

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.131
2019 SEPTEMBER

特集

“THE 五十肩!”

どうしたら五十肩を予防できるの?
理学療法士がお教えします!

CONTENTS

PT Worker／理学療法士のお仕事

KPTA ニュース

介護予防・健康増進キャンペーンを
開催しました!! ほか

活動報告／人吉お城まつり ほか

理学療法体験記

今日から実践!!

五十肩予防体操

① 肩のストレッチ

伸ばした腕を反対の腕で抱え、保持しましょう。

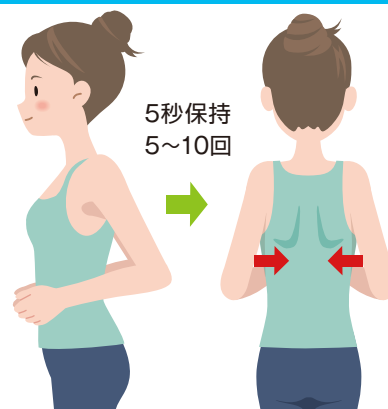
ゆっくり20秒
左右交互に3~5回



② 肩甲骨を寄せる運動

肘を後ろに引き、肩甲骨を背骨に寄せ、保持しましょう。

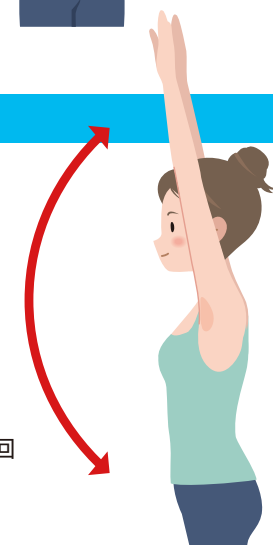
5秒保持
5~10回



③ 肩の挙上運動

肘を伸ばした状態で、両腕を下からゆっくりと耳の横まで挙げて、ゆっくりと降ろしましょう。

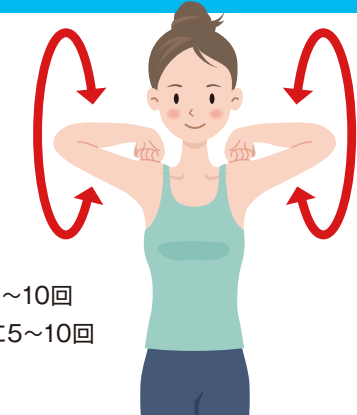
5~10回



④ 肩まわし

手を肩に乗せて、肩甲骨を動かすことを意識して、肘を大きく回しましょう。

前に5~10回
後ろに5~10回



留意事項

- 痛みがあるときは無理しないで下さい。
- 体調に合わせて回数を調整しましょう。
- 運動速度は呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。

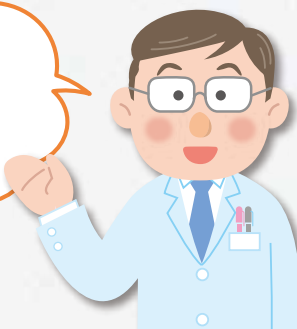
すでに痛みが出ている場合のポイント



- ★ 痛いほうの肩を上にして横向きになりましょう。
- ★ 脇にクッションを挟み、肩が後ろに反りすぎたり、内側に入りすぎないように姿勢を保持しましょう。
- ★ 無理して重いものを持たないようにしましょう。
- ★ 痛みを伴う動作は避けるようにしましょう。

運動を行う際の注意事項

- 自身で五十肩を疑った場合は、病期別に治療方法が異なりますので、病院を受診しましょう。
- 痛みが出た場合や異常を感じましたら、医師や理学療法士に相談しましょう。



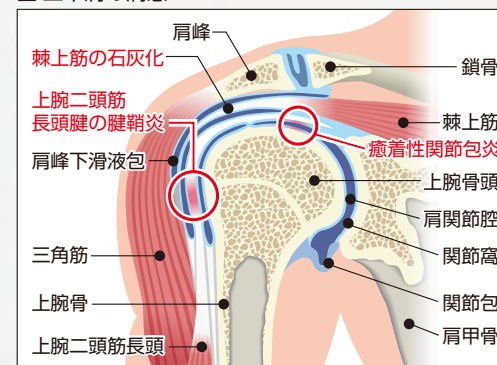
特集

“THE 五十肩!”

どうしたら五十肩を予防できるの？
理学療法士がお教えします！

五十肩の説明の前に、簡単に肩関節について記しておきます。
単に肩関節と言いましても、例えば上腕骨と肩甲骨からなる肩甲上腕関節や肩甲骨と肋骨からなる肩甲胸郭関節などといった複数の関節からなっています。
このような複数の関節が複雑に影響し、肩関節の動きが起こっています。
今回は、この肩関節に生じうる五十肩について、症状や原因、その対策についてアドバイス致します！

■ 五十肩の病態



■ 五十肩の症状

シャツ、上着を着るとき
痛みが走る



腕が上がらない
回らない



五十肩とは？
五十肩とは、正式には「**肩関節周囲炎**」という疾患群のことです。
主な症状は、洗濯物を干す、上着を着るなどといった生活上の動作によって出現する**肩周囲の痛み**です。
痛みが出ることで、肩の使用頻度が減少し、徐々に筋力低下を起こして、肩の痛みをさらに発生させる。という悪循環に陥りやすくなります。発症年齢は、**40~60代の人に多く発症**するため、この名称が付けられました。最近では、パソコンやスマホなどの使用時間の拡大など生活環境の変化により、30代で症状が出る方も増えているとも言われています。五十肩と混同されやすい肩こりは、「筋肉の疲労」からくるものであり、全く違うものです。

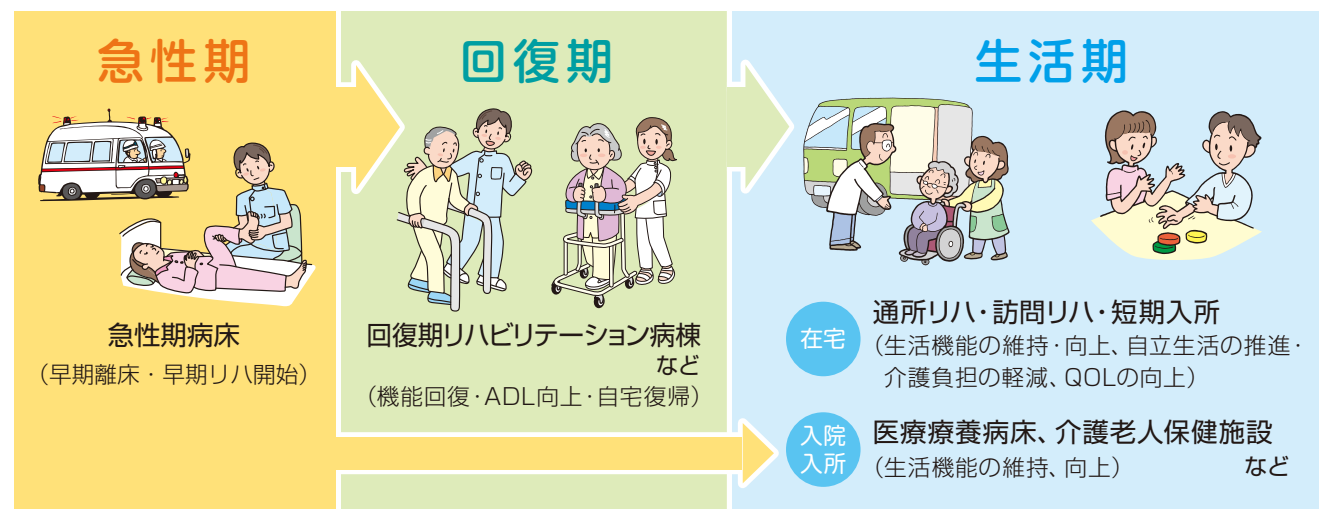
五十肩を引き起こす原因
五十肩の発生原因は、未だはっきりと解明されていませんが、年齢により血液循環が悪化したり、筋肉、腱などの性質の変化が起こったりすることで、**肩の周辺組織が炎症を起こして腫れや痛みが生じると考えられています**。
また、これらの直接的要因に加えて、生活習慣やストレス、ホルモンバランスの変化といった間接的要因が重なることも発症のきっかけになるといわれています。

また、左右の発生率についても違いがなく、利き腕だから発症しやすいということはありません。
ただし、若い時に野球をはじめとしたスポーツや仕事で肩を酷使し、肩を痛めたことがある人は発症しやすい傾向にあります。普段から猫背になりやすい人も注意が必要です。猫背の人は重心が前のめりになり、体の歪みが生じやすいため、五十肩のリスクが高まります。普段から正しい姿勢を意識しましょう。

また、不規則な生活習慣、寝不足、偏った食事、過度なストレスによる肩の血行不良なども、五十肩を引き起こすといわれていますので、生活習慣の見直しが大切です。



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、生活期における「通所リハビリテーション」に焦点を当てて紹介していきます。

通所リハビリテーション特集

通所リハビリテーションとは、デイケアとも呼ばれるもので、要支援・要介護状態の方が可能な限り自宅で自立した生活を送ることができるよう、施設(老人保健施設、病院、診療所など)に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで受けるものです。

通所リハビリテーションでは、単に身体機能回復だけにとどまらず、その人が**心身ともに生き生きと明るく、自分らしい生活を送ることができる**ようにサポートしています。



介護老人保健施設 ライフライン矢部 矢田 順治

私は現在、上益城郡山都町にある介護老人保健施設で働いております。当施設のリハビリテーション科では主に入所者および短期入所者、通所リハビリテーション利用者に対するリハビリテーション、そして山都町の地域支援事業(住民主体の通いの場、地域ケア会議)に協力させていただいております。今回は通所リハビリテーションでの活動を紹介させていただきます。

私たちの通所リハビリテーションでは、いかに「利用者が主体的に動けるか」を考えています。「心身機能」への関わりだけでなく、「活動」や「参加」へと繋げられるような取り組みも極めて重要となってきます。荒地を

開拓し、畑で野菜を栽培する、その野菜を調理練習に用いるといったことも、利用者の「できる」の発見に繋がっています。

また、回復期施設の退院前訪問への同行や介護支援専門員、利用者家族との連携は、在宅生活者の課題の把握やリハビリテーションマネジメントにおいて欠かすことができません。通所リハビリテーションというと、生活期と言われるように、対象者の生活に主眼を置くことが多くなります。写真の方は、2年程前まで度重なる脳疾患により車椅子での生活を余儀なくされていました。ご家族の希望で、急性期、回復期、生活期の医療施設を経て在宅復帰し、それを

機に通所リハビリテーションを利用することになりました。本人家族を含めた多職種協働にて起立、基本動作、歩行を獲得し、現在は調理や洗濯といったIADL(手段的日常生活動作)の練習を通じて、家庭内での役割を見つけ実践している段階です。このように少しずつ、でも確実に生活の変化を感じることができるのは、在宅生活者に対するリハビリテーションマネジメントの醍醐味であると感じています。今後も通所リハビリテーションに携わる理学療法士として、要介護者等やその家族の支援を進めていきたいと思っています。

※1…多職種協働とは？

異なる専門性を持った職種が集まり、共有した目標に向けてともに働くこと



洗濯物干しを想定した練習



畑作業の練習



(写真掲載はご本人の承諾済み)

第17回 くまもと『PTあ！』っと健康講座

令和元年7月15日(月)に熊本県民交流館パレアにて、第17回くまもと『PTあ！』っと健康講座が開催されました。今年度は、理学療法士の宇野 勲さん(桜十字病院)・工藤 陽さん(松原リウマチ科・整形外科)より、健康寿命について考える講座がありました。

初めに、宇野さんより『食』を題材とした講座がありました。まずは、参加者のみなさまが将来的に要介護になる可能性がどの位あるのかを確認することから始まりました。講座では、高齢者には低栄養の方が多く、身体機能の低下につながってしまうことが、介護が必要となる状況に陥ってしまう要因になるといったお話がありました。

次に、工藤さんより『運動』を題材とした講座がありました。講座の中で、ロコモティブシンドローム(ロコモ)に関する説明があり、運動によるロコモ予防の重要性に関するお話がありました。また、予防体操の実演も行われ、参加者全員が楽しそうに取り組みました。講座の中で工藤さんが言われていた「最後まで一人でトイレに行く」という言葉

は、我々理学療法士にとっても、大変共感できる言葉でした。その後、講師への質疑応答があり、和やかな雰囲気のまま講座は終了しました。最後になりますが、今年度も多くの方に参加して頂き、大変嬉しく思います。今後も、我々熊本県理学療法士協会は、地域の健康維持・向上を目指し精進して参ります！



熊本県理学療法士協会 会長挨拶



左:工藤さん 右:宇野さん



踵上げ運動で
きるかな？

介護予防・健康増進キャンペーンを 開催しました!!

令和元年7月20日(土)にウェルネススクエア・和楽にて、熊本県理学療法士協会主催の下、介護予防・健康増進キャンペーンが開催され、約40名の参加がありました。

本事業は2025年を目標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5回目の開催となります。

今回は『二生自分の脚で歩くために』をテーマに、九州中央リハビリテーション学院講師で理学療法士の松本貴子さんより講義がありました。前半は、加齢に伴う身体機能の変化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運動の有用性について紹介がありました。

後半は正しい姿勢で歩くためのエクササイズとウォーキングを組み合わせた『骨盤腸整ウォーキング』という方法を用いて、参加者全員で実際に運動を行いました。運動の前にバランスチェックや姿勢の確認を、2人1組になっで行いました。皆さん「こんなに出来ないとは思わなかった」など自分の身体機能を見つめる機会になっ

たようでした。その後に行われたウォーキングでは、各参加者に講師が付き添いながら実施された為、全ての参加者の方々に正しい姿勢での歩行を体験して頂けていました。日常の自分の姿勢に気づく良い機会になり、参加された方々にとって有意義な時間となったのではないかと思います。



講演風景



さあ、歩きましょう！

片脚立ち
できるかな？

活動報告

人吉お城まつり

平成31年4月27日(土)、人吉お城まつりに来場された方に体力測定を実施しました。

当日は天気も良く、熊本県理学療法士協会のブースにも多くの方のご来場があり、4項目の体力測定を行いました。体力測定後は評価用紙を見ながら、測定値の説明と運動などのアドバイスをしました。朝から夕方まで実施し、体力測定をされた方が109名と盛況となりました。参加者から「楽しかった」や「身体の事について話を聞いて貰って良かった」などの感想を頂きました。



第9回県民健康スポーツ教室

令和元年5月12日(日)、熊本市西区の城山公園運動施設にて『熊本県理学療法士協会杯グラウンドゴルフ大会』が開催されました。天気にも恵まれ、約80名の方が熊本県理学療法士協会の会員と一緒にプレーを楽しみました。

協会員にて準備体操を行った後にプレーを開始しました。小走りで移動される方もおられ、皆様の元気な姿に圧倒されました。プレー後には体力測定にご協力いただき、ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とロコモ予防の運動を知っていただく機会となりました。参加していただいた皆様ありがとうございました！



天草市健康フェスタ

令和元年6月15日(土)に天草市民センターにて『天草市健康フェスタ』が開催され、約1,000人の天草市民の方が来場されました。熊本県理学療法士協会では『ロコモ、医療・介護相談コーナー』のブースを設け、32名の若き精鋭が体力測定と医療・介護相談を行いました。今年のブース利用者は116名で、体力測定の結果に一喜一憂され、「よかった」「来年もまた来ます」と言って頂く方が多かったです。年々増える利用者に来年の運営について危惧している所ですが、市民の皆さんの為に一致団結して取り組んできたいと思ひます。





私は、スポーツで怪我をして足首の手術を受けました。術後は理学療法士の方から、足首のこと以外にも怪我をしない身体作り等も指導していただきました。理学療法を受けるうちに、自分の身体の事を知り、強くなっていくことを感じ、人の回復を助ける理学療法に感動しました。今では大好きなスポーツに復帰することができ、思いつきりプレーができるのも理学療法士の方のおかげです。これからも指導を受けたことを続けていきたいと思っています。

20代男性（熊本市西区在住）

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？

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

今回は五十肩について特集しました。肩関節は複雑な構造で分かりにくいところですが、生活面で課題となることは、洗濯物を干す時や上着の着脱の時など特集で掲載されているイラストでイメージいただきたいです。肩関節は肩甲骨の動き易さに大きく影響を受けますので、特集に書かれている体操を適宜行い、痛み発生の予防に努めていただければ幸いです。それでも不安のある方は是非、理学療法士へご相談ください。9月に開催される熊本市民健康フェスティバルなど、一般の方と理学療法士が触れ合える機会もあります。これからも熊本県の皆様が健やかな人生を送れますよう全力でサポートさせていただきます。

(広報宣伝部 堀 健作)