

彩の国の

Partner

パートナー

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2018.2 Vol.4

特集

災害リハビリテーション 研修会の紹介

- 地域で働く理学療法士の日 3P
- こどもの福祉機器体験会 … 5P
- 未来の理学療法士 …… 7P
- ブロック活動報告 …… 8P
- One Point Training …… 9P
- Healthy Column …… 10P

彩の国の

Partner

2018.2
Vol.4

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会
広報誌



次号特集の様子

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。

今回も広報誌編集部員をはじめ、(公社)埼玉県理学療法士会の方々にご協力頂き、無事にVol.4を発行することが出来ました。

特集の「災害リハビリテーション研修会-ベーシックコース-」では、災害医療の概論や実際の活動報告、グループディスカッションの様子を取材してきました。取材した部員からは「居宅訪問に行く際は、災害時の導線や手すりの設置等も含めて、評価していきたい」という意見が聞かれ、普段の臨床に加え、新たな視点を得る機会となりました。災害対策委員会の皆様をはじめ、取材にご協力頂いた方々に、この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

次号の特集では、(公社)埼玉県理学療法士会、(一社)埼玉県作業療法士会、(一社)埼玉県言語聴覚士の三職種合同で開催し、牧原秀樹衆議院議員にもご来場いただいた、「彩の国リハビリテーションフェスタ2018」について掲載する予定です。県民の皆様に、理学療法士への関心をもって頂けるよう、より幅広い情報をお届けできればと思います。

次回の広報誌は今年の8月発行予定となっております。

表紙写真 / 後列：向かって左から「染谷光一」「今井哲也」「飯塚雄大」前列：向かって左から「大内信浩」「菊地裕美」「池田恵」

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

公益社団法人 Saitama Physical Therapy Association
埼玉県理学療法士会
<http://www.saitama-pt.or.jp>



Q&A 講師陣インタビュー

Q1 なぜ災害リハビリテーションに関心を持ったのですか？

【菊地】訪問リハビリテーションを行う中で、本人や家族から火事が起きた際に、避難はどうしたらいいのか？という質問を受けました。その時に、移動の専門家であるリハビリ職が目に向けていくことは大切であると思ったことがきっかけです。

【染谷】勤めている病院が災害拠点病院であり、3.11の東日本大震災の時に派遣された事がきっかけです。その後、研修会を受講し、現場で活動していく中で、より関心が強まってきました。

【大内】災害リハビリテーションに関わりやすい職場であった事が一番です。実際に現場で活動する中で地域の特性は大事である事を実感しました。

Q2 実際に災害が起きた際にどのような流れで活動していくのですか？

災害発生時では全ての場所が慌ただしく、混乱しているため、まずは本部で現地の活動調整及び整理を行なっていく、必要な組織の連携を図っていきます。避難が落ち着いてきたら、地元の団体へと引き継ぎ、切れ目の無いケア・復興を目指していきます。

Q3 実際の現場ではどういった要望やNeedが聞かれますか？

物品の不足による要望が多く聞かれます。その後は仮設住宅へと移動しますが、移動先の環境（周辺・距離等）や家族構成、既往歴等の違いから人によって聞かれるNeedは多種多様です。

Q4 実際の現場ではどういった活動を行ってきましたか？

病院でのリハビリは杖や装具は何でも揃っていますが、被災地ではその場にあるものを使って対応しなければなりません。トレーニングハウスは段差が高いので、膝が悪い高齢者よりは妊婦さんや子どもといった生活弱者へ斡旋して行きました。また、避難所のトイレまでの動線に段差が多い時など、あるものだけを使ってスロープを設置します。新聞紙でスリッパを作ったりもします。

Q5 今後の展望についてお考えのことはありますか？

今後も災害時に活動できる派遣員を増やしていくために、研修会を継続して行っていきたいです。理学療法士として移動、特に避難の面を現場でアドバイスしていく役目を果たしていきたいです。

埼玉県内でも災害が発生した際に、地域の連携がしっかり取れ、対応できる事を目指し活動していきたいです。

災害リハビリテーションとは、災害が起きてから復興に至るまでの間、リハビリテーションスタッフが被災地に派遣され、他の医療職と連携しながら被災者の自立支援を行っていくことです。具体的には、避難所の手すりの設置や段差の整備、動きやすい居住のアドバイス、生活不活発病予防のための運動指導、杖・装具の手配等が挙げられます。

（公社）埼玉県理学療法士会は、（一社）埼玉県作業療法士会、（一社）埼玉県言語聴覚士会と合同主催で3職種の方に向けて災害リハビリテーション研修会を行っています。この研修会はベーシックコースとアドバンスコースに分かれており、アドバンスコースまで受講すると派遣員として登録することができます。今回は2017年10月21日に開催した、ベーシックコースの研修会の様子取材しました。この研修会では、災害医療の概論の説明やリハビリテーションスタッフが実際に派遣された際の活動報告、模擬災害について対策を考えるグループディスカッションを通して、理解を深めていきました。

interview

介護老人保健施設 一心館
理学療法士 菊地 裕美



埼玉県済生会栗橋病院
理学療法士 染谷 光一



介護老人保健施設 真寿園
理学療法士 大内 信浩

講義風景や小グループでのディスカッション、発表をしている様子





食事評価

担当の言語聴覚士や作業療法士と共に、利用者様の食事場面を評価し、必要に応じて車椅子の角度調整などを検討します。

昼食



お昼休みは1時間あります。スタッフルームで持参したお弁当を食べながら、他のスタッフとコミュニケーションをとり、午後の業務に備えます。

昼の申し送り

リハビリの合間を縫って、朝と同様、多職種で利用者様の午後の予定や体調の変化についての申し送りをを行います。

サービス担当者会議



担当の利用者様のサービス担当者会議を行います。ケアプランを中心に、担当のケアマネジャー・栄養士・看護師などと共に現在の状況や今後の目標について話し合いを行い、情報を共有します。

業務終了



profile

さかいや ゆたか
境谷 豊 (29歳)

介護老人保健施設 あげお愛友の里
理学療法士7年目

<介護老人保健施設で働くやりがい>

利用者様が持っている機能の中でどのように生活してもらうかを考えながら行っています。また、他職種との連携を大切にしています。入所されていた方が自宅に帰った後の生活などを知ること、反省点や新しい発見がたくさんあり、やりがいを感じています。

<休日の過ごし方>

バスケットボール観戦(田臥勇太の大ファン)

12:30

13:30

14:00

16:00

17:00

17:30

12:00

理学療法開始(午後)



臨床業務終了

1日にリハビリを実施した利用者様のカルテを書面で記載します。

当施設の特徴



←リハビリの合間に、利用者様は天然温泉100%の足湯で疲れを癒します。



↑温かい食事が提供されるのが、当施設の特徴です。

介護老人保健施設で働く理学療法士の一日

介護老人保健施設は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。

(公益社団法人 全国老人保健施設協会HPより引用)

出勤



朝の申し送り



チームに分かれ、リハビリスタッフだけでなく、看護師や介護士・栄養士・ケアマネジャー・相談員と利用者様の体調や夜間の様子についての申し送りを行います。

8:00

8:30

8:45

9:00

理学療法開始(午前)

利用者様1人につき20分程、マンツーマンで理学療法を実施します。午前、午後それぞれ8名程行います。

業務開始



リハビリスタッフ全体での朝のミーティングを行います。その日のスケジュールや、利用者様の情報をスタッフで共有します。



段々上手になっていますね。



いつもありがとう

Join us! いっしょに遊ぼう! 2017

～こどもとみんなが笑顔で遊べる福祉機器体験会～



6

5

3



4



8

7

9

この会が、障がいのあるお子さんたちの「やってみたい、行ってみたい、遊びたい!」につながる一助になればと考えております。来年も、楽しい余暇活動につながるよう、準備をしていきたいと思っておりますので、ご参加の程、よろしくお願い致します。



埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校にて、第5回福祉機器体験会が開催されました。

当日はあいにくの雨でしたが、今年度も沢山のお子さんとそのご家族、療育関係者の皆様にご参加頂きました。

この会は、障がいのため、自分で動く・外に出て遊ぶ事の経験が少ないお子さんたちが、福祉機器を通して自分で動いて遊ぶことで、楽しいと感じることや、ご家族も一緒に遊びを体験して頂き、楽しみを共有することを目的としています。

今年度は、療育関係者の皆様にも、お子さんと同じ目線で、福祉機器を通して遊んで頂き、その遊びの中から沢山の学びがあることを体験して頂きたく、時間を設けました。



2



1

0

参加者の皆様には、電動車いすや歩行器に乗り、いつもと異なる目線で動き、探索したり、コースを走ったり、ご兄弟と競争したり、キャラクターにご飯をあげたり、ボールを投げに行ったり、様々なことに挑戦して頂きました。沢山の発見や、楽しみを感じて頂けたことと思っております。



東部ブロックの活動報告

越谷市で開催された「第6回センターまつり」に於いて、理学療法の啓発活動を行ってきました。

今回の啓発活動では、理学療法士が普段の仕事で使用する器具を体験してもらう「体験コーナー」と「体力測定コーナー」の2つを用意しました。「体験コーナー」では、打腱器・関節角度計・握力計等の評価器具、セラバンド等の運動器具、各種杖・装具等の補助器具をそれぞれ数種類展示しました。また、「体力測定コーナー」では、片足立ち・30秒立ち上がりテスト・握力測定を行い、自身の身体状況を確認してもらいました。当日はたくさんの方々が来場され、「体験コーナー」では、セラバンドを全種類展示した事で、見た事の無い色のセラバンドに足を止める方が多く、実際に触って感触を確かめておりました。また、「体力測定コーナー」では49名の方が測定を行い、自身の測定結果に、一喜一憂しておりました。今回の啓発活動に向けて、企画の段階から東部ブロック中央エリア運営委員が話し合いを重ね、様々なアイデアを出し合いました。当日は、多くの地域住民の方々にご来場して頂いたおかげで、大盛況のうちに終えることができました。今後も、引き続き地域住民の方々に理学療法というものを知っていただく機会を作っていきたいと思いますので、どうぞ、宜しくお願いします。



セラバンドの強度を体験しています



片足立ちのタイム測定をしてみます



セラバンドの紹介をしています

打腱器とは

腱反射をみる医療器具です。



関節角度計とは

関節可動域を測定する医療器具です。



セラバンドとは

8種類の色により強度が異なり、その人に合わせて負荷量を調整することが出来ます。筋力トレーニングに使用することが一般的です。

未来の理学療法士

02

理学療法士を目指す学生は、臨床実習に行く前に養成校(大学、専門学校)でOSCE(オスキー)を実施しています。

OSCE(オスキー)とは？

OSCE(客観的臨床能力試験)とは、運動器系、中枢神経系といった具体的な疾患を想定した模擬患者に対して、学生が実際の理学療法の現場と同じように実技を行う試験です。本番さながらの緊張感の中、評価者である指導教員の指示の下に一連のセッションが行われます。セッション終了後には、模擬患者と評価者からコメントが伝えられます。限られた時間の中で具体的な症例に基づき、患者さんにとって最適な方法を実践することにより、優れた臨床能力を身につけることができます。(目白大学HPより引用)

OSCEに向けての取り組み

今回は、目白大学(さいたま市)のOSCEに向けた、あるグループの取り組みを紹介します。

患者情報をもとに考えられる
リスクや評価項目を検討します



模擬患者の
患者情報が
配布されます

OSCEに向けて実技練習を行います
(今回は血圧測定と介助法の練習)



OSCE当日
(今回は関節可動域検査と腱反射)



無事合格したら、
臨床実習へ！！



未来の 理学療法士 02

目白大学
保健医療学部
理学療法学科3年

坂井 怜
さかい りょう

①理学療法士を目指したきっかけ

中学生の頃、スポーツで怪我をした際に整形外科の理学療法士の方に治療をしていただきました。無事にスポーツ復帰することができ、その際に理学療法士という職業を知りました。その時の経験から私も人の役に立つ職業に就きたいと思い、理学療法士を目指しました。

②学生生活について

友達と協力して一つの課題を成し遂げた際に、とてもやりがいを感じることが出来ます。しかし、日々勉強しなければならないため、アルバイトと学業の両立は大変です。

ほうれん草



免疫力を高める
鉄分、ビタミンC
βカロチンがたっぷり。

Spinach

ほうれん草といえば、栄養豊富というイメージがある野菜ではないでしょうか。今回はほうれん草についてのお話です！ほうれん草の旬は11月～2月です。一年中出回っている野菜です。旬をあまり意識しないかもしれません。冬のほうれん草は寒さに耐えられるように栄養を蓄えるので味が濃くなり、おいしく・甘く感じます。ほうれん草の栄養の中で主なものは、まず鉄分です。鉄分は赤血球を作るために必要で、不足してしまうと貧血になってしまいます。リハビリ等で積極的に運動する人はぜひ摂っておきたい栄養素です！続いてβカロチンも豊富です。不足すると暗いところでの視力低下や、免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。インフルエンザ等が流行する時期なので、重要な栄養素ですね！ビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは欠乏するとコラーゲンが十分に生成されません。そのため、膝の関節等も弱くなってしまいます。膝をよく動かす人は忘れずに摂っておきたい栄養素です。冬の厳しい寒さに耐えているほうれん草の栄養はこんなにも多いのですね！そんな、ほうれん草に感謝しながら美味しくいただきましょう！

介護老人保健施設 シルバーケア敬愛
管理栄養士 石塚大悟

生地から作る ほうれん草のキッシュ (18cm 型)

【生地】	
●小麦粉	100g
●オリーブオイル	35cc
●牛乳	35cc
●塩	ひとつまみ

【具材】	
ほうれん草	1/2 束
スライスベーコン	30～35g

【卵液】	
○ピザ用チーズ	60g
○玉子	2 個
○牛乳	100ml
○塩	ひとつまみ
○コショウ	少々



①生地作り
●の材料を混ぜ、粉っぽくなくなったら麺棒で薄く丸く伸ばす。18cmのキッシュ型に生地を乗せて型に合わせる。オーブンを200℃で温め、10分焼く。

②卵液作り
卵をよく溶いて牛乳と混ぜ合わせ、塩コショウを加え味をつける。

③具材作り
スライスベーコンを1cm位の短冊状に切る。ほうれん草を一口大にカットし軽く茹で、水にさらし水気をよく切る。

④焼き上げ
①で焼きあがったキッシュ型に③の具材をバランスよく加えピザ用チーズを入れる。
②で作った卵液を静かに流し込む。オーブンを180℃で再度温め、余熱が完了したら30分位焼いたら出来上がり。全体に焼き目がついてふくらしてきたら焼けた合図です。

※オーブンによって焼き加減が異なるので、焦げ・生焼けの場合は温度・時間を調整してください。焦げそうになったらアルミホイルを上から被せて焼くといいです。

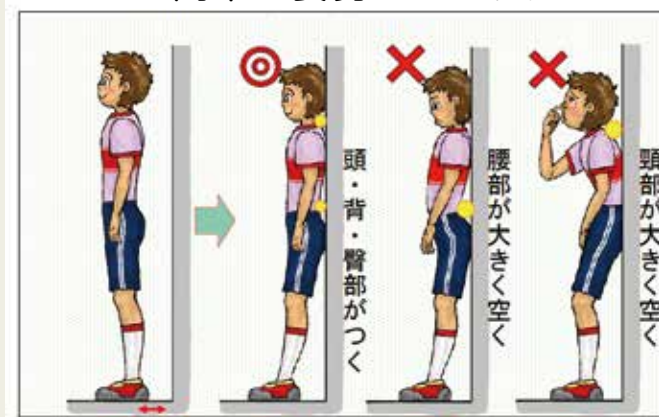
One Point Training

これだけ体操で、腰痛予防！！

今回紹介する体操の対象は、①荷物を運搬するような職業、②長時間の座位作業を行うような職業、③長時間の自動車運転を行うような職業で起こりうる、職業性腰痛の方です。

腰痛症とは、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、痛みの原因が神経学的所見や MRI などの画像所見で明らかな特異性腰痛と神経学的所見や画像所見では原因が特定できない非特異性腰痛に分けられます。腰痛を主訴とする者の 85%以上は非特異性腰痛が占めていると言われています。また、近年では仕事や人間関係でのストレスといった、心理的な要因も非特異性腰痛の原因とされており、薬物療法や物理療法だけではなく、運動療法や日常生活指導など、長期にわたる多面的な介入が必要となります。

簡単な姿勢のチェック



背中に手が1枚入る位が良い 2枚は反り腰

まず、腰痛にならないためには、正しい姿勢をとることが基本になります。腰痛を持っている人は姿勢の悪い人が多く、腰痛の治療をしても、日頃の姿勢が悪いとすぐに腰痛が起きます。立っているとき、座っているとき、しゃがんで荷物を持ち上げるときは姿勢はとても重要です。日常生活の中で、どうやって腰に負担をかけないよう過ごすことがポイントになります。左図を参考に自分の姿勢をチェックしてみましょう。

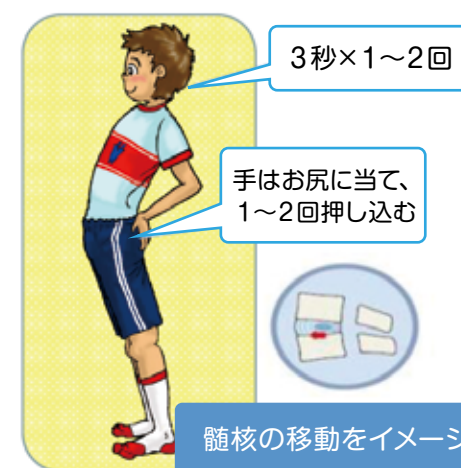
次に、腰痛を改善させるための簡単な運動方法として「これだけ体操」があります。右図の様にお尻に両手をあてて、息を吐きながらゆっくりと上体を反らす運動です。日ごろから正しい姿勢を意識し、日常生活を見直し、腰痛になりやすいことはなるべく避けなければなりません。仕事の合間に「これだけ体操」を実施し、自分の腰は自分で守ることが必要です。もし、体操を実施し、腰痛が強くなるようでしたら、中止するようお願いします。

我々、(公社)埼玉県理学療法士会(事務局健康増進部)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います。

これだけ体操

前かがみの姿勢が続いたら…

- 1足を肩幅より、やや広めに開く
- 2お尻に両手をあてる
- 3息を吐きながら、ゆっくりと上体を反らす
- 4上体を反らしたまま、その姿勢を3秒ほど保つ



資料提供(さいたま記念病院 理学療法士 田口涼太)