

## 特集

## 障がい者スポーツ

## コンディショニングサポート活動

- 回復期病院で働く理学療法士の一日 3P
- 介護予防サポーター養成講座 … 5P
- 未来の理学療法士 …………… 7P
- 北部ブロックの活動報告 …………… 8P
- One Point Training …………… 9P
- Healthy Column …………… 10P

## 平成29年度 彩の国ふれあいピック春季大会



## 水泳競技



## 広報誌 編集後記

最後まで彩の国のPartner-理学療法ニュース-を読んで頂き、ありがとうございました。

今回からは、編集部員が一新した、新体制での広報誌の編集活動でありましたが、広報誌編集部員をはじめ、(公社)埼玉県理学療法士会や(一社)埼玉県障害者スポーツ協会の方々にご協力頂き、無事に今号を発行することが出来ました。

特集の「障がい者スポーツコンディショニングサポート活動」では、彩の国ふれあいピック春季大会へ伺いました。ふれあいピック大会をはじめ、スポーツリハビリテーション推進部では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック、2019年のラグビーワールドカップに向けて、スポーツ分野の研修会や高校野球・ボート大会のサポート活動にも力を入れています。ふれあいピックのサポート活動に参加した部員からは「回復期や生活期で働く私たちにとって、スポーツ分野のスタッフや選手と関わる機会を得て、普段味わえない、いい刺激を受けました」と今後のサポート活動にも興味を沸せていました。取材にご協力いただいた皆様に、この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

また、今号からは広報誌を読んで頂いた方々のために、体操の紹介ページ(One Point Training)を掲載することになりました。皆様の目的に合わせて、ご活用して頂ければと思います。

次号の特集では、東日本大震災や熊本地震のような震災が起きた際に、理学療法士がどのような活動を行っているのか、災害対策委員会の研修会を取材し、皆様にお届けできればと思います。

次回の広報誌は来年の2月発行予定となっております。

発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 南本 浩之

編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会

広報局長 原田 慎一

広報誌編集部長 深澤 貴朗

制作 Colormall カラーモール

事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日1丁目26-7 (公社)埼玉県理学療法士会 事務局





競技お疲れ様でした。試合はどうでしたか？

競技前にもやって頂いたので、良い結果が出ました！

理学療法士

茂木 宏昌

経験年数：11年目

職 場：病院



スポーツ全般に興味がありましたが、他の勉強会等でなかなか都合が合わなかったため、今回が初めての参加となりました。初めは緊張していましたが、徐々に慣れ、競技前に来られた選手の感想が競技中・後に聞けるので楽しかったです。またこういう機会があれば参加したいと思います。



みなさんで選手をバックアップしていきましょう！



選手の感想

- ・コンディショニングに興味があったので実際に利用したら思っていたよりも身体が楽になった。
- ・レースの事を考えてやってもらえるから助かります(毎回利用しています)。
- ・初めてコンディショニングブースを利用しましたが、身体の動きが良くなったのでまた利用したいです。
- ・レース前でしたが、理学療法士の方とお話して緊張がほぐれました。



選手が最大限に能力を発揮できるようにお手伝いをしています！

(公社) 埼玉県理学療法士会では、彩の国ふれあいピックの春季・秋季大会で障がい者スポーツコンディショニングサポート活動を行っています。彩の国ふれあいピックとは、(一社) 埼玉県障害者スポーツ協会主催の大会の1つとなっております。

取材を行った春季大会は、全国障がい者スポーツ大会代表選手の選考を兼ねた大会で、陸上競技、水泳、卓球などを実施しており、大会には肢体不自由・視覚障がい・聴覚障がい・知的障がい(児・者)が参加しています。今回は水泳競技の参加選手に対するコンディショニング活動を取材してきました。

参加選手の内、約50名が会場の一角に設置されたコンディショニングブースを利用していました。そこで理学療法士は参加選手の期待に応えられるよう、1人あたり30分以内で関わっていきます。具体的な内容として、競技前・競技間では怪我の予防や試合中のパフォーマンスを最大限発揮できるよう、競技特色に合わせてコンディショニングを行います。また、競技終了後は筋肉疲労の改善やセルフケアのアドバイスを含めて関わっていきます。

秋季大会では、パラリンピックを目指すトップアスリートだけでなく、一般市民の方も障がい者スポーツを楽しむ内容となっております。(公社) 埼玉県理学療法士会も体力テストのサポート活動や健康増進のブースを開催予定となっております。今年は熊谷スポーツ文化公園で10月1日(日)に開催予定となっております。この機会に是非自分の健康状態を見直してみたいはかがですか? 沢山の方の参加をお待ちしております。

理学療法士

山田 真理子

経験年数：27年目

職 場：

児童発達支援センター



2回目の参加ですが、水泳選手との関わりは初めてです。今回の参加理由として、自分の子供がスポーツをしていて、怪我が絶えない中、普段の仕事とは少し違うコンディショニング活動に興味を湧いたことがきっかけでした。実際に関わっていく中で何をすれば良いのか悩みますが、コミュニケーションから相手のニーズに応えられるよう対応をしていきました。普段の仕事とは違い、新たなチャレンジでしたが、新鮮で楽しかったです。



先ほどより肩が柔らかくなりましたね



# 回復期病院で働く理学療法士の一日

回復期リハビリテーション病院とは  
脳血管疾患または足の骨折などの病気やケガで急性期治療を終えても、  
引き続き医学的・社会的・心理的なサポートが必要な患者様に対して、  
多くの専門職種がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、  
心身共に回復した状態で自宅や社会へ戻っていただくことを目的とした病院です。



お昼休みは1時間あります。職員食堂や職員室で昼食をとり、気持ちを切り替えます。



少しずつよくなっていますね。



なるべく患者様自身の力を引き出せるよう個別性を重視した理学療法を心がけています。



空いている時間を利用して後輩からの質問や疑問を聞き、アドバイスも行いながら積極的にコミュニケーションをとっています。

昼食

12:00

理学療法開始 (午後)

13:00



臨床実習で来ている学生への指導も行っています。

理学療法を行う中で評価の仕方や治療技術を指導していきます。



学生と共に考え、見本をみせる事で分かりやすい指導を心がけています。



必要に応じて足の支えを補助する装具の作製を行います。他の職員や義肢装具士の方と相談し、患者様に適した装具を選択していく事で治療の一助としていきます。

臨床業務終了

17:00



リハビリを実施した患者様のカルテをパソコンで記載します。特記事項がある場合は申し送りを作成し、翌日に朝のカンファレンスで共有します。

一日の業務終了  
家族が待つ自宅に帰ります。

17:30



profile

町田 和歌子 (33歳)  
リハビリテーション天草病院  
理学療法士 12年目

<仕事と子育ての両立の秘訣>  
・朝早く起きて、家事をしてから仕事に来ているなど、時間をうまく利用しています。  
・急な呼び出しや子どもの体調の変化などもあり大変ですが、緊急時に補ってくれる職場の仲間がいることや夫の協力もあり、忙しい中でも充実しながら両立できています。

今回は2児の子育てをしながら働く女性理学療法士取材しました。



同じ患者様を担当している他職種のスタッフと達成目標や治療方針の情報を共有します。

朝のカンファレンス

8:00

出勤



個人宛の申し送り (新しい入院患者様・当日実施する患者様の情報) に目を通します。

8:30

理学療法開始 (午前)

脳卒中や頭部外傷、脊髄損傷、転倒による骨折などを罹患された患者様の理学療法をマンツーマンで1日8名程行います。

8:45



リハビリスタッフ全体でのカンファレンスを行います。その後、各病棟・各チームに分かれ、患者様の情報や病棟スタッフからの申し送りを詳細にスタッフで共有します。

理学療法士が病室まで迎えに行きます。



痛くないですか?



今日の調子はいかがですか?



身体機能を評価させて頂き、その方に適したリハビリを行っています。

## 実際に行われている介護予防サポーター養成講座を取材してきました！

今回は、川越市の2つの地域包括支援センター（高階地区、福原・新宿町地区）が合同で開催している介護予防サポーター養成講座の様子をご紹介します。全8回開催される中の、第5回目に参加してきました。

### ＜受講生はこんな方＞

- ・年齢は、50～60代から80代まで（女性が多い）。
- ・民生委員に進められて受講した方。
- ・すでに自主グループで活動している方。

### ＜感想＞

- ・もっと若い人（60代）が来てほしい。
- ・体操のやり方やポイントを詳しく知ることができた。

### ～1日の流れ（9時30分開始、12時終了）～



グループに分かれ、いもっこ体操の手順の確認をします。どのように声掛けをすると分かりやすいかを話し合いながら練習します。この時、理学療法士は各グループを回りながらアドバイスをしていきます。

タイミングを  
合わせてやり  
ましょう。



グループごとに練習した体操を、実際の体操教室を想定しながら他のグループに発表していきます。発表後に他のグループからアドバイスをもらい、さらに理学療法士からも講評をもらいます。初めて体操を行う方にも分かりやすく説明できるように、受講生全体でフォローし合います。



後半は理学療法士の講義をもとにグループワークを行います。今回は KYT（危険予知トレーニング）について、事例を挙げながらグループで意見交換を行います。各グループのリーダーが話し合いをまとめていきます。また、地域包括支援センターの職員も加わり、話し合いが円滑に進むよう手助けします。



ここに椅子を置いたら安全かな。

最後にアンケートを記入し、次回の内容を確認します。

### KYT（危険予知トレーニング）とは

作業や職場にひそむ危険性や有害性等の危険要因を発見し、解決する能力を高める手法です。（厚生労働省HPより）  
 (例)自主グループの会場となる自治会館にひそんでいる危険とは何でしょうか？  
 ・パイプ椅子が壊れていて、気づかずに座ってしまったら…？  
 ・玄関が混雑していたら転んでしまうかも？  
 ・急に体調が悪くなった人がいたら？  
 など、どのようなアクシデントが起こりそうか、又それに対する対処法をみんなで考えていきます。

1.介護予防サポーター養成講座（全8回、1回2～2.5時間）

2.終了後、年度内にもっこ体操教室開催(全6回、1回1.5～2時間)

3.終了後、随時自主サークル開催



\*地域包括支援センターは自主サークルの支援を行っています。人集め・会場探し・出前講座やスポーツ保険の提案まで市民の方の手助けを行います。初めは手助けしますが、次第に市民の方主体で工夫しながら自主サークルを運営しているそうです。

## 「介護予防サポーター養成講座」について知ろう

### 機能回復訓練が中心だった介護予防。

### 今後は生きがいを感じ、自分の役割・居場所を作る支援を！

地域包括ケアシステムの構築を目指して、全国的に介護予防事業が展開されています。これまで、介護予防は機能回復訓練が中心となっていました。しかし、これでは介護予防終了後に活動的な状態を維持することが不十分であり、問題の一つとなっていました。これからの介護予防は、疾病の予防だけでなく、高齢者が生きがいを感じ、地域の中での役割・居場所を作る支援を行うことも必要となってきます。埼玉県では、介護予防事業のモデルとなる市町村を取り上げ、その事業を他の市町村へ広めていく活動を行っています。今回は、川越市の介護予防事業について取り上げました。

川越市の介護予防は「いきいきエイジング」と呼ばれ、元気うちから「からだづくり」、出かけていく「場づくり」、そこで触れ合う「仲間づくり」の三本柱からなっています。具体的な取り組みとして挙げられるのは、いもっこ体操教室・介護予防サポーター養成講座であり、今回は「介護予防サポーター養成講座」に着目し、その中での理学療法士の関わりについてご紹介します。

### いもっこ体操とは

準備・整理体操、座位体操、立位体操の3部構成で、柔軟性や筋力、バランス能力を高めることができる体操です。三芳町の保健師と、近隣病院の理学療法士が作成した「みよしいもっこ体操」が元になっています。

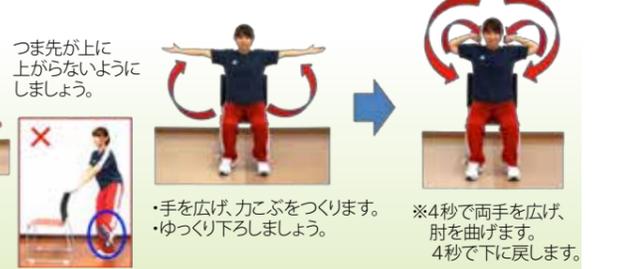
#### ①太ももの裏側



#### ②お尻（足を真横に開く運動）



#### ③肩と腕（力こぶ）



### ～介護予防サポーター養成講座が誕生するまで～

川越市の体操教室は、初めは転倒骨折予防教室という名称で開始しました。しかし、体操教室終了後も運動を継続していくことが困難でした。そこで、平成21年、住民が主体的に、継続して運動ができるように介護予防サポーター養成講座を開始しました。転倒骨折予防教室は、いもっこ体操教室という名称になりました。平成28年までにサポーターは668名養成され、自主グループは168箇所となり、今年度中には約750名養成、自主グループは200箇所以上になるとされています。理学療法士は、市・地域包括支援センターから依頼され介護予防サポーター養成講座のアドバイザーを行っており、アドバイザー養成のための研修等も行っていきます。



医療法人瑞穂会  
川越リハビリテーション病院  
理学療法士  
阿久澤 直樹

- 介護予防サポーター養成講座アドバイザー
- 地域包括ケア・介護予防推進リーダー

### 平成22年より介護予防サポーター養成講座に携わっている講師のご紹介

#### Q. 講師をやってみた感想は？

A. 参加している高齢者の方が元気だったのでとてもびっくりしました。病院で入院されている患者さんも、このように元気になるよう目指さないといけない、と思いました。改めて、年長者を敬う気持ちが高まりました。

#### Q. 指導する上で難しい事や気を付けている事は？

A. 初めは受講することをこちらからお願いしていたこともあり、受講生が受け身になりがちで、講座後に自主グループに参加しなくなったり、途中で辞めたりしてしまうことがありました。途中から、自主性を高め、講座後も継続して活動できるようグループワーク中心のプログラムに変更しました。

#### Q. 理学療法士が養成講座を行うことのメリットは？

A. 理学療法士が養成講座を行うことで、運動を正しく指導し、介護予防の点でリスクを配慮した情報を伝えることができます。

# 北部ブロックの活動報告

## 平成29年7月2日(日)に吉見町「フレサよしみ」にて北部ブロック公開講座が開催されました。

午後の暑い時間帯でしたが、多くの地域住民や近隣の市町にお住まいの方々にご参加いただき、盛大に講座が執り行われました。今回のテーマは、「健康増進と介護予防」という事で総論は行田総合病院・理学療法士の新井めぐみ氏による「日本の未来と介護予防の重要性」の講義が行われ、各論として実技を踏まえた体験型講義を行いました。前半は埼玉成恵会病院による「いきいき百歳体操」、後半は武蔵嵐山病院による「コグニサイズ」が行われ、受講した皆様は真剣に時には大笑いしながら終始和やかに体験されていました。

今回の公開講座では、吉見町のご協力もあり、広報にご当地キャラクター「よしみん」にも登場していただきました。地域住民には親しみやすい広報が行えたおかげで、多くの方にお集まりいただけたと思っております。

北部ブロックは理学療法士同士のつながりを大切にしながら一致団結を目指してきましたが、今後も地域に根ざし自治体や住民の皆様のお役に立てるよう活動を行っていきたく思っております。来年も多くの方々にご参加いただけるよう準備をしていきますので、よろしくお願い致します。

### コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。



# 未来の理学療法士

理学療法士を目指す学生が病院や介護施設等に行き、実際の臨床現場を経験することを臨床実習と言います。

## 臨床実習の段階分け

臨床実習は一般的に3段階に分けて行われます。\*臨床実習期間は養成校によって異なります。

- 見学実習: 実際の臨床現場を短期間(1~2週間程度)見学に行きます。
- 評価実習: 理学療法に必要な評価(関節の角度、筋力、バランス能力、動作分析等)を行い、問題点を抽出します。(4週間程度)
- 総合実習: 評価に基づいた理学療法プログラムを作成し、実習指導者のもとで治療方法を学びます。(6~10週間程度)

## 臨床実習の流れ

今回は、越谷市にあるリハビリテーション天草病院における治療実習の流れの一部を紹介します。

実習期間中、初期評価→問題点抽出→実際の治療→再評価の順に行います。

実習指導者のもとで、アドバイスをもらいながら治療方法を学びます。



実習の終盤では、院内で症例報告を行い、実習指導者以外のスタッフからアドバイスをもらいます。

帰宅後も、調べ学習やレポート作成等を行います。



## 未来の理学療法士 01

文京学院大学  
保健医療技術学部  
理学療法学科 4年

畔川 和佳奈  
あざかわ わかな

## 実習生が理学療法士を目指したきっかけ

私は、中学生からスポーツをしてきましたが、怪我が多くなかなか試合に出場することが出来ず、悔しい思いをしてきました。そんな時、理学療法士の先生と出会いこの職業を知りました。親身になって励ましながらリハビリを通して支えてくださった理学療法士の先生に強い憧れを抱き、自分もこんなふうになりたいと思ったのが、理学療法士を目指したきっかけです。

ト  
マ  
ト

トマト・リコピンの  
効果と効能、  
高い抗酸化力



Tomato

真っ赤なトマトはサラダにしても美味しいですし、加工品(缶詰やジュース等)は幅広い料理に使われますね!

今回はトマトの赤い色素である「リコピン」に注目してお話しさせていただきます。

リコピンは抗酸化物質と呼ばれ、がんの原因となる活性酸素を除去する働きや、生活習慣病にも効果がある物質です。また、美肌効果もあります。

ある研究では、トマトを加熱することで栄養成分はほとんど変わらずリコピンの吸収率が高くなるという結果が出ているそうです!

トマトの缶詰にもリコピンは豊富に含まれていますのでトマトのホール缶詰をミートソース等の料理に使うと効率的にリコピンを摂取する事が出来ます。また、リコピンは油との相性も良くオリーブオイルやチーズ等を一緒に摂ることでさらにリコピンの吸収を高める事が出来ます。

トマト味のスパゲッティにチーズをかけたりますが、味だけでなく栄養の吸収という観点からも理にかなっているのですね!

暑い日には生で食べるトマトが美味しいですが、トマトを加熱して効率よい栄養の摂取もお勧めです!

介護老人保健施設シルバークア敬愛  
管理栄養士 石塚大悟

**recipe**

**ミートソース (3~4人分)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>①ひき肉 200グラム</li> <li>②玉ねぎ中 1個</li> <li>③しめじ 1パック</li> <li>④ホールトマト 1缶 (400ml)</li> <li>⑤ニンニク 適量</li> <li>⑥ケチャップ大2</li> <li>⑦ソース大2</li> <li>⑧コンソメキューブ 1個</li> <li>⑨小麦粉 大1~大1.5</li> <li>⑩砂糖 大1/2</li> <li>⑪オリーブオイル適量</li> <li>⑫塩 少々</li> <li>⑬水 200cc (1カップ)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玉ねぎ、しめじをみじん切りにします。</li> <li>2. フライパンにニンニクをオリーブオイルで炒めて香りを出し、ひき肉を炒め色が変わったら1の野菜を炒めます。</li> <li>3. 一旦火を止め、小麦粉を入れます。粉っぽさがなくなるまで余熱で炒めます。</li> <li>4. 再度火にかけ、水 200cc、ホールトマト、ケチャップ、ソース、コンソメ、砂糖、塩を入れて10分位煮込んで完成。</li> </ol> <p>(ソースはお好みで煮詰めてください。パスタには塩味をつけて時間通り茹でます。) パルメザンチーズやパセリをお好みでかけてお召し上がりください。</p>
--	---



コマーシャル間筋トレでいつのまにか足腰強化!

ひとが立って歩くのに最低限必要な筋肉として、腹筋、大腿四頭筋(モモの前面の筋肉)、中殿筋(お尻の横の筋肉)、背筋、大殿筋(お尻の筋肉)、下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)があります。これらは、抗重力筋(こうじゅうりょくきん)と言われる筋肉です。これらが弱ってくると、「最近、足腰が弱くなって・・・」という声を発するようになります。柔軟性や脚の筋力は60歳代で20歳の頃の約半分くらいになってしまうことが報告されています。

体力を付けるための「運動をしないと!」と思っはいるけど、日々の忙しい生活の中で運動の時間を取ることはなかなか難しいですね。

そこで提案です。皆さんはテレビを見ますよね。1時間ドラマ等では1分間くらいのコマーシャルが5~6回(計5~6分)挟まります。このコマーシャルの時間に筋トレ(コマーシャル間筋トレ)をしてみてはいかがでしょうか。やり方を下の図に示しました。

①コマーシャル1回目(腹筋)

膝を立てて、体をできるところまで傾けて、もとに戻します。



②コマーシャル2回目(モモの前面の筋肉)

後ろに手をついて体を支え、両膝をピンと伸ばして、モモの前面の筋肉に力を入れて10数えます。



③コマーシャル3回目(お尻の横の筋肉)

そろそろ疲れてきて、横になってテレビを見始めているのでは!? そうしたら、そのまま足をあげたり、下げたりしましょう。



④コマーシャル4回目(お尻の横の筋肉)

頭を支えて腕が疲れて、反対向きになりたくなりますよね。

**ポイント!**  
つま先を下に向ける



⑤コマーシャル5回目(背筋・お尻の筋肉)

けっこう疲れて、仰向けになってしまいますよね。そしたら、お尻を上げて、そのまま10数えます。

**ポイント!**  
背中とモモを一直線に



⑥コマーシャル6回目(ふくらはぎの筋肉)

そろそろ、トイレに行きたくなったのでは?その前に、立って爪先立ちを10回。さあ!トイレにゴー



資料提供(埼玉県立大学 田口孝行)

コマーシャルの間、ずっと繰り返してもかまいません。ただし、疲れたら休みましょう。

こうすることで、テレビを見ている内に“いつのまにか”筋トレができてしまいました。そして、これを毎日繰り返せば、“いつのまにか”足腰が強くなっている!という算段です。

ただ、なによりも“運動することを思い出す(想起)”必要

があります。是非、このページをコピーしてテレビの横壁に貼り付けることをお勧めします。

我々、(公社)埼玉県理学療法士会では、県民の皆さんの実生活に寄り添って、皆さんと一緒に健康づくりについて考えていきたいと思っております。