

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

2020.2 Vol.8

特集

世界ボートジュニア選手権大会におけるメディカル活動の実際

- 施設紹介 3P
- 事業報告 5P
- One Point Training 6P
- 産官学民共同事業の活動報告 7P
- ブロック活動報告 8P
- 未来の理学療法士 9P
- Healthy Column 10P



彩の国の Partner 2020.2 Vol.8

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌



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す。
 特集の「世界ボートジュニア選手権大会におけるメディカル活動の実際」では、医師や看護師、薬剤師、理学療法士、その他スタッフが協力し合い、選手が安全にスポーツに専念できるよう活動をしていました。今大会は8月ということもあり、猛暑日が続き、熱中症の危険性が非常に高く、小まめに気温や湿度を測定しているのが印象的でした。取材時には大きな問題はありませんでした。大会期間中では熱中症の初期対応である緊急搬送が多くなったそうです。世界大会という大きな大会で、選手が全力を出せるためには、選手をサポートするスタッフの重要性を改めて実感することが出来ました。取材を快諾頂いたスタッフの方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。

(公社)埼玉県理学療法士会は、幅広い年齢層の方の医療・保健・福祉の増進に寄与することを目的とした様々な取り組みをしています。これからも、県民の皆様に関心をもって頂けるような広報誌を発行していこうと思います。

次号は10月頃の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 石井 貴朗
 制作 Colormall カラーモール
 事務室 〒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 事務室

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>





2019 世界ボートジュニア選手権大会
 2019 World Rowing Junior Championships **8/7~11**
 会場 / 東京 海の森水上競技場



Interview

川口 和樹
 スポーツ認定理学療法士
 医療法人社団愛友会 伊奈病院
 経験年数13年

実際に今回の活動に参加した感想
 理学療法士として今回の事業に参加させて頂けたことへの感謝の思いと共に、大変貴重な経験をさせて頂き、有意義な時間を過ごすことが出来ました。
 活動の中でも、医師や看護師、救命救急士との連携による対応や世界トップクラスの選手との不慣れな英語を使ったコンディショニング活動など、普段できない体験をすることが出来ました。
今後の活動や展望について
 (公社)埼玉県理学療法士会では、2008年の全国高等学校総合体育大会より、ボート競技サポート活動を行っており、11年という活動実績があります。そうした活動経験とサポートスタッフのチーム団結力で、我々、理学療法士はスポーツ現場で選手が安全にスポーツに専念できるように、怪我や熱中症予防とその対応をしていきます。そして選手のパフォーマンスが最大限発揮できるための支援活動を今後も行っていききたいと思います。

特集
世界ボートジュニア選手権大会におけるメディカル活動の実際



この大会は、2020年東京オリンピック・パラリンピックでのボート競技の「テストイベント」であり、医師、看護師、薬剤師、その他のスタッフと一緒に、私たち理学療法士も活動を行いました。
 主な活動内容としては、医務室での怪我の応急処置、疲労回復のためのケア活動、疲労困憊に至った選手の緊急搬送（熱中症の初期対応）活動でした。その中でも最も期間中対応に追われたのが、猛暑という環境下で2000メートルのゴール地点で、疲労困憊に至った選手の緊急搬送活動でした。そのような状況の中、世界トップクラスの選手との不慣れな語学を用いたコミュニケーションや一刻を争う緊急時における他職種連携の重要性など普段経験できない多くの事を体験することが出来ました。
 国際スポーツ競技対策委員会では、国際競技大会で、「より質の高いスポーツ理学療法」が提供出来るよう、技能検定の実施や語学研修、緊急時の対応（搬送法・応急処置）など様々な研修を行っております。我々、理学療法士はスポーツ現場で選手が安全にスポーツに専念できるよう、そして選手が最大限のパフォーマンスを発揮できるための支援活動を今後も行っていききたいと思います。



社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院



作業療法士

言語聴覚士



急性期から在宅まで地域に密着した切れ目のないリハビリテーションを追求しています

埼玉県西部地区の救急医療の拠点として

2018年度は8061台の救急車を受け入れました。

重症、軽症に関わらず、すべての救急患者さんに対して総合的に幅広く治療にあたり、断らない救急を実践しています。2017年11月新築移転し、一般診療科に加え、低侵襲脳神経センター、心臓血管センター、ER総合診療センターを設置し専門性の高い医療を提供できる体制を整えました。当院のリハビリテーションの施設基準は脳血管・運動器・呼吸器・心大血管I・がんリハを取得し、PT・OT・ST合わせて81名のスタッフで急性期・回復期・外来・在宅まで多岐に渡り、様々な疾患の治療・訓練を行っています。



理学療法士

リハビリテーション部の特色

低侵襲脳神経センター、心臓血管センター、ER総合診療センター、腎臓内科、消化器外科、消化器内科、整形外科、回復期、外来、在宅の10部門に分けて患者さんへ専門性の高いリハビリテーションの提供に努めています。

特定医療法人 好文会 あねとす病院



病棟リハのスタッフ



病院完結型から地域完結型へ、地域に根ざした病院を目指しています。

地域包括ケア病棟の拡大

当院は平成29年10月より一般病棟33床のうち16床を地域包括ケア病棟として稼働し、平成31年3月からは一般病棟全床を地域包括ケア病棟へ移行しました。現在は地域包括ケア病棟33床療養病棟154床とし在宅支援にも力を入れ住み慣れた地域で少しでも長く生活できるように取り組んでおります。また療養病棟では、患者様・ご家族様が安心して入院生活が過ごせるよう支援しております。



訪問リハのスタッフ

利用者様に寄り添った訪問リハビリテーション

平成30年11月より併設のあねとす訪問看護ステーションより、訪問リハビリテーションを開始しました。病院・訪問と兼務し退院後もスムーズにリハビリテーション介入を実施しております。退院後から終末期の方にリハビリテーションを提供し、医師や看護師とも情報交換を行い身体機能に合わせた治療プログラムを提供しております。

充実したリハビリテーション

担当制により患者様に寄り添ったリハビリテーションを行っています。また他職種と積極的に情報交換を行いながら患者様の状態や生活歴、患者様を取り巻く環境などから全体像をつかみます。その中で、適切な治療方法・目標を設定し1人1人に合った治療介入を実施しております。



社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院

■所在地：埼玉県狭山市入間川2-37-20

■連絡先：TEL 04-2953-6611 (代表)

■ホームページ：<https://saitama-sekishinkai.jp/>

■交通手段：西武新宿線「狭山市駅」西口から約800m 徒歩約10分(狭山市市民会館隣)

概要

■病床数：450床

■診療科目：内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、内分泌・代謝内科、腎臓内科、神経内科、感染症内科、人工透析内科、緩和ケア内科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺・内分泌外科、肛門外科、整形外科、脳神経外科、形成外科、精神科、小児科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、病理診断科、救急科、麻酔科、歯科

■外来診療時間：月～金8:30～17:00、土8:30～12:30

■休診日：日・祝日・年末年始 ※救急の場合は24時間365日対応

■リハ職員数：81名 理学療法士53名 作業療法士15名 言語聴覚士13名



特定医療法人 好文会 あねとす病院

■所在地：埼玉県深谷市人見1975番地

■連絡先：TEL 048-573-0381

■ホームページ：<https://www.anetosu.jp/>

■交通手段：JR高崎線「深谷駅」タクシー10分

概要

■病床数：187床 (地域包括ケア病棟33床・療養病棟154床)

■診療科目：内科・整形外科・皮膚科・外科・リハビリテーション科

■診療疾患：脳血管疾患・運動器疾患・廃用症候群

■診療時間：午前9:00～12:00 午後13:30～16:00

■休診日：日曜日・祝日

■リハ職員数：10名 理学療法士8名 作業療法士2名

One Point Training

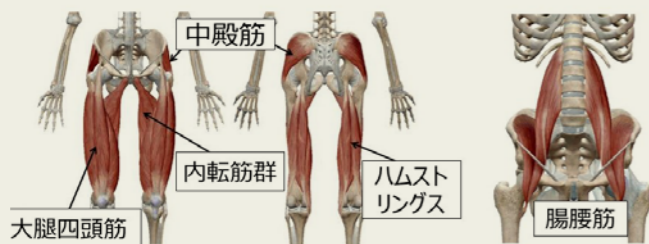
06

近年の研究の動向では、膝に痛みがあると身体機能の低下や日常生活に支障をきたしやすいとされ、精神面でもうつ傾向が強くなると報告されています。膝の痛みは、健康に生活していく上で解決すべき重要な課題です。

慢性的な膝関節痛の原因は、関節が不安定になっていることがほとんどです。筋肉は、天然のサポーターと言われており、膝が変形する人は明らかに脚の筋肉量が少ないと報告されています。

膝を守る代表的な筋の大腿四頭筋、中殿筋、股関節内転筋群、腸腰筋のトレーニング方法を高橋幸司氏が紹介します。

膝を守る大切な筋



*トレーニングでは、どこの筋肉を鍛えているか意識することが重要なので場所を覚えましょう。

①大腿四頭筋を鍛えよう！



大腿四頭筋：太ももの前の筋
☞膝が安定して痛み軽減

10秒間伸ばして2秒間下ろす
1日2セット

《効果を上げるポイント》

- ✓ ももの前面の大腿四頭筋、特に膝のすぐ上を意識する！
- ✓ 背もたれから離れ、骨盤が後ろに倒れないように行う！

②階段で膝が痛む人は内ももの筋(股関節内転筋群)を鍛えよう！



股関節内転筋群：内ももの筋
身体の横揺れを制御
☞膝の負担が減る

両膝の間にボールや丸めたタオルを挟みながら、膝伸ばして3秒止める
10回 1日2セット

《効果を上げるポイント》

- ✓ 内ももの内転筋群を意識する！(内ももが少し痛いくらい)
- ✓ 背もたれから離れ、骨盤が後ろに倒れないように行う！

③立っていると痛みが出る人は、腸腰筋を鍛えよう(姿勢改善)！



中殿筋：おしりの外側の筋
身体の横揺れを制御
☞膝の負担が減る

反対の手を壁につきながら、膝を伸ばしたまま、斜め後方に足を上げて1秒キープ
15回～30回 1日2セット

《効果を上げるポイント》

- ✓ お尻の外側の中殿筋を意識する！
- ✓ 身体が横に傾かないように、手で支えて行う！

腸腰筋：股関節の前の筋
骨盤の傾きを制御
☞姿勢がよくなり、膝の負担が減る

できるだけ速く水平足踏み運動
50回 2セット/日

《効果を上げるポイント》

- ✓ 太ももが、床と平行になるより高い位置の手にぶつける！
- ✓ 太ももを上げるときに身体が丸くなったり、骨盤を後方に倒さない！

腸腰筋が低下すると姿勢が悪くなり、膝に負担がかかります。20秒間水平足踏みの基準値を超えられるようにしましょう。

20秒間水平足踏み基準値

	64歳以下	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
男性	38回	34回	32回	30回	25回
女性	35回	33回	29回	27回	23回

「慢性疼痛の治し方 第3弾 膝痛の解消」

2019年11月9日

一般県民の皆様を対象とした「一般公開講座」を開催致しました。



事業局健康増進部では、2019年11月9日に一般県民の皆様を対象とした「一般公開講座」を開催致しました。本講座では「慢性疼痛の治し方 第3弾 膝痛の解消」というテーマでリハビリテーションクリエイターズ株式会社の理学療法士である高橋幸司氏にご講演いただきました。

講座では、身体の構造を学びながら、身体(特に膝)の“痛み”を軽減や予防をすることで、健康的な身体づくりを目指すための対処方法(実技を含めた運動の実践方法)について学びました。

具体的な運動の実践方法については、One Point Trainig (6P) をご参照ください。

講座当日は、37名の方が参加され、会場は一杯になりました。県民の皆様に対する関心の高さが伺えました。アンケート結果においても満足度が非常に高い結果となりました。特に、ご参加頂いた方をモデルにした運動方法の実演は大変好評でした。

健康増進部では、今後も様々な活動を通じて、県民の皆様のご健康や福祉に貢献していきたいと考えております。



講座の様子



運動方法の実演の様子



参加者全員の体操の様子



北部ブロック活動報告

知って得する明日へのヒント 認知症に対する理解と携わり方

講師：埼玉医科大学保健医療学部 丸谷 康平氏

2019年7月14日、坂戸市にある勤労女性センターリーベンにて、公開講座が開催されました。テーマは、『知って得する明日へのヒント 認知症に対する理解と携わり方』と掲げ、講師には埼玉医科大学保健医療学部の丸谷康平氏をお呼び致しました。年々、ごく身近な存在となる認知症。それに対して、ただ知るといふ事よりも一歩先に足を踏み入れて、どのようにすれば共に生活をしていけるのか、という内容に焦点を置きながら計画し、このテーマに至りました。

まずは総論で、認知症の概要について学び、次に各論でコグニサイズ※1とユマニチュード※2をベースに、認知症について学びました。コグニサイズは楽しく盛り上がり、ユマニチュードでは、携わり方のポイントにメモを取る参加者の姿が印象的でした。また、全体を通して分かりやすく、直ぐに実践できる内容であったことが、参加者にとってもご好評だったようです。実際に試したいとの声もお聞きできました。

認知症とは言え、お一人の人間。ただ、認知症というだけで、敬遠するのではなく、皆が自然に受け入れられるような地域を築き上げたいという思いが、少しでも皆さんに伝わって頂ければ幸いです。

※1 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。

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターHPより引用

※2 ユマニチュードとは、「人間らしさを取り戻す」という意味をもつフランス語の造語です。ケア・コミュニケーション技法の1つです。

ユマニチュード学会HPより引用



産官学民共同事業の活動報告

地域密着プロジェクト

「いくつになっても自由に移動できる自立した生活」をサポートしていく活動趣旨に賛同した、産(ダイハツグループ・JAF)、官(自治体)、学((公社)日本理学療法士協会)、民(地域社会)が連携し、ダイハツ販売会社の店舗を活用した「地域密着プロジェクト」として、地域に根差した活動に取り組んでおります。

埼玉県での取り組み

2018年5月14日の開催を皮切りに、埼玉ダイハツ販売(株)、さいたま市、(公社)埼玉県理学療法士会、地域住民が協働し、岩槻インター店、大宮店の2店舗で「健康安全運転講座」を年2回開催しております。今回は、地域在住の方20名を定員として参加者を募集しました。

健康安全運転講座の内容

- ①健康安全運転講座…(公社)埼玉県理学療法士会
運転者として、生活者として大切な身体機能に関する体力測定、身体と頭の予防体操を実施。
- ②交通安全講話…さいたま市・市民生活安全課
埼玉県内、さいたま市内における交通事故状況を確認した上で、事故防止対策についての講話。
- ③スマートアシスト体験…埼玉ダイハツ販売(株)
誤発進抑制制御機能、衝突回避支援ブレーキ機能の搭載された車に乗り、スマートアシスト体感を実施。

参加者の声

- 「予防体操を普段の生活の中に取り入れて、健康でいられるように心がけたいと思います。」
- 「ダイハツ職員の皆様は丁寧に接していた。会場は整理整頓され気持ちよかった。」

今回の活動を通じて

少子高齢化社会にとって「移動手段」は重要な課題であるからこそ、産・官・学・民が前向きに取り組む本活動の重要性を感じました。地域の皆様の健康で安全な暮らしに貢献できるよう今後も活動していきたいと思っております。

※健康安全運転講座の内容の詳細については、ダイハツHPをご確認ください。
URL:<https://www.saitama-daihatsu.co.jp/company/csr/older/>



納豆

Natto

朝食でおなじみの納豆ですが、納豆にはどのような栄養があるのでしょうか？今回は納豆についてのお話です。まず、納豆になる前的大豆には身体をつくる基となる「タンパク質」が豊富です。また、大豆には「イソフラボン」というポリフェノールが含まれています。このイソフラボンは、女性ホルモンの構造と似ており、骨粗しょう症予防やアンチエイジングに効果的といわれています。そして、納豆は大豆の豊富なタンパク質・栄養もさることながら、発酵により体に良い成分が作られます。それは「ナットウキナーゼ」。その名前の通り納豆にしかない栄養です。ナットウキナーゼは血管の血栓を溶かす作用(注)がありますので、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果があるといわれています。ここで注意したいのが、ナットウキナーゼは酵素であり、熱に弱いので血栓予防で納豆を食べるなら、納豆チャーハンや納豆オムレツにしない方が無難です。しかし、タンパク質や大豆イソフラボンは、多少の加熱では壊れないので、それらを摂るためであれば、加熱しても問題ありません。いつも何気なく食べている納豆ですが、賢く食べて健康効果を取り入れましょう！

注：服薬中の方は、納豆の摂取については医師の指示に従ってください。

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

「ナットウキナーゼ」は
脳梗塞や心筋梗塞を
予防する効果が期待できます。



納豆汁 (2人分)

【材料】

納豆
(ひきわり納豆でも可) 2パック
ネギ …………… お好みで
味噌 …………… 大さじ2

【調味料】

●納豆のタレ(無ければ醤油)
1袋分(醤油の場合は小さじ1)
●和風だし(顆粒) …… 小さじ1
●料理酒 …………… 小さじ1
●水 …………… 400cc



【作り方】

- ①納豆は味付けせず、かき混ぜておく。
- ②鍋に①を入れ火にかけ、煮立たせる。
- ③沸騰したら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ④ネギと納豆を入れ、軽く混ぜて完成。



未来の理学療法士

理学療法士を目指す学生は、専門的な知識・技術を多く学んでいます。

基礎科目を学ぶ

今回取材した日本医療科学大学では、卒業までの4年間に基礎分野・専門基礎分野・専門分野を127単位学びます。2年次では、専門基礎分野として疾病と障害の成り立ち及び回復過程の促進を学びます。3年次では、専門分野として理学療法治療学を学び、医学における専門知識、技術を身に付けます。

授業の様子 今回は日本医療科学大学の2年生の「成人中枢神経疾患理学療法学実習」という授業の一部を紹介します。この授業では脳卒中患者様に対しての介助方法や治療方法を学びます。



①今回は講義で、車椅子からトイレの乗り降り動作の介助方法を学びます。



②学生に向けて先生が乗り降り動作の介助方法を実演します。



③学生同士で介助方法の練習を、繰り返し行います。



未来の 理学療法士 06

日本医療科学大学
リハビリテーション学科
理学療法専攻4年

たかはし ゆうすけ
高橋悠輔

①理学療法士を目指したきっかけ

祖母が変形性膝関節症で入院し、リハビリを受けていた時に理学療法士という仕事を知りました。その際、運動嫌いの祖母が笑顔でリハビリを受けている姿を見て、私も人の為になる仕事をしたいと思ったことが理学療法士を目指したきっかけです。

②学生生活について

国家試験対策の勉強が大変ですが、同級生と一緒に立ち上げたトレーナーサークルに所属し、近隣の高校の陸上部にボランティアとして選手のサポートをしており、充実した学生生活を過ごしています。