

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.132

2020 JANUARY

特集

“THE 膝痛!”

その膝痛、なにが原因?

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

熊本市民健康フェスティバル ほか

活動報告 / 第79回学術研修会 ほか

理学療法体験記

手軽にできる 膝周囲 のトレーニング

1 膝裏のストレッチ

脚を伸ばして座り、タオルを足先にかけて爪先が上を向くように引っ張ります。息を止めずに10秒程そのまま保ちます。1日10回程度を目安に行います。お風呂上がりが効果的です。



2 太ももの前側を鍛える運動

椅子に腰かけ、片方の足を水平に伸ばします。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。1日10～20回を目安に行います。



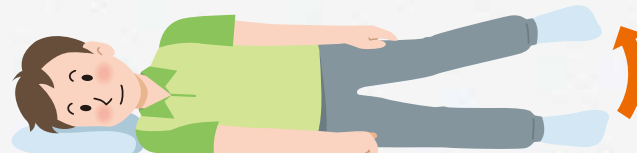
3 太ももの内側を鍛える運動

椅子に腰かけ、両膝でタオルをつぶすように挟みます。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。1日10～20回程度を目安に行います。



4 太ももの外側を鍛える運動

横向きに寝て、上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくりと20cm程上げます。息を止めずに5～10秒程そのまま保ちます。1日10～20回程度を目安に行います。



肥満対策を兼ねた水中ウォーク

変形性膝関節症の原因の一つには、肥満が挙げられます。肥満の対策には、ウォーキング等の有酸素運動を行うことが良いとされています。しかし、変形性膝関節症の方は陸上でのウォーキングは膝の痛みを悪化させる恐れがあります。

そのような方にお勧めなのが水中ウォーキングです。水中で臍まで水に浸かれば体重50%免荷となり、膝にかかる負担を軽減できます。また、陸上と比較し1時間の消費カロリーは2倍以上で、ダイエットにも効果的です。

体重を減らさなくちゃ!



肥満度を評価する指標(BMI)

BMI (Body Mass Index)は、体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。ぜひ計算して、自分の肥満度をチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI値	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

※BMIによる判定は成人を対象にしています。 ※日本肥満学会(2016年)の基準を採用しています。

運動を行う際のポイント

- 1 強い痛みを感じない範囲で行いましょう。
- 2 ゆっくりとした動作で行い、反動をつけないようにしましょう。
- 3 できるだけ毎日継続して行いましょう。
- 4 膝の痛みが強くなったり、脚の痺れなどが出る場合は運動を中止してください。
- 5 運動経験の少ない方や現在膝の治療をしている方は事前に医師や理学療法士へ相談してください。



“THE 膝痛!”

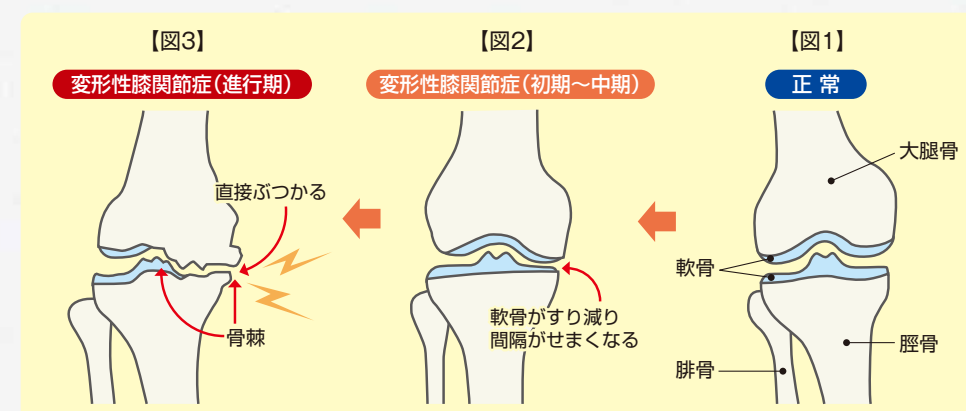
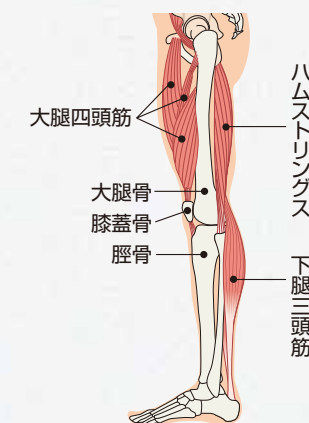
その膝痛、なにが原因？ 理学療法士がお教えします！

皆さん、日常生活の中で膝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125万人の方が手足の関節痛で苦しんでおられます。手足の関節の痛みを訴える人は、40代後半では男女ともに5位ですが、65歳以上では男性で4位、女性で2位、高齢になると割合も順位も上がっています。また、「手足の関節が痛む」人の割合は、女性の方が男性に比べて1.6倍も多いです。(平成28年)今回は関節痛の中でも、私たち理学療法士が対応することが多い、変形性膝関節症について特集します。

変形性膝関節症とは？

膝関節は、大腿骨と脛骨、膝蓋骨で構成された関節です。大腿骨と脛骨の間には、軟骨や半月板があり、地面から伝わる衝撃を吸収したり、膝を動かす時のクッション材となっています。(図1) また膝関節は、靭帯と周囲の筋肉によって、さまざまな外力から膝を守っています。膝関節の動きには、主に太もも前面の大腿四頭筋と、太もも裏のハムストリングスと、太もも裏のハムストリングスが関与しています。特に日本人の方は和式動作などで膝を酷使することにより、変形性膝関節症になりやすいと考えられています。変形性膝関節症とは、膝の軟骨のすり減り(図2)や膝周囲の筋力低下、肥満が原因で、関節の炎症や変形(図3)を生じて痛みが生じる病気です。また遺伝や骨折などの後遺症として起こることがあります。男女比は1・4で女性が多く、高齢になるほど起こりやすくなります。



階段の上り下りの時に痛い

歩き始めに痛い

立ち上がる時に痛い

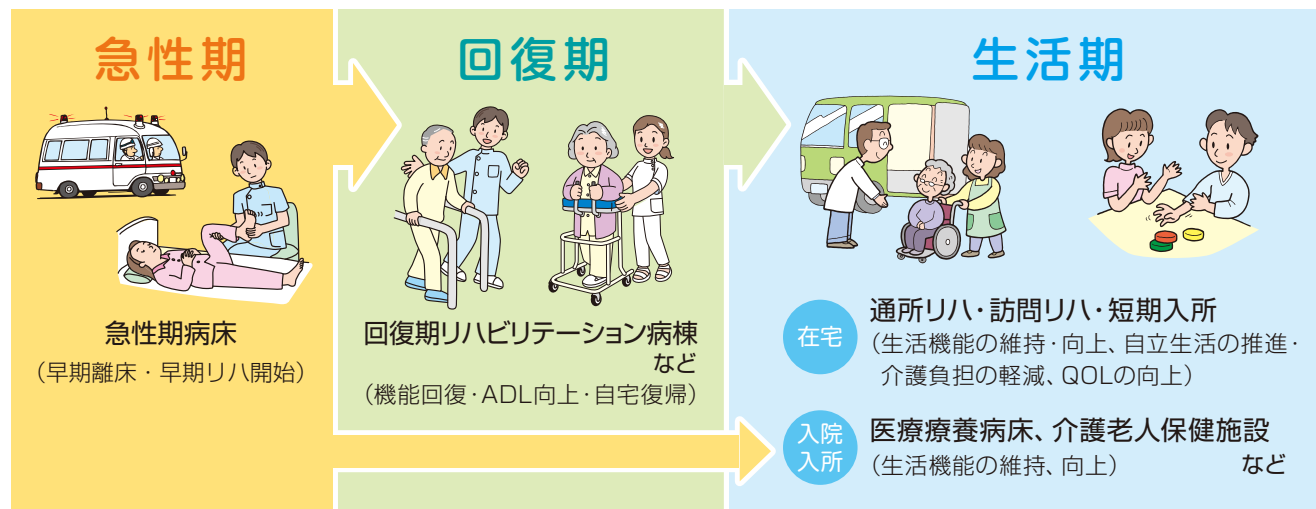


主な症状は？

初期では立ち上がり、歩きはじめるなど動作の開始時に痛みが出ます。休めば痛みがとれますが、徐々に正座や階段の昇り降りが困難となり、末期になると安静時にも痛みが出て、歩行が困難になります。症状がひどくなる前に、適切な治療を受けることが大切です。



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、住環境調整などの事業を行う事業所で働く理学療法士に焦点を当てて紹介していきます。

住環境調整に関わる理学療法士特集



入浴用具を設定しての試用



在宅納品品の仮設定

株式会社 ミタカ 久米野 美由紀

私が上益城郡嘉島町にある福祉用具専門事業所(株)ミタカに入社したのは今から18年前。当時熊本に企業専属の理学療法士はおらず、この世界で何から手をつけていこうと試行錯誤していた事を思い出します。弊社は住環境調整に関しては歴史も長く、介護保険を利用の主な手段として福祉用具の導入・住宅改修を行うことで、ご利用者様が在宅において自立した日常生活を営むことができるよう支援しています。

住環境調整を行う上で住宅改修と福祉用具は一体的に考える必要がありますが、私は在宅を訪問する際ニーズを引き出し、弊社の豊富な在庫の中からその方に必要な用具を選定し、在宅に用具をセッティ

疾病や外傷などによって病院等に入院しリハビリテーションを行い、ほとんど以前と変わらない身体機能を再獲得される方もいますが、その疾病や外傷の程度によっては必ずしも以前のような身体機能、動作能力を再獲得できるとは限りません。

住宅には段差などのバリアがあることが多く、障がいを抱えながら自宅復帰をする場

合に重要となるのが住環境整備です。

理学療法士は、その対象者の障がいの程度や動作能力を把握し、それに応じた住環境整備や福祉用具の導入などの提案も行っています。

今回は、住環境整備や福祉用具の導入といった事業等を展開する福祉用具事業所で働く理学療法士をご紹介します。



ングしての試用やシミュレーションを行いながらしっかりとフィッティングすることを心掛けています。このようなことが出来る事が、理学療法士がいる福祉用具事業所の一番の強みです。特に住宅改修では、工事前に実際に手すりをつけた場合のイメージを捉えて頂けるよう、手すりの見本や今まで行ってきた多くの工事の写真を活用しています。

また介護予防事業にも積極的に取り組んでおり、現在県内20市町村において^{※1}介護予防・日常生活支援総合事業で^{※2}通所型C・^{※3}通所型A・^{※4}訪問型C事業等を実施しています。特に個別にご自宅を訪問する訪問型Cでは在宅での住環境調整をし、その環境にしっかりと馴染めるようなプロ

グラム作成をすることで、ご利用者様がいつまでも好きな場所で安心した在宅生活が送れるよう支援します。

在宅生活を継続する上で住環境調整は必須です。もともと多くの理学療法士が福祉用具の事を知り、そして活用して欲しいと願う今日この頃です。

- ※1 介護予防・日常生活支援総合事業(通称…総合事業)は要支援または要支援状態となる恐れのある高齢者を対象に、住み慣れた地域でできる限り健康で自立した生活を送ることができるよう、多様な社会資源やマンパワーを活用した生活支援サービスを総合的に提供する事業です。事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」に分かれています。通所型C・通所型A・訪問型C事業は「介護予防・生活支援サービス事業」に含まれ、要支援者と基本チェックリスト該当者が利用できます。
- ※2 通所型C…リハビリテーションの専門職が実施する機能向上プログラムに通い短期集中のリハビリテーショントレーニングを行います。
- ※3 通所型A…介護予防を目的に、集団で生活機能の維持向上のための体操やレクリエーション等の支援を日帰りでを行います。
- ※4 訪問型C…専門職等が訪問し、3か月程度の短期間で、運動機能の向上や口腔機能改善について相談や指導を行います。



色々な箇所への手すり設定(見本)

(写真掲載はご本人の承諾済み)

熊本市民健康フェスティバルが開催されました!!

第23回熊本県理学療法士学会を終えて

令和元年9月29日(日)、熊本市総合体育館で「熊本市民健康フェスティバル」が開催されました。当日は朝早くから多くの方に来場していただき、熊本市民の健康に対する意識の高さを感じることができました。

会場では当協会の他に医師会、薬剤師会、看護協会など約20の医療・保健関連の団体が熊本市民の健康に関する相談や健康チェック、体験会等を行いました。

当協会のブースでは、握力、開眼片脚立位、Timed Up&Go Test、5m歩行の計測を行いました。来場された方々は自分の健康に関する意識が高く、積極的に計測箇所を回られていました。測定終了後には理学療法士からの自身の計測結果の説明に対し熱心に耳を傾けておられ、質問される方も多くいらっしゃいました。当協会のブースには298名の来場者があり、改めて熊本市民の理学療法士に対する期待の大きさを感ずるイベントとなりました。

開眼片脚立位の測定



測定結果の説明中



熊本県理学療法士協会ブースの身体機能測定項目	
握 力	全身の筋力を評価します。握力が弱くなっていれば、全身の筋力も弱くなっていると考えられます。
開眼片脚立位	バランス能力を評価します。バランスが崩れた際に補正する能力が反映されます。
TUG Timed Up & Go Test	転倒リスクを評価します。立ち上がる、歩く、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合能力が必要となります。
5m歩行	横断歩道などの道路上での移動など、移動能力の程度を評価します。

令和元年11月24日(日)熊本保健科学大学にて第23回熊本県理学療法士学会を開催しました。今年の学会のメインは、日本理学療法士協会会長の半田一登先生、参議院議員の小川克巳先生をコメンテーターにお招きし行われたシンポジウム「地域包括ケアシステムのなかで理学療法士に求めるもの」でした。ひまわり在宅クリニックの後藤医師を始め、県内の各組織で代表をされている看護師、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士、介護福祉士の先生方に登壇して頂きました。

このセッションは参加者の関心も高く、立ち見も出るほどでした。

午前中より降り続いた雨の影響で参加者の減少が心配されましたが、県外の理学療法士や他職種、学生も含め、400名を超える参加があり盛況の中終えることができました。




活 動 報 告

第79回学術研修会

令和元年10月20日(日)に熊本リハビリテーション病院にて第79回学術研修会が開催されました。千里リハビリテーション病院の増田知子先生に『脳卒中片麻痺患者における歩行再建と装具療法』と題してご講演頂き、会員内外より100名を超える参加があり盛況のうち終える事ができました。

脳卒中の患者様が歩行を再獲得するために必要な装具の仕組みから、装具を使った歩行練習の方法まで、座組と実技で学びました。毎年4回の研修会で色々な病気のリハビリテーションについて勉強しています。自己研鑽を積み学び続ける理学療法士のために、学術部では今後も全国でご活躍の先生方を熊本に招聘し、より良い学びの場を提供していきたいと思ひます。



菊陽町健康ウォーク

令和元年11月16日(土)に『菊陽町健康ウォーク』が開催され、菊阿ブロック会員5名が参加しました。

当日は晴天に恵まれ、約50名の地域住民の方に対して、体力測定(開眼片脚立位時間、握力)と、体力測定の結果を基にした健康アドバイスを実施しました。参加者からは「自分の体力を把握できてよかった」との声も聞かれました。今後も地域の皆様の健康支援に携われるように頑張っていきます。



第6回天草理学療法研修会

令和元年11月23日(土)に天草市民センターにて理学療法研修会(市民公開講座)を開催しました。今回は水田順司先生を講師に迎え、『姿勢と動きから考える 痛みの原因と予防エクササイズ』～腰痛・膝痛～をテーマに地域住民46名が参加されました。実技が多く大変好評で、アンケートには「大変良かった」と回答された方も数名いらっしゃいました。実技が進むにつれて、皆さんの姿勢がよくなっていく様子が直に感じとれました。今後も住民の皆さんの期待に応える講座を企画していきたいと思ひます。



いきいき未来のつどい

秋の名残が惜しまれる初冬の令和元年11月30日(土)に熊本保健科学大学で『いきいき未来のつどい』が開催されました。毎年開催されるイベントになりますが、予想を超える115名の来場者があり、参加者一人一人から安心して暮らしていきたいという意識の高さを感じました。会場では、熊本県理学療法士協会を始め、熊本市北区役所管内の保健・医療・福祉関連の関係者が一堂に会し、地域市民の相談や体験に応じました。

熊本県理学療法士協会のブースでは、コグニサイズという認知症予防への取り組みを行いました。コグニサイズは、全身を動かす運動と頭で考える課題を組み合わせることにより、認知症になるリスクを低下させると言われており、実際に体験していただきました。今回の活動を通じて、地域の皆様から健康意識の高さを感じました。





私は、農作業中の事故で、右肘脱臼骨折で手術を受けました。右肘は7週間固定でしたので、術後はまず、右手指、右肩関節の可動域回復リハビリでした。さすがに右肘関節のリハビリの時は涙が出るほどでした。

理学療法士の方々の真剣な施術と、叱咤激励のおかげで、徐々に回復していき今では、仕事にも支障なく復帰することができ、自身の体にも注意を払いながら過ごすことができています。

これからも、理学療法士の方々に指導を受けたことを肝に銘じ、怪我のないようにしていきたいと思っています。

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掲載しています。

60代 男性（大津町在住）

↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

会員のログインページ

家士ブロック
実習ブロック
熊本ブロック
八代ブロック
津島ブロック

熊本県理学療法士協会について
一般の方へ
理学療法士の方へ

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!

第23回 熊本県理学療法士学会
会場 熊本保健科学大学 日程 令和元年11月24日(日)
詳細はこちら

抄録集ダウンロード
ダウンロードはこちら

「訪問リハビリテーション」のご利用について
詳細はこちら

「熊本県版 臨床実習指導者の手引き Vol.2」発行!!
ダウンロードはこちら

「訪問リハビリテーション」ガイド

「訪問リハビリテーション」ガイド
Home Visit Rehabilitation Guide

「訪問リハビリテーション」ってどんなことなの? ホームページでお知らせしています。

訪問リハビリテーションとは、在宅で生活する高齢者や障害者に対して、理学療法士が自宅に訪問して、身体機能の向上や生活の質の向上を図るためのサービスです。

訪問リハビリテーションのメリット

- 自宅での生活環境に合わせたケアが可能
- 家族や介護者の負担を軽減できる
- 地域資源を活用したケアが可能

訪問リハビリテーションのデメリット

- 交通手段が限られる
- 天候や季節による影響を受けやすい

訪問リハビリテーションの活用方法

- 地域の福祉センターや高齢者センターで相談
- 自治体の福祉課や保健所へ相談
- 地域のボランティア団体と連携

上図のような訪問リハビリテーションガイドのダウンロードもできます。

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!



編／集／後／記

今回は「変形性膝関節症」について特集しました。高齢になるほど関節痛を訴える人の割合は増加傾向にあります。痛みがひどくなる前に医療機関へ受診し適切な治療を受けることや、症状が現れる前に予防していくことが大切です。これからも自分のやりたいことを継続して楽しい人生を送れるように、ご自身の身体の状態を把握して、痛みの予防や運動への関心を高めていただければ幸いです。

(広報宣伝部 中野 翼)



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