

彩の国の

Partner

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2019.10 Vol.7

特集

45周年記念事業を終えて

- 施設紹介 3P
- 事業報告 5P
- One Point Training 6P
- スポーツ検定 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 2019.10 Vol.7

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す。

特集の「埼玉県理学療法士会45周年記念事業」では、サッカー元日本代表の北澤豪氏をお招きし、講演に加え、子どもたちの率直な相談やサインボールのプレゼントを行っていただきました。この場をお借りし、感謝を申し上げます。屋外ではボッチャ体験や車椅子試乗体験、義足展示を行い、少しでも県民の皆様に理学療法を身近に感じて頂けるよう努めました。多くの方にご来場頂き、誠にありがとうございました。

(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。

次号の広報誌は来年の2月発行予定となっております。特集では、「2019国際ボートジュニア選手権大会でのサポート活動」を掲載する予定です。



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>



45周年記念事業を終えて

(公社) 埼玉県理学療法士会 会長 南本浩之



講演後にも参加者の方とも気さくに接されており、参加者の方々にとても喜ばれていました。

今後、少子高齢化社会の変化は、益々急激に進むものと思われれます。本会の役割は、さらに重要になってきます。本会発展のために、今後とも、皆様方からの御支援、御指導を賜りますようお願いいたします。

結びに、本会45周年記念事業の準備に当たり、御尽力、御協力頂きました会員の皆様方に深く御礼を申し上げます。



遠藤浩士氏によるスポーツリハビリテーション活動の紹介

(公社) 埼玉県理学療法士会は、設立45周年を迎えました。この記念すべき日を迎えることが出来たのもひとえに、設立以来本会の運営に御支援、御協力頂きました県民の皆様方、また、これまで当会の運営を支えてこられた歴代の士会長をはじめ多くの会員の皆様方のおかげであると心より感謝申し上げます。

この度45周年を記念して、平成30年10月6日にウエスタ川越文化芸術振興施設にて、「夢・育む！〜理学療法士の関わり〜」

屋外ブースでは、理学療法の体験をはじめ、車椅子や歩行器・義足の紹介、パラリンピック種目であるボッチャ体験等を行い、ご参加頂いた方々に、様々な理学療法を身近に感じて頂きました。



義足・歩行器体験



車椅子体験



ボッチャ体験



ストレッチの効果体験

と題して、県民の皆様方に「理学療法」を身近に感じて頂くための事業を開催させて頂きました。様々な理学療法の体験や啓発を行うとともに、大ホールにおいて、国際スポーツ競技対策委員長の、遠藤浩士氏に本会のスポーツリハビリテーション活動についてご講演頂き、そして、サッカー元日本代表の北澤豪氏をお迎えし、「夢・育む！〜さまざまな人との関わりを通して〜」と題して、夢に向かって努力することの素晴らしさと目標達成することの楽しさやケガと育成中での理学療法士との関わり、日本障がい者サッカー連盟会長としての普及活動などについてご講演頂きました。小学生のサッカー選手、指導者、障がい者サッカー選手など200名程の皆様方にお越しいただき盛会に終えることが出来ました。また、最後のサインボール抽選会では、大変盛り上がり大きな歓声があがり、壇上での写真撮影で多くの方の笑顔を見ることが出来、理学療法を身近に感じて頂くことが出来たと思っております。

サインボール抽選会で当選した方との記念撮影



北澤豪氏による講演の様子。夢に向かって努力する素晴らしさを情熱的に語って頂きました。

医療法人社団愛友会 三郷中央総合病院



“みんな”の笑顔があふれるように

私たちリハビリテーション技術科は、“地域に愛し愛され信頼される病院”という病院理念の下、地域のシニア層から小中高生までの幅広い年齢層の方に対し、在宅生活を意識した地域に根付いた医療を提供しています。ご入院の方には術後早期の急性期・回復期・生活期の経過を1年365日体制で手厚く、病棟ごとに分化したチームで寄り添います。各チームでは、療法士同士の情報交換による、視野の広いアプローチを心掛け、その方にあったリハビリテーションを提供できるようにしています。ご退院後は必要に応じて外来や訪問リハビリを提供することが可能です。また予防にも力を入れていて、市内イベントにも参加し地域の方々との触れ合いも大切にしています。このように、地域の皆様がどのような状況下であってもその人らしい生活を実現できるよう、カラダだけでなくココロにも寄り添う、そんな理学療法の提供を心がけています。



三郷中央総合病院

- 所在地：埼玉県三郷市中央4丁目5番地1
- 連絡先：TEL.048-953-1321
- ホームページ：http://mchp.jp/

- 交通手段：JR武蔵野線「三郷駅」南口より病院直通的無料送迎バスで約5分 つくばエクスプレス「三郷中央駅」より徒歩8
- 診療疾患：脳血管疾患、運動器疾患、心大血管疾患、呼吸器疾患、廃用症候群、がん
- 診療時間：午前 9:00～13:00
午後 14:00～17:30
- 休診日：土曜午後・日曜・祝祭日
- リハ職員数：理学療法士64名 作業療法士44名 言語聴覚士8名
- ◎ママ・パパPTも活躍中!

医療法人社団松弘会 三愛病院



地域に根ざした急性期医療と共に
質の高いリハビリテーションの
提供を目指しています

三愛病院は、開院以来24時間救急診療体制を維持しており、地域に密着した急性期医療を提供しています。リハビリテーション科では手術直後から早期介入を積極的に行っており、脳神経外科疾患・整形外科疾患・呼吸器疾患・心臓血管疾患と多くの疾患に対応しています。術直後の患者様はHCU（高度治療室）にて専属の医師・看護師と共同して早期離床を図り、できるだけ早い機能回復につなげています。また当院は、最新の画像診断装置（3.0T MRI・320chCTなど）を保有しており、その画像結果を基に、リハビリテーションスタッフが患者様ごとの予後予測やリスク管理に役立て、アプローチ方法の検討を行っています。2019年3月から地域包括ケア病床が稼働し、さらなる地域に根ざした医療の提供をできるよう、日々努力しています。



医療法人社団松弘会 三愛病院

- 所在地：埼玉県さいたま市桜区田島4-35-17
- 連絡先：TEL.048-866-1717 FAX.048-866-1865
- ホームページ：http://www.sanai.or.jp

- 交通手段：JR武蔵野線 西浦和駅徒歩7分
- 診療科：外科・整形外科・脳神経外科・内科・循環器内科・消化器内科・消化器外科・形成外科・呼吸器外科・泌尿器科・リウマチ科・リハビリテーション科・麻酔科・心臓血管外科・放射線科・歯科・歯科口腔外科・眼科・皮膚科・糖尿病内科（20科）
- 診療時間：平 日 9:00～17:00（受付終了時間16:00）
土曜日 9:00～12:00
- 休診日：日曜・祝祭日
- リハ職員数：理学療法士19名 作業療法士7名 言語聴覚士3名

介護予防のために「ご自宅でできる運動」を行ってみませんか？

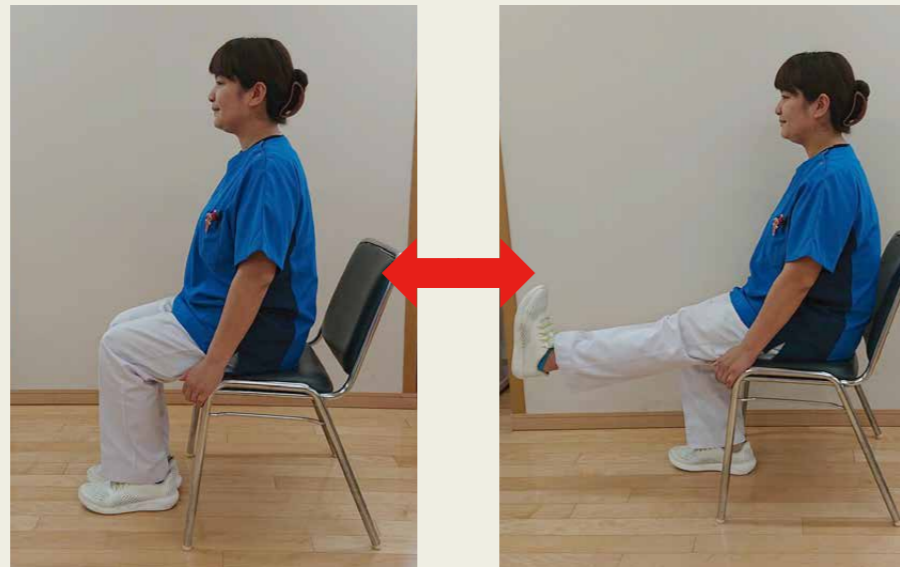
介護予防という言葉を知ったことはありませんか？介護予防とは、要介護状態になることを予防することを言います。最近では介護予防分野が注目されており、埼玉県をはじめ多くの都道府県で介護予防のための運動教室が開かれるようになってきています。平成28年に厚生労働省が報告した「国民生活基礎調査」によると、要介護状態になる原因として転倒は第4位となっており、転倒を予防することは介護予

防につながると考えられています。転倒予防に効果のある体操として、「いきいき100歳体操」があります。これらの運動の中から、ご自宅でも簡単にすることができるものを2つ紹介いたします。介護予防の第1歩として、ご自宅でテレビのCMの時間や、雨で外出できない日などに行ってみませんか？

1. 膝伸ばし運動

目的：歩くときに使われる「太ももの前側の筋肉」を鍛えます。

- ①椅子に腰掛けます。
- ②1から8まで数えながら、ゆっくりと足をまっすぐに伸ばしましょう。まっすぐになったら少し止めて8数えながらゆっくり下ろしましょう。ゆっくり行うことがポイントです。
- ③それぞれ10回ずつ続けて行いましょう。



※膝や足首、腰などが痛みを感じる際には、無理に実施せず控えてください。



※腰やお尻、膝や足など痛みを感じる際には、無理に実施せず控えてください。

2. 足開き運動

目的：バランスをとることに役立つ「股関節の外側の筋肉」を鍛えます。

- ①椅子や机などしっかりした物の後ろにまっすぐ立ち、両手でつかまりましょう。
- ②背筋をまっすぐ伸ばしたまま、1から8まで数えながら足をゆっくりと外へ開きましょう。つま先が外に向かないように注意してください。
- ③戻すときも1から8まで数えながら足をゆっくりと閉じましょう。
- ④それぞれ10回ずつ続けて行いましょう。

転倒予防・身体機能の維持改善のために今できること
～デイサービスにおけるリハ的視点の活用～

生活期リハビリテーション 研修会を開催いたしました。



(公社) 埼玉県理学療法士会、事業局高齢者福祉部では、2018年7月1日に埼玉県総合医局機構地域医療教育センターにて、通所介護（以下、デイサービス）で働いている皆様に対し、「転倒予防・身体機能の維持改善のために今できること～デイサービスにおけるリハ的視点の活用～」をテーマに、講義と実技とグループワークの3部構成の研修会を実施いたしました。

講義と実技では、デイサービスにおいて介護を行う上で身近にあるリスクの「転倒」に対して、リハビリテーション専門職である理学療法士の視点から「転倒ゼロ」に向けての考え方や介助方法のポイントについて情報共有を行いました。グループワークでは、参加者の方々の施設で困っていることや施設で行っている良い取り組みについて話し合い、情報共有を行いました。80名定員の研修会に200名以上の応募があり、本研修が分かりやすいとアンケートで答えてくれた方が9割以上と大変盛況に終わることができました。

高齢者福祉部では、今年度も介護福祉士および介護支援専門員を対象に、生活期リハビリテーション研修会を企画しております。多職種連携を図り、専門的な視点や、技術の移転を中心に情報共有を行うことで、利用者様を取り巻く環境を調整することができるよう活動して参りますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



講義の様子



実技の様子



グループワークの様子

東部ブロックの活動報告

毎年恒例の理学療法フェスタ。

今年は7月28日に5年前と同じ場所の越谷レイクタウンで開催しました。

県民の皆さまに理学療法を通して健康増進などに興味を持っていただくことを目的に様々な企画を開催しました。リハビリレンジャーによるシルバーリハビリ体操ではお子様から高齢の方まで肩こりや腰痛の予防を目的に楽しく体操を行いました。体力測定コーナーでは片脚立位テストなどを行い自身の体力を実感していただきました。子育て支援コーナーでは成長に不安のある親御さんの相談、ボッチャの体験コーナーではルールを理解していただき実際に競技を楽しんでいただきました。理学療法士も開発にかかわったTRFのSAMさんのダレデモダンスはロコモやメタボ、認知症などの予防を目的に行うもので、会場からあふれるほどの方に参加していただき楽しく運動をしていただきました。県内の養成校や理学療法のパンフレットを手にとって頂く方も多く、理学療法が以前より県民の皆さまに興味を持って頂けていることも実感できました。

東部ブロックでは、今後も理学療法フェスタや啓発活動、公開講座などを通して理学療法を県民の皆さまに体験していただく企画を行っていきたくと考えております。



ボッチャ体験の様子



シルバーリハビリ体操の様子



SAMさんとの記念撮影



テーマ 「スポーツ理学療法 技能検定について」

(公社) 埼玉県理学療法士会の国際スポーツ競技対策委員会では、理学療法士による各地域においてのスポーツ大会、国際競技大会等の支援活動で、「より質の高いスポーツ理学療法」を選手に提供できるよう、スポーツ理学療法技能検定を行っています。

検定内容としては、痛めた関節や靭帯が正確に保護されているか、見た目が良いか(テーピングの皺が無いかなど)といったテーピング技術の確認をしています。また、実際のスポーツ場面での怪我を想定し、例えば、サッカーの試合中に足首を捻って倒れた場合に、選手を安全にフィールドから移動させる搬送法や出血時の対応なども行います。その他、怪我をした身体部位の評価から応急処置に至る手順や、医学的判断に基づいて、選手の試合続行が可能かどうかの状況判断も確認しています。

現在まで、このスポーツ理学療法技能検定認定者は40名程度です。選手が安心してスポーツ活動に打ち込み、十分な競技パフォーマンスが発揮できるよう、スポーツ現場に参加できる理学療法士を今後も育成していきます。



止血の様子



選手を安全に搬送する様子



毛布を代用した搬送の様子



足首のテーピングの様子



怪我を想定した緊急時対応の様子



eggplant

「ナスニン」の抗酸化作用で
がん予防や老化防止などに効果

ナスは中身がスポンジみたいで栄養がないのでは…と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回はナスについてのお話です。ナスにはカリウムと水分が多く含まれており、利尿作用により尿と一緒に体の熱を外に出してくれます。これがナスは体を冷やすとされている作用です。また、食物繊維が含まれており、この食物繊維は腸内環境を整えて、お通じを良くしてくれる作用があります。

それに加えて、ナスの皮の「ナスニン」という色素はポリフェノールの一種であり抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、身体から発生し細胞を傷付けてしまう活性酸素というものから身体を守ってくれる作用です。この抗酸化作用により、がん予防や老化防止などに効果が期待できます。

この「ナスニン」は皮に含まれておりますので、抗酸化作用を期待したいのであれば皮ごと食べるようにしましょう。

注意したいのは、ナスは油を吸いやすいことです。油を使うときは油を吸っても注ぎ足さず、じっくり加熱することで油を吸い過ぎず美味しく食べることができます！

ナスを是非とも召し上がってみてはいかがでしょうか？

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

recipe

簡単ナスの煮付け (3~4人分)

【材料】
ナス …………… 大2本

【調味料】
● サラダ油 …………… 大さじ2杯
● 醤油 …………… 大さじ2杯
● 砂糖 …………… 大さじ2杯
● 水 …………… 適量

【作り方】
① ナスを乱切りにし、水につけておく。(使う直前に水気をよく切っておく)
② 鍋にサラダ油を熱し、切ったナスを中火でじっくり炒める。
③ ナスがしんなりしてきたら、②の鍋にナスの8~9割位浸るくらいの水を入れる。
④、③の鍋に醤油と砂糖を入れ、水が鍋に少し残る位まで中火で煮込む。
⑤ 水が減って照りが出てきたら完成。

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

今回取材した埼玉医療福祉専門学校(昼間部)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118単位学びます。1年次は1年間で基礎分野である基礎運動学や心理学、専門基礎分野である解剖学や生理学を通して、医学における基礎科目を学びます。

授業の様子

今回は、「基礎運動学」の授業の様子を一部紹介します。この授業では、人体の骨・筋肉・関節の仕組みを学びます



① 講義で筋肉・靭帯の名称・附着部、働きを学びます。



② 骨模型を見ながら、附着部を確認します。



曲がる!!

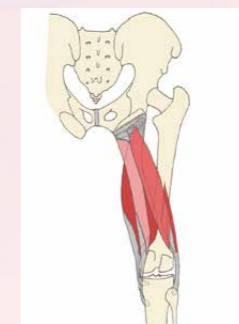
膝を曲げると…



膝を伸ばすと…

曲がりません…!

※二関節筋による影響



※「二関節筋とは、2つの関節をまたぐ筋のことであり、膝の曲げ伸ばしが股関節の動きに影響を与えています」

③ 自分の身体を使って、筋肉や靭帯の働きを確認し、理解を深めます。

未来の理学療法士 05

埼玉医療福祉専門学校
理学療法学科 3年



おがわ なつき
小川夏綺

① 理学療法士を目指したきっかけ

小学校で肘を骨折し、理学療法士の方にリハビリをして頂いたことが始めのきっかけです。その後中学・高校でも怪我をしていた時期があり、看護師である母が勤務する病院で長い期間理学療法士の方にお世話になり、この職業に興味を持ちました。

② 学生生活について

覚えることが苦手な為1年生の時から苦労しましたが、先生方が手厚く、細かく指導して下さいのおかげで進級できました。3年生になった今も、臨床実習等が始まり大変ですが、先輩や友人と一緒に協力しながら勉強しています。