

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.128

2018 SEPTEMBER

特集

“THE 介護予防”

「介護予防」ってどうしたらいいの？
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

全国一斉！介護予防・健康増進キャンペーン

「第16回くまもと『PTあ！（ピタ）』っと健康講座」開催！

活動報告 荒尾市健康福祉まつり ほか

理学療法体験記

介護予防体操

今すぐ
できる!

運動の目的は「要介護・要支援にならない」「介護度を悪化させない・維持向上を目指す」ための体操です。
まずは簡単な体操を楽しみながら行いましょう!

1 太もも前の筋肉を鍛える運動

椅子に腰掛け、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5秒ほどそのまま保ちます。

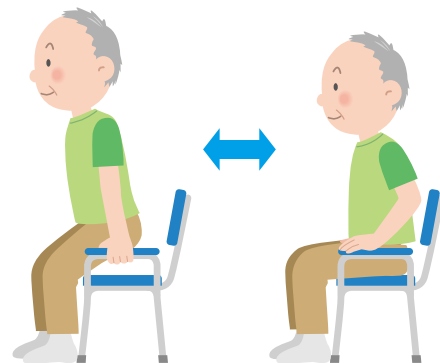
片足10回
1~2セット



2 腕の筋肉を鍛える運動

10回
1~2セット

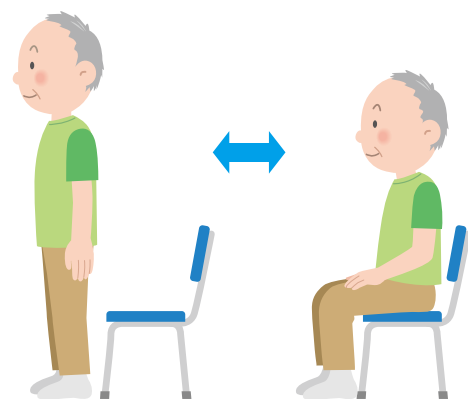
ひじ掛けや座面に手をつき、腕の力で体を持ち上げお尻を浮かせます。



3 立ち上がり運動

10回 2セット

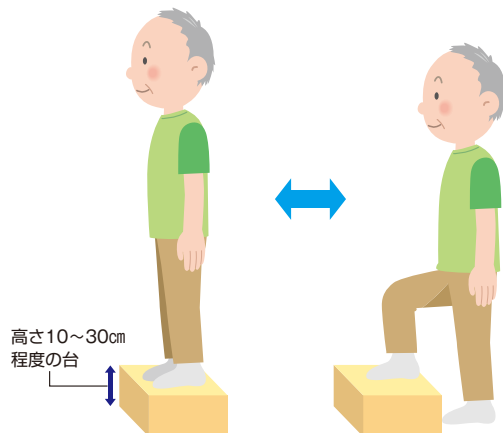
足腰全体を鍛えます。
椅子に浅く腰掛け、両足とも軽く後ろに引きまします。膝に手をつき、お辞儀をしながらお尻を上げ、まっすぐ立ちます。慣れてきたら手を膝につかずに行います。



4 踏み台昇降

10回
1~2セット

足腰の力をつけたり、脳の活性化を促す運動です。
痛みのないほうの足から上げましょう。



留意
事項

運動の回数はその日の体調に合わせて調整しましょう。
③④は安定したものにつかまり、転倒を予防しましょう。
運動速度は呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。

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。

その他
気を付ける
ポイント

- 食事をおいしく食べる、誤嚥による肺炎を予防するために、**毎食後しっかり歯磨きを行い口腔内の環境を整えましょう。**
- 閉じこもりや認知症にならないために **1週間に1回以上外出**したり、**積極的に家族や友人と会話**をし、刺激のある生活をしましょう。
- 筋肉量を維持し、健康に生活するためには十分な栄養を取ることが重要です。**規則正しい時間に毎日3食バランスのとれた食事**をしましょう。



特集

“THE 介護予防”

「介護予防」ってどうしたらいいの?
理学療法士がお教えします!

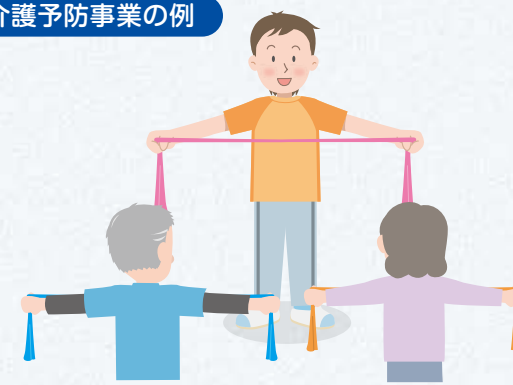
厚生労働省が行った平成30年1月時点での全国の要介護(要支援)認定者数調査によると、認定を受けた方々は全国で約640万人、そのうち熊本県は約10万7千人となっており、年々増加傾向にあります。
「介護予防」とは?具体的に何をしたらいいの?私たち理学療法士がアドバイスします!



口腔ケアの指導



介護予防通所リハ・通所介護



地域での介護予防体操等の実施

介護予防とは
介護予防とは介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護が必要になっ

介護予防チェックリスト

- 1 片脚立ちで靴下がはけない ☐
- 2 家で中々つまずいたり滑ったりする ☐
- 3 階段を上るのに手すりが必要である ☐
- 4 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど) ☐
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度) ☐
- 6 15分くらい続けて歩くことができない ☐
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない ☐

日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用

※7つの項目は全て、骨や関節・筋肉などの運動器が衰えているサインです。
1つでも当てはまれば介護が必要となる可能性があります。

※今回は運動器に着目してロコモチェックを掲載しています。
詳しくは厚生労働省のホームページに掲載してあります。

厚生労働省 介護予防チェックリスト

検索

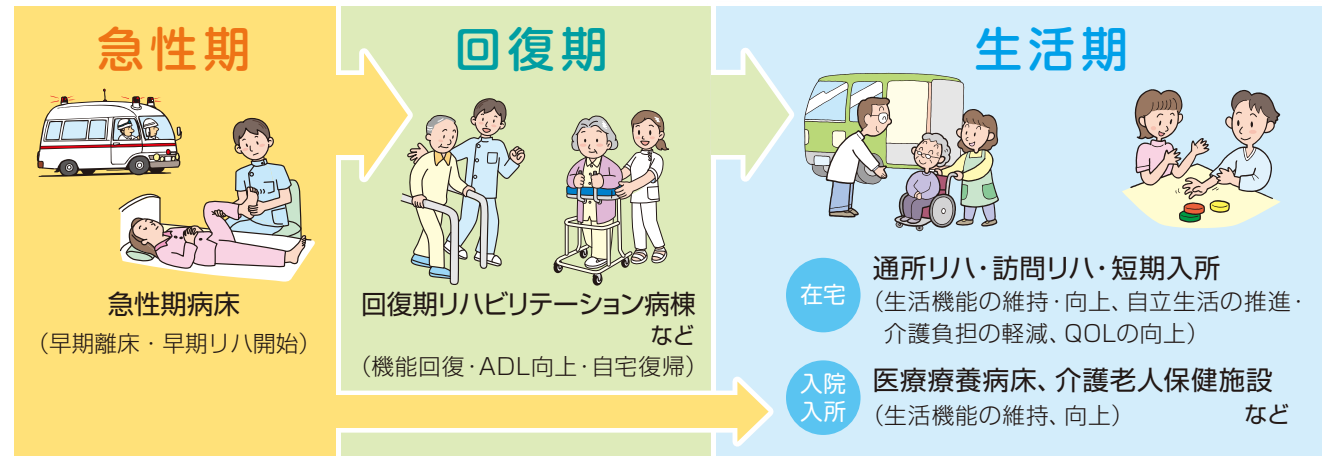


チェックしてみよう!
要介護になる原因は、病気やケガなど様々ですが、日常生活の動作でも、簡単に要介護になる危険性をチェックすることが出来ます。
左記のリストでチェックしてみましよう!

いかがでしたか? 次のページではすぐに簡単にできる、介護予防体操をご紹介します!



理学療法士のお仕事



地域包括ケア病棟とは、急性期医療を経過した患者及び在宅において療養を行っている患者等の受け入れ、並びに患者の在宅復帰支援等を行う機能を有し、地域包括ケアシステム^(※)を支える役割を担う病棟または病室のことをいいます。在宅、あるいは介護施設等に復帰予定の方であれば対象となりますが、主に

- 入院治療により症状が改善したが、もう少し経過観察が必要な方
- 入院治療により症状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリの延長が必要な方
- 在宅での生活に向けて調整、準備が必要な方

以上のような方などが対象となります。
今回は地域包括ケア病棟内での理学療法士の仕事を紹介していきます。

地域包括ケア病棟特集

^(※)「**地域包括ケアシステム**」とは

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・生活支援・介護予防が一体的に提供される体系のことです。

これまでの国主導の高齢者福祉事業やサービスが市区町村主体で行われることにより、高齢者が住み慣れた地で行政・民間企業・ボランティア団体がより自由に、自主的に地域作りをしていくことが求められているのが「地域包括ケアシステム」です。

医療法人清和会 平成とうや病院 久保 倫人

当院は熊本市南区に平成23年に開設され、総病床数110床の中規模病院です。平成26年より40床が地域包括ケア病床として事業展開しています。「とくどき入院、ほほ在宅」に準じ、在宅からの入院や近隣の急性期病院、入所施設などから多岐にわたる疾患層の患者さんが入院されています。入院患者さんに対して理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による疾患別リハビリテーションの提供はもちろん、

医師や看護師・介護士・その他の専門職とともに肺炎予防や服薬指導、認知症ケア、自宅環境調整など在宅復帰にむけてサービス提供を行っています。

地域包括ケア病床チームではリハビリテーションスタッフによる毎日の個別運動療法や1週間に4回の集団運動に加え、寝たきり予防や他患者とのコミュニケーション促進のため介護士主体の「おきょう会」と称した離床レクリエーションの時間も取り入れています。(写真①・②)



②離床レクリエーション



④退院前自宅訪問

また入院中の治療のみでなく、安心して退院できるよう地域で患者さんの生活をささえるケアマネージャーやかかりつけ医と連携し退院前のカンファレンス(写真③)や自宅訪問を行い(写真④)、より早期に退院できるよう院外との連携も行っています。今後も継続した「よりそう医療」の取り組みを行い、病院と在宅生活支援のチームで患者さんおよび家族が主役となってもらえるようサービスを提供して参ります。



③退院前カンファレンス



①集団運動

地域包括ケアシステムのイメージ



(写真掲載はご本人の承諾済み)

全国一斉！ 介護予防・健康増進キャンペーン

「第16回くまもと『PTあー！(ピタ)』って健康講座」開催！

平成30年7月15日(日)にウエルネススクエアと和楽にて、熊本県理学療法士協会主催の下、全国一斉介護予防キャンペーンが開催され、高齢者層の方を中心に総勢10名程度の参加がありました。

本イベントは2025年を目途に進められている地域包括ケアシステムの構築に理学療法士が積極的に貢献する為、2014年度より全国的に介護予防に関するイベントを開催しており、今回で4回目の開催となります。

今回は「怪我をしない身体づくり」をテーマに、前半は「健康と介護予防」「身体に関する解剖を交えた簡単な運動方法」の講義が行われました。講義では加齢と共に低下していく身体特性についての話から始まり、高齢になっても健康的な生活を送る為に必要な知識や簡単な運動方法について身体解剖を交えて紹介がありました。後半は健康体操として「筋膜リリース」を実施されました。筋膜リリースとは全身の筋肉を包んでいる筋膜と言う組織を柔らかく解きほぐし、筋肉の柔軟性を引き出し、関節可動域を拡大する効果が期待できる

ものです。各参加者に理学療法士が付き添って実施された為、全ての参加者の方々に正しい姿勢での体操を体験して頂きました。主催者の方々の元気の良い、時折ユーモアを交えた声掛けに参加者の方々からも沢山の笑顔がみられており、非常に活気のあるイベントであったと思います。



講演風景



健康体操風景

平成30年7月16日(月・祝)にくまもと県民交流館バレアにて「第16回くまもと『PTあー！(ピタ)』って健康講座」が開催されました。猛暑の中、定員の200名を超える多くの方々にご参加いただきました。

前年度と同様に2部構成で、第1部「今日から実践！認知症予防！」講師・(株)Re学代表取締役、川畑智さん(と第2部「健康寿命は『ひび』から延ばそう！最新！今からできる変形性膝関節症予防」講師・熊本駅前看護リハビリテーション学院、谷川直昭さん)で行われました。

第1部では、認知症に関する知識と認知症の予防体操に関してご講演いただきました。その他、認知症予防の為に熊本県内市町村(7か所)で行われている「脳生き生き事業」に関する紹介などが行われました。中でも認知症予防体操は短い時間でしたが、参加者の多くの方が笑顔で取り組まれているのが印象的でした。第2部は変形性膝関節症予防に関してご講演いただきました。高齢者の2人に1人が罹患すると言われていた変形性膝関節症は決して他人事ではなく、参加者全員が真剣な眼差



第1部の川畑智さんによる講演風景



第2部の谷川直昭さんによる講演風景

して講演を聞いておられました。また、「大腿四頭筋トレーニング」や「ニーアウトスクワット」といった膝関節トレーニングの実技練習が行われ、講義とは一変し皆さん楽しそうに取り組まれていました。講演後は参加者から「来てよかった」「楽しかった」などの声が多く聞かれました。今後も協会を通して、より一層県民の健康促進に尽力を尽くして参りたいと思います。

活動報告

荒尾市健康福祉まつり



平成30年6月3日に第15回荒尾市健康福祉まつりに参加しました。

県北ブロックの荒尾地区会員による体力測定コーナーを設け、来客者に、血圧測定、握力測定、棒反応、開眼片脚立ち、長体前屈の5項目を測定し、全国平均値のデータと比較し、説明をしました。来客者のなかには、リピーターも多く、「毎年楽しみにしています」といった声もありました。

今年の体力測定コーナーの来客者は過去最多の275名でした。年々と来客者は増加傾向にあり、市民の方々の健康に対する意識の高まりを感じています。今後も理学療法士として健康増進や社会貢献に努めていきたいと思ひます。



平成30年度 第1回 介護予防フォーラム



平成30年6月17日に熊本市南区のウエルネススクエア和楽で介護予防フォーラム「介護予防って何をすれば良いの？」を開催しました。近隣住民や近隣事業所の職員の方にも参加いただきました。介護予防についての知識を学んだ後に、介護予防体操や参加者みんなで脳トレなど楽しく学ぶことができました。参加された方からは、「幅広く学ぶことができてとてもよかった」「ながら体操など日常で実践できることは続けたい」など意見を頂きました。私たち理学療法士は施設でのリハビリだけでなく、地域住民の健康のためにも貢献していきます。



車いすテニス大会



平成30年7月7日(土)・8日(日)にパークドーム熊本にて第6回「火の国杯争奪」車いすテニス九州大会が開催され、出場選手の方々にサポートをさせて頂きました。

本大会では車いすテニス選手の方々の救護やサポートを目的に、毎回ボランティアとして熊本県理学療法士協会より数名参加しています。会場内にトレーナーブースを設けコンディショニングやアイシングなどのケアを行い、選手の方々より感謝の声をたくさん頂きました。これからも熊本県理学療法士協会はスポーツ選手の皆様方を全力でサポートしていきたいと思ひます！

第23回 テーピング講習会 (膝関節編)



平成30年7月1日(日)、成尾整形外科病院にてテーピング講習会(膝関節編)を開催し21名の方にご参加いただきました。午前は、大津知昌さん(成尾整形外科病院)、松原淳一さん(熊本整形外科病院)による運動学・解剖学・テーピングの基礎知識の講義、また、テーピングの性質や機能、扱い方、ポイントなど体感して頂きました。午後の実技は、園村和輝さん(おおつか整形外科)が行い、4人1組の各グループを日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーで担当し、膝関節の前十字靱帯損傷・内側側副靱帯損傷等のテーピング練習を行いました。疑問や質問に答えながらポイントを教示し、楽しく充実した講習会となりました。



私はアキレス腱断裂で入院・リハビリ中です。
リハビリについて聞いた事はありませんが、まさか自分が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、怪我した部分だけでなく、筋肉トレーニング・姿勢・バランス等、細かい所まで指導して頂いています。また、いつも笑顔で迎え励ましてくださる先生方に感謝しています。
まだリハビリは続きますが、退院後も教えて頂いた事を忘れず、健康管理として続けていきたいと考えます。

40代女性(益城町在住)

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!



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

今回介護予防について特集しました。いつまでも健康でいる為に、日頃からの介護予防の意識が大事であると感じました。チェックリストや簡単にできる運動を掲載していますので、空いた時間やテレビを観ながら、少しずつ行ってみて下さい。みなさんと健康寿命を延ばしましょう!!

(広報宣伝部 中嶋梓)