかし実際



のリハビリテーションは、歩く練習ができるまで病気やケガが回復する状態を待たずに、もっと早い段階から始められています。

骨折などのケガ、脳卒中などの病気入院した方の中には、理学療法などのリハビリテーションが必要になることもあります。リハビリテーションが必要な場合は、入院して間もない時期から開始されます。私たち理学療法士は、早期からのリハビリテーションにも関わっています。

脳卒中の方の場合、入院直後の集中治療室に入っているときであっても、私たち理学療法士がベッドまで伺います。医師による治療と並行して、理学療法をはじめとしたリハビリテーションが行われています。身体に負担のかからぬよう医師の許可の範囲内で、関節を軟らかく維持したり、寝返りや座る動作の練習などを行います。早い時期から始めることで、後日はじまる本格的なリハビリテーションをスムーズに進めることができます。

骨折で入院された場合はどうでしょうか。

手術の翌日には車椅子に乗ったり、手すりです立っ練習を始めることもあります。痛みを起ささないよう、細心の注意が必要です。すぐに手術ができない場合には、ケガの部位に負担をかけないような筋力トレーニングなども行われます。入院、または

手術後の早い時期からのリハビリテーションは、骨折により安静にしている期間をなるべく短くすることで、体力の低下を防ぐために重要です。骨折が治っても、体力が落ちてしまっていれば、もともともありませんものね。

最近では、胸やお腹の手術に備えて、手術前から呼吸の力をつけるための理学療法なども行われています。理学療法の対象はますます増えています。



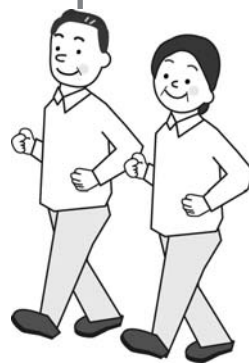
障害の予防

病気しらずの健康自慢の人であっても、歳を重ねると、しぜんと関節が固くなったり、手足の筋肉が細くなったり、疲れやすくなったりします。こうした身体機能の変化により、歩ける距離が短くなったり、段差の上り下りがつらくなったりします。歩くのがつらくなることでつい外出が面倒になり、家の中ばかりで生活していると、運動不足からさらに体力が低下してしまいます。これは閉じこもり症候群とも呼ばれていて、動かないことが身体機能の低下を進めることにつながります。



また、身体機能の低下により、なんでもなかったはずの段差でつまづいたり、振り向いたはずみでバランスを崩したりすることもあります。身体機能の低下から転びやすくなることは、それによるケガ、その後遺症を増やすことにもつながります。

身体機能の低下が原因で、将来の介護が必要な状態へ進めないための、介護予防の取り組みが行われています。県内の市町村の中には、介護予防に取り組む専任の理学療法士が配属しているところもあります。ここでは、高齢者の体力のチェックや、一人ひとりに合った運動メニューをつくり、安全に運動できるよう指導します。メニューに沿って運動を継続することで、多くの項目で体力が向上するなど、成果を挙げています。また、各市町村などが開いているリハビリ教室などへも、講師として理学療法士が派遣されています。自宅でも簡単に継続できる運動方法など、楽しみながら体験していただけます。

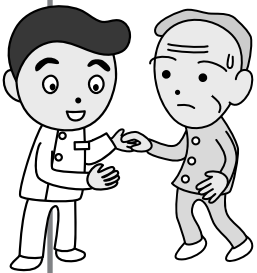


予防から、退院後の維持期まで。 いろいろなステージでかわる理学療法士

維持期のリハビリ

急性期病院、回復期リハビリテーション病棟でのリハビリテーションが終了すると、いよいよ自宅へ退院です。自宅へ戻ってから、退院した時の身体機能や動作能力を、いつまでも維持していくことが大切になってきます。それは、自立した生活を維持すること、または介護を必要としている方にとっては介護度を上げないために重要です。

この維持の時期でも、理学療法士が関わっています。介護保険をつかった訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションなどがあります。ひとりひとりの身体状況に合わせ、自宅でも継続できる運動の指導なども行います。訪問リハビリテーションでご家庭に伺う場合には、家屋状況やご家族の介護力を考慮しながら、安全な動き方、介助の仕方をご本人だけでなくご家族にもご指導させていただきます。



回復期リハビリ

2000年に、回復期リハビリテーション病棟が新設されました。ここでは、急性期病院でのケガや病気の治療が終わり、集中的なリハビリテーションが行われるところです。県内でも多くの理学療法士が、この回復期リハビリテーションに関わっています。

この病棟でのリハビリテーションでは、どのようなことが行われているのでしょうか。歩く、起き上がるといった、生活の基本となる動作の練習のほか、動作の元となる足腰のトレーニングなどを行います。また、着替えや洗髪など、身の回りの動作の練習も行われます。さらに、リハビリ室での練習の成果が病室での実生活に生かされるよう、看護・介護スタッフと連携し、病棟でのリハビリテーションにも力を入れています。



退院し自宅へ戻るにあたっては、事前にご家庭を訪問させていただくこともあります。それぞれの方の障害の程度、体力と家屋環境から、安全な生活を送るために必要な福祉用具の活用や、住宅改修のご相談にも応じさせていただきます。



クイズ Q1

右の膝が痛いとき、杖は左右どちらの手に持つとよいでしょうか？

- ①右手 ②左手 ③どちらでも好きなほう

答えは6ページにあります

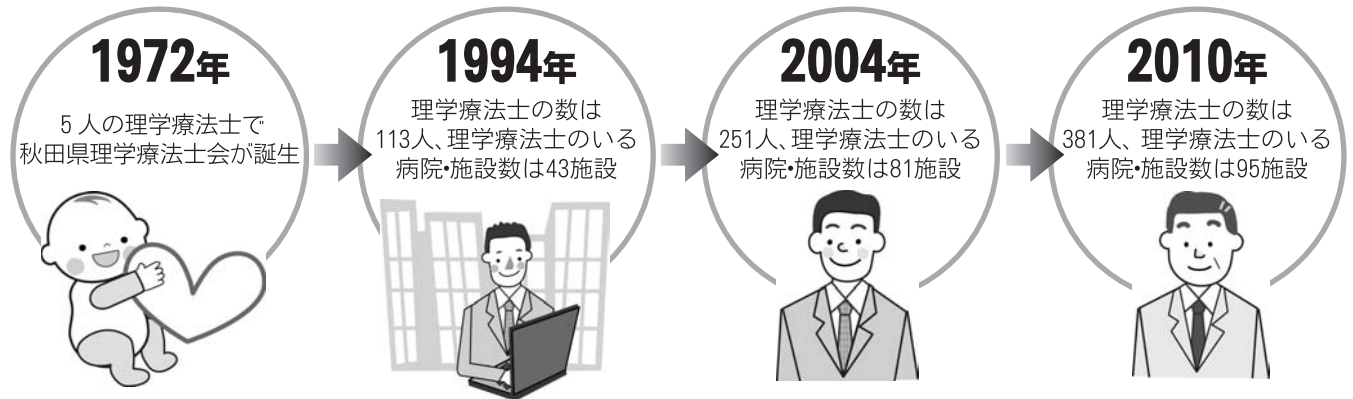
クイズ Q2

右の膝が痛いとき、段差は左右どちらから昇ると楽でしょうか？

- ①右手 ②左手 ③どちらでも好きな足から

答えは6ページにあります

秋田県の理学療法は、誕生からまもなく40歳。人間で言うと、アブラの乗った働き盛りですね。この間、理学療法士の数や、勤務する施設の数は、年々増えてきました。現在の、秋田県理学療法士会を、数字でみてみましょう。



現在の理学療法士の数と施設数は…

県中央地区
206人
51施設

県北地区
79人
23施設

県南地区
94人
21施設

施設の種類では…

一般病院・回復期
リハビリ病院
51施設

教育機関
1施設

小児施設
1施設

老人保健施設、
通所・訪問施設など
42施設

全国の都道府県と秋田県を比べてみました！

理学療法士の数が多いのは…

- ①大阪府 ②東京都 ③福岡県 ④愛知県 ⑤神奈川県

少ないのは…

- ①秋田県 ②島根県 ③鳥取県
④富山県 ⑤岩手県、福井県

2010年4月のデータでは、理学療法士が最も多いのは、なんと大阪府です。その数は4381人近くで、首都東京をわずかに上回っています。

理学療法士の少ないのは、偶然にも日本海沿いの都道府県。最も少ない秋田県と、大阪府との差は、12倍近くもあります。

人口10万人あたりの理学療法士の数で比べてみました！

人口あたりの理学療法士の数が多いのは…

- ①高知県 ②鹿児島県 ③長崎県 ④徳島県 ⑤佐賀県

人口あたりの理学療法士の数が少ないのは…

栃木県、秋田県、東京都、神奈川県

人口あたりの理学療法士数トップ7までは、四国や九州、沖縄で占められています。第1位の高知県は、10万人に対して約120人です。鹿児島県、長崎県では約90人です。

逆に少ないのは秋田県その他、栃木県、東京都、神奈川県、埼玉県などの関東地区で、10万人に対して30~35人です。秋田県を除く東北各県は、10万人あたり35~40人の理学療法士がいます。

全体的に見て、人口あたりの理学療法士数は、西で多く、東で少ない傾向にあります。

クイズ
Q3

太ももの筋肉のストレッチをするとき、安全なやり方はどれでしょうか？

- ① ゆっくりと伸ばしたら、少しの間伸ばした位置でとめる
- ② ゆっくりと伸ばしたら、すぐに戻す
- ③ イチ、二、サンと掛け声をかけながら、テンポよく

答えは6ページにあります



まとめ知識

膝が痛かったり、腰が伸びにくくて長く歩けなかったり…。いろいろな状況で使われる杖。杖といっても、さまざまな種類があります。T字杖といわれる普通の形の杖。4本足で安定感たっぷり4点杖。肘あてがついていて、握力が弱くても使いやすい口フストランドタイプの杖など。私たち理学療法士は、担当の患者様が杖を必要とするとき、その患者様の身体状況や環境に合わせベストと考えるものをおすすめします。杖をすでに持っておられるか患者様に尋ねると、時々こう答えられる方がおられます。「鳩ついたやつなら、あったはずだな」と。

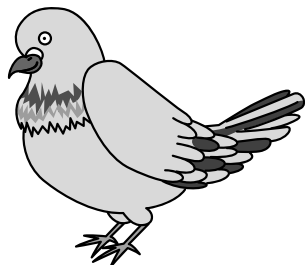
鳩の杖…、杖のてっぺんの部分に鳩がついた、あの杖です。「はとこえ」とか、「きゅうじょう」と呼ばれます。杖の種類の種類上は、T字杖の親戚くらいでしょうか。市町村が80歳（または88歳）の敬老の記念品として贈ることがあるようです。

高齢者が転ばないための杖、というのは分かりませんが、なぜ杖についているのがハトでなければならぬのでしょうか。平和のシンボルが敬老と関係が？

漢字の「八十」が片仮名のハトと読めるから、80歳の長寿のお祝いとして贈られるようになった。あるいは、鳩が物をついばむときに、ムセないことにあやかかった。いろいろな説があるようです。元々の起源は中国にあるようです。

この鳩の杖について紹介している本も出版されているようです。興味のある方は、本屋さんへ急いで!! この鳩の杖、桜樺細工をあしらえたものが、秋田県内の会社でも作られています。

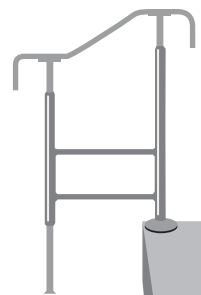
80
↓
ハト



手すり・アルコ

イラストにある以外にも、手すりにはいろいろな形のものがあります。

手すりは、設置する場所によって、使うべき種類が変わってきます。さらに、廊下の手すりの高さ、トイレ手すりの便器からの距離など、使用される人の体型や運動能力などによって変わってきます。リハビリテーションを受けられている方は、担当の理学療法士や作業療法士に相談されることをお勧めします。介護専門店などで住環境コーディネーターなどの専門知識を持った方にも相談できます。



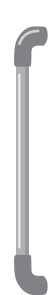
上がりかまち用



L型



横型



縦型

介助のTIPS 1・2・3

- 介助のコツ1 寝かせきりにさせていませんか
- 介助のコツ2 起こして車椅子に乗せてみませんか
- 介助のコツ3 外出させてみませんか

ベッドからの起き上がりの介助から、車椅子から車へ移るときの介助のやり方まで。
ホームページにてご覧いただけます。



ご利用下さい!! 理学療法相談サービス

家族の介助のやり方がわからない!

理学療法士になるためには、どんなことを学ぶの?

退院してから、リハビリを続けられるところは?



福祉用具について知りたい!

効果的な体操はないの?

理学療法に関する相談に、ベテラン理学療法士がお答えいたします。ファックス、もしくはEメールにて受付中です。

ご相談への回答には、1週間程度かかりますことをご了承下さい。

FAX 018-867-1804
E-mail KYV03603@nifty.ne.jp



クイズ Q4

右脚を曲げられないとき、ズボンは左右どちらから履くとよいでしょうか?

- ① 右脚 ② 左脚 ③ どちらでも好きなほう

答えは6ページにあります

クイズ Q5

大きく息を吸うために、一緒にやるとよいことは?

- ① 前かがみになる ② シャがむ
- ③ 両手を上げる

答えは6ページにあります

魔女の一撃、ご用心!!

ウサギ年となってからの1ヶ月間、毎日のように雪が降り続きました。秋田県の1ヶ月の積算積雪量としては記録的な大雪となり、県南では1階の屋根が隠れるほど。あちこちの市町村の除雪予算が不足したと伝えるニュースが、何度も報道されました。この大雪で悲鳴をあげたのは自治体の除雪費だけではなかったはず。もしかしたら、自宅まわりの雪よせを続けた皆さまの腰も。

ふだん腰痛のない人であっても、毎日の雪よせ作業での負担が重なって、腰の痛みが出てくることもあります。休日に、たまった雪をよせようと、スコップを持ったときに、急に腰に強い痛みを感じることもあります。いわゆる「ぎっくり腰」です。「魔女の一撃」とも呼ばれます。もともとの足腰の筋力が不足していたり、加齢による腰の骨の変形などがあると、起こりやすくなるといわれています。これに加えて、腰痛を起こす原因として重要なのは、スコップなどの道具を物を持ち上げたり、運ぶときの姿勢です。

気をつけしてまっすぐに立った姿勢と、お辞儀をして前かがみになった姿勢を比べてみます。腰や背中、筋肉、腰骨と腰骨の間にある椎間板にかかる負担は、どちらも前かがみの姿勢でより大きくなります。物を持っていないくても、負担のかかる姿勢を繰り返すことで、腰の痛みの原因となります。雪よせにかぎらず物を持ち上げたり、運ぶときは、腰に負担のかからない姿勢で作業をすることが大切です。

悪い姿勢

膝を伸ばしたまま、前かがみで物を持ち上げています。物が体から離れているほど、腰の負担は大きくなります。



良い姿勢

物は体の近くにあり、膝を曲げて持ち上げると、腰の負担は少なくなります。スコップの場合、片手は柄の付け根をつかむことで、腰の負担は軽くなります。



健康・体力づくりの

出張理学療法講座「受付中!!」

秋田県理学療法士会では、健康・体力づくりのための出張講座を受け付けております。

健康や体力づくりのための運動、あるいは様々な競技スポーツなど、運動のレベルは様々です。しかし、どんなレベルであれ、運動によってケガや慢性の障害が起こることがあります。運動によって起こりうる外傷・障害を知り、それを予防するための、確かな知識と技術を持つていただくことは、安全なスポーツ活動を継続するために不可欠です。ご自身のスポーツ活動、あるいは運動を指導する際にお役に立つ内容です。この講座では、以下の7つのテーマをご用意しております。

【テーマ】

- ① メディカルチェック
- ② ストレッチングの指導
- ③ 筋力トレーニングの方法
- ④ 大会前後のコンディショニング
- ⑤ スポーツ障害の予防
- ⑥ 転倒予防
- ⑦ 生活習慣病の予防

1テーマは60分（要相談）です。当会所属の理学療法士が出張し、実習や講義を行います。

講師料（要相談）、会場までの交通費・保険料は、ご依頼様のご負担とさせていただきます。

出張講座の詳細は、当会のホームページをご覧ください。

ホームページまたは、事務局までファックスでお申し込みください。



クイズ 答え

- Q1 ②左手 右脚をかばうときは、反対側の左手に杖を持ちます。
- Q2 ②左足 右脚に痛みがあったり、筋力が弱くて支えにくいとき、段差は左から昇ると楽にできます。反対に、段差を降りるときは右脚を先にすると安全です。
- Q3 ①ゆっくりと伸ばしたら、少しの間伸ばした位置でとめる イチ、二、サンと、反動をつけるやり方では筋肉を痛めることもあります。ゆっくりと伸ばしたら、そこで20秒前後とめます。伸ばされて少し痛いけど気持ちいい、「イタキモ」を目安にすると安全です。
- Q4 ①右脚 右脚が曲がらなかつたり、右脚に麻痺があるとき、ズボンは右から履くとスムーズです。ズボンを脱ぐときは、左脚が先になります。
- Q5 ③両手を上げる 両手を上げてバンザイをすると、胸が広がり、大きく息を吸いやすくなります。

