

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.124

2017 MAY

特集

“THE 腰痛2”

CONTENTS

PT Worker 理学療法士のお仕事

KPTA ニュース

熊本城マラソン2017にボランティアとして
参加しました!! ほか

DO Gyan!! ~理学療法ワンポイントアドバイス~
良い靴の選び方

活動報告

平成28年度 第2回認知症予防フォーラム開催ほか

※簡単にできる!運動療法※

1 膝を抱えて顔の方に引き寄せます。これを5~10回繰り返します。



2 タオルなどをお腹に抱えるようにし、前かがみになり脊柱管を広げるイメージで10秒保持します。



上から見た図



3 腰を8の字に回します。ゆっくり大きく5回。反対回りに5回行います。これで1セット行います。



①・②



③



4 歩行時痛みが出現したら10回程度行くと痛みが軽減します。

- ① 痛む方の足を後ろに引いて立ち、痛みが出る手前まで上体を反らす。
- ② おなかをへこませながら口から息を吐き、深くおじぎをする。(2~3秒静止する)
- ③ 上体を戻して2~3秒静止する。

運動を行う際のポイント

- 体操中に痛みの増強を自覚したらすぐに中断し、楽な姿勢を保つようにしましょう。
- 体操を1度にたくさん行くと逆に痛みを誘発させてしまう場合があります。回数は適度な量を行うようにしましょう。

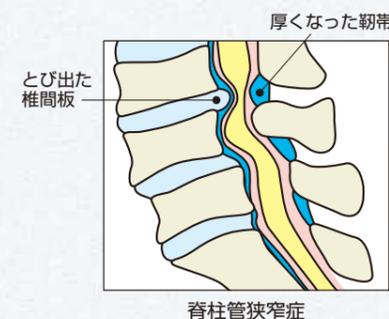
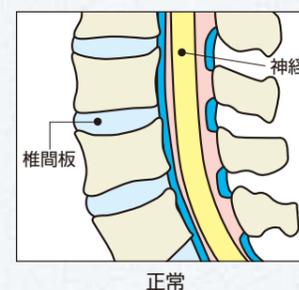


“THE 腰痛2”

その腰痛、なにが原因？ 理学療法士がお教えします！

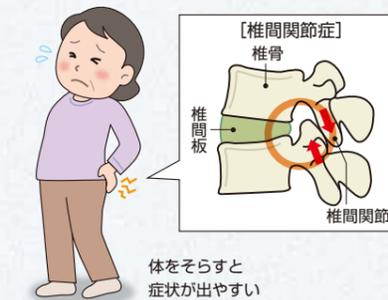
皆さん、日常生活の中で腰が痛くなった経験はありませんか？厚生労働省によると現在2,800万人の方が腰痛で苦しんでおり、国民生活基礎調査(平成22年)において、有訴者(人口1,000人あたりの病気やけが等で自覚症状のある方)数では第1位、通院されている患者数では第4位です。私たち理学療法士も対応することの多い症状の一つです。今回は腰痛第2弾!!「腰部脊柱管狭窄症」について特集します。

【図1】 腰椎断面図

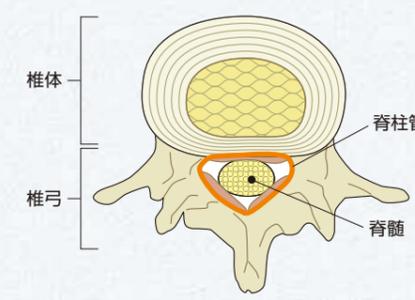


腰部脊柱管狭窄症とは?
加齢など様々な原因で骨・関節・椎間板・靭帯などが肥厚し、脊柱管が狭くなることにより神経を圧迫し、血行を阻害することにより症状が出る病気です(図1)。
症状として、腰痛、間欠性跛行・下肢の痛み、痺れなどの下肢の異常感覚、排尿・排便障害などがあります。

【図3】 症状が出やすい姿勢

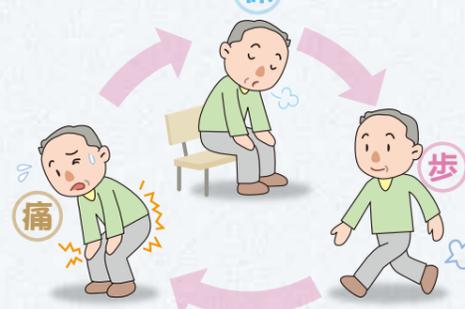


【図2】 脊柱管の構造

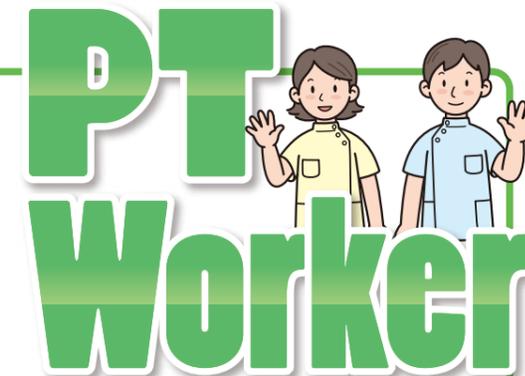


脊柱管の構造について
脊柱管(図2)とは前方が椎体後壁、後方を椎弓で囲まれた円筒状の管で、管内には脊髄という神経の束が存在しています。立位姿勢で腰椎の前弯(そり)が生じる(図3)ことで神経を圧迫し、様々な症状をきたします。

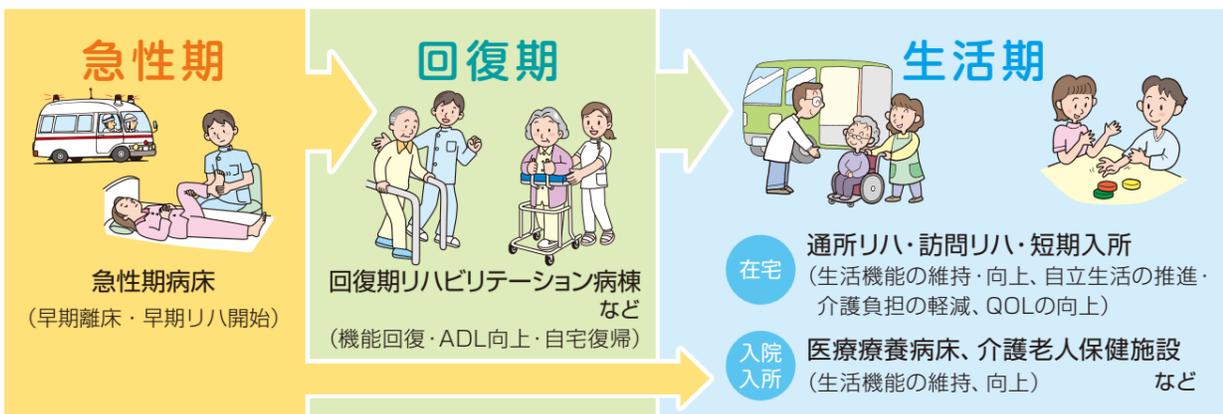
【図4】 間欠性跛行



間欠性跛行とは
腰部脊柱管狭窄症でみられる特徴的な症状で、歩行や立位姿勢で足に痺れや痛みが出現し、前かがみで休むことや座ることで症状が改善します(図4)。
また、間欠性跛行は閉塞性動脈硬化症(足の血管の動脈硬化がすすみ、血管が細くなったり、つまったりして、十分な血流が保てなくなる病気)でも出現します。閉塞性動脈硬化症による間欠性跛行の場合は、歩行を中止し立っているだけで症状が改善します。
※このような症状が出現した場合は、自己判断せず、病院受診をお勧めします。



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。

今回は理学療法士としての役割を、急性期から生活期における「心臓リハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

心臓リハビリテーション特集

心臓リハビリテーションとは、自分の病気を知らずから始まり、患者さまごとの運動指導、安全管理、危険因子管理、心のケアなどを総合的に行うものです。

心臓リハビリテーションの効果として、運動能力が増加し、楽に動けるようになる、狭心症や心不全の症状が軽くなる、不安やうつ状態が改善し、快適な社会生活を

送ることができる、動脈硬化のもとになる危険因子が減少する：などが挙げられます。

また、心臓リハビリテーションについて一定の知識を身に付けている「心臓リハビリテーション指導士」という資格があります。現在熊本県では21の施設で「心臓リハビリテーション指導士」が在籍し、心臓リハビリテーションが実施されています。

心臓リハビリテーションはチーム医療であり、それを円滑に機能させるには、それぞれの職種で心臓リハビリテーションに対する共通知識・認識が必要であり、理学療法士もその一員として患者さま一人ひとりの状態に応じたリハビリプログラムを提案、実施しています。

人吉医療センター
リハビリテーションセンター

木野 早苗



当院では平成16年に心臓リハビリテーションを立ち上げ、今年で13年目となります。当院は熊本県南部に位置しており医療

圏が人吉・球磨地域だけでなく、宮崎・鹿児島にまたがっていることが特徴です。よって心臓リハビリも宮崎県えびの市、鹿児島県伊佐市、湧水町など遠方から受診、通院して下さる方もおられます。また近隣において心臓リハビリテーションを行える施設に限られる為、入院中はもちろん退院後の外来通院での心臓リハビリを行っていることも特徴です。

これからの、近隣の医療機関の皆様と連携をとりながら、患者さまの再発予防、生命予後の改善に努めて参りたいと思います。



(写真掲載はご本人の承諾済み)

杉村病院
リハビリテーション部

瀧下 慎市

杉村病院は24時間365日救急対応、急性心筋梗塞急性期拠点病院であり、当院の心大血管リハビリテーション部門は理学療法士4名・作業療法士2名体制で構成し心筋梗塞、狭心症のカテーテル治療後翌日よりリハビリを開始し、心不全をはじめ深部性静脈血栓症等の患者さまにおいても入院早期から対応しております。

集団あるいは個別での運動療法において自転車エルゴメータやトレッドミル、レジスタンストレーニング等を行う上でより安全に、且つ患者様のニーズに



合った医療の提供を念頭に、主治医と相談し理学療法士がCPX等を用いて運動負荷設定を行い、入院外来患者さま方に対応させて頂いています。



荒尾市民病院
リハビリテーション技術科

本多 功二郎



当院は県北に位置する病床数274床の荒尾市唯一の急性期の自治体病院であり、「地域医療

支援病院」の認可を頂き、地域の医療施設との連携強化と地域医療の質の向上に努めております。また、「急性心筋梗塞拠点病院」として24時間緊急心臓カテーテルが可能な機能も担っております。

心臓リハビリテーションの対象者は、主に急性心筋梗塞、心不全、冠動脈バイパス術、弁膜症術後の患者さまで、特に超高齢の心不全の方が多くことが特徴です。

現在、チームで再発予防に力を入れています。



熊本県理学療法士協会の公益事業の報告をします

熊本城マラソン2017に ボランティアとして参加しました!!

平成29年2月19日(日)に熊本城マラソン2017が開催され、今年は約13,500名の完走を目指す参加者の方々を対象に、サポートをさせて頂きました。

本大会も第6回目を迎えますが、熊本県理学療法士協会は市民ランナーの皆様方のサポートを目的に、第1回大会よりボランティアとして参加しています。ブース設置場所はコース終盤の36km地点で21名のボランティアスタッフが役割分担をしながら、治療用ベッドやマットを準備してストレッチングやアイシング、テーピングなどの対応が135名と昨年と同程度の数となりました。毎年たくさんの方々のランナーの皆様にご利用頂いていますが、沿道でのアイシングやスプレー式鎮痛消炎剤での応急処置が約1000名程度と、こちらも昨年と同程度となっています。

今年度は熊本県看護協会の救護ブースと隣接しており気分不良を訴えられる選手など、医療行為が必要な方にはそちらの救護ブースをご利用頂くなど、2協会にて役割を分担しながら対応することが出来ました。参加されたランナーは、終盤ということもあ



多くの方々に
ご利用頂きました!

ボランティア
スタッフによる
ストレッチ風景

り疲労の表情が見られましたが、「楽になった、また走れます!」「元気が出ました。残りも頑張ります!」などの声が聞かれました。わずかではありませんが、後半の苦しい時間帯にランナーの皆様がサポートが出来たのではないかと思います。また来年も熊本県理学療法士協会は、市民ランナーの皆様方を全力でサポートしたいと思っています!

第20回熊本県理学療法士学会にて 記念講演を開催しました!

平成29年2月26日に熊本保健科学大学にて第20回熊本県理学療法士学会を開催しました。今回は20回目という節目の学会であることから、記念講演として前熊本県健康福祉部 長寿社会局長で、現在は総務省行政評価局企画官である山田章平氏をお迎えし、2つのタイトルにてご講演頂きました。

初めに「地域包括ケアシステム構築と医療介護連携の推進から見た高齢者ケアの将来像」、次に山田氏が昨年の熊本地震において厚生労働省の熊本県現地対策本部長として復興にご尽力されたことから「熊本地震における厚生労働省の動き、リハビリテーション関連職種への期待」という内容にて講演され、会場には300名を超える参加者にお越し頂きました。

講演では、「理学療法士は養成校の増加により急増しており、平均年齢が非常に若い職業であるものの、働く場は多様化していないという問題点を抱えている。「治す、生存する」といった旧来のリハビリテーションの目的から、地域社会において「自立支援」をサポートす



300名を超える参加者にお越しいただきました

ることに変化している。そのために地域包括ケアシステムにおける理学療法士への期待は大きく、それらを達成するためにも積極的に地域社会に関わって欲しい。また熊本地震からの復興は地域包括ケアシステムが試されており、中でも理学療法士をはじめとしたリハビリテーション職は最も長い関わりを期待している」とのメッセージを頂きました。

熊本県理学療法士協会は、専門性を活かし熊本地震からの復興や地域社会に貢献できるような活動をこれからも継続していきます。

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!

良い靴の選び方

人の生活において靴は欠かせないアイテムの一つです。では靴を購入する際どのようなことに注意したらいいでしょうか?

靴には様々な種類があります。ファッション性の高い靴も沢山出回っています。高いから良い靴とは限らず、素材、構造、仕上がりの良い、自分に合った靴を見つけましょう。



良い靴の条件

- ① 柔らかすぎず硬すぎず靴を半分に曲げるとこの部分が曲がるもの
- ② 土踏まずがしっかりしているもの
- ③ しっかりとしたクッション性と、程よい包み込みで踵が安定するもの



POINT

傷んだ靴は、
早めに交換を!

以上の3つのポイントだけでも確認すると足には負担が少なくいいと思います。長年愛用している履き慣れた靴もその人に合っている靴と思いますが、靴全体に歪み、変形、破れ、摩耗、靴底の片減りがあるものは脚全体に与える影響が非常に大きいので、早めに交換したほうが良いでしょう。



5カ月の入院中、理学・作業・言語のリハビリを続け、退院して通所で理学療法士さんのリハを受けました。不安定な歩行の私を平行棒に立たせ、腰をかがめて足の振り出しをさせて下さる姿に、「頑張らなくてはいけません!」「大丈夫、できる!」と励まし影武者のよう一緒に歩いてくださることで安心して歩けました。車椅子から離れることは難しいと言われた私も、今は杖を使って歩いています。支えて下さる力はすごいものです。ありがとうございます。

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。

70歳代 女性
(熊本市中央区在住)

活 動 報 告

平成28年度 第2回認知症予防 フォーラム開催



平成29年1月28日に、第2回認知症予防フォーラムが開催されました。地域のサロン活動や認知症サポーター養成講座などを担当し認知症予防・ケアについての啓発活動をされている、みゆきの里 認知症対策室の橋口侑佳氏を講師に迎え『認知症を知ろう・防ごう・支えよう』をテーマに講演をしていただきました。

認知症の正しい理解について、早期の予防が重要であるということ、また予防法を知って頂き、実際に橋口氏がサロン活動などで紹介している楽しみながらできる認知症予防プログラムを体験して頂く内容でした。参加者からもっとたくさんの方に知ってほしいとの声も頂きました。来年度も継続していく予定ですので是非ご参加ください。

第20回 テーピング講習会



平成29年1月29日、熊本機能病院にてスポーツ班主催によるテーピング講習会を開催しました。参加者は8名(理学療法士)で、午前は木村淳一さん(自衛隊熊本病院)、園村和輝さん(後藤整形外科医院)による、運動学・解剖学・テーピングの基礎知識について講義を行い、テーピングの性質や機能、扱い方、ポイントなど、テーピングを用いて体感して頂きました。

午後の実技は、荒木理恵さん(成尾整形外科病院)を中心に、スポーツ班のスタッフで、疑問や質問に答えながらポイントをお伝えし、楽しく進めることが出来ました。

熊本市東ブロック 市民公開講座



平成29年1月29日に第二コスモピア熊本にて市民公開講座「あなたの足は健康ですか？」を開催しました。

当協会会員である三宮克彦さん(熊本機能病院)が「災害への備えと対応」として、熊本地震の災害リハビリの活動や今後の対応策について講演を行いました。また、江上徹さん(コスモピア熊本)が「足の健康チェックと体操」として、自宅で出来る筋力チェックや体操の指導を行いました。市民の方から「もっと住民の方々に知らせてもらいたい・今後に活かしていきたい」などの感想を頂き、有意義な講座となりました。

今回は益城町での開催予定となっています。皆様の御参加をお待ちしています。

編／集／後／記

熊本地震から一年が経過し、隼山トンネルの開通や、水前寺成趣園の湧水の復活、熊本市動植物園の部分開園など明るいニュースも増えてきました。熊本全体としてはまだまだこれからですが、復興に向けて少しでも前進できればと思います。

(古川晃次)



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

↓ 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!

