

特集

新型コロナウイルスにおける ご近所型予防体操の紹介について

- あなたの街の理学療法士 …… 3P
- 事業報告・One Point Training… 7P
- ブロック活動報告 …… 11P
- YouTube チャンネル …… 12P
- 未来の理学療法士 …… 13P
- ヘルシーコラム …… 14P



①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。
今年度は、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染症予防対策により、当会の県民の皆様に向けた事業は全て中止となっております。そのため、年2回発行している広報誌も、今年度は1回のみとなりました。今回の特集は、「新型コロナウイルス関連」の内容を組ませて頂きました。当会はHP上にて、新型コロナウイルスにより、外出できないことに伴う体力の低下など、からだの不調を予防するために様々な情報を集め、発信しています。広報誌を通して、その存在を県民の皆様を知って頂き、皆様のお役に立つ情報発信となることを期待しております。皆様の健やかな暮らしが続けられるよう、ご活用頂ければ幸いです。
私たち医療従事者は、飛沫感染や接触感染を防ぐため、マスクの着用、1つの行為後には手指消毒等を徹底しています。そのような基本的な感染症予防対策は、皆様にも重要な役割を担うと思っております。皆様のため、大切な人のため、正しいマスクの着用方法、手洗いの方法や頻度等を、今一度見直してみたいかがでしょうか。
今後、県民の皆様に向けた事業を再開する際には、感染症予防対策を徹底し、皆様に安心して参加出来るよう取り組んでいきます。皆様とお会い出来ることを楽しみに、日々精進していきますので、今後とも宜しくお願い致します。
次号の広報誌の発行については、令和3年度を予定しています。
前号(広報誌Vol.8)のあねとす病院の施設紹介の頁にて、次の誤りがありました。謹んでお詫び申し上げ、ここに訂正いたします。(2021年2月)

頁・行	誤	正
3P・左下写真	訪問リハのスタッフ	訪問看護スタッフ及びリハのスタッフ
3P・本文左・1~2行目	訪問リハビリテーションを開始しました。	訪問看護としてのリハビリテーションを提供しています。
3P・施設概要	048-573-0381(法人)	048-571-5311(病院)

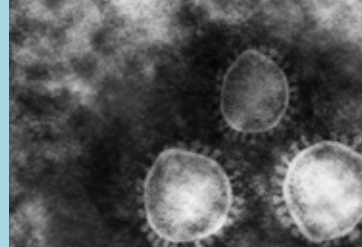
発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 南本 浩之
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 三宮 将一
広報誌編集部長 石井 貴朗
制作 Colormall カラーモール
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日1丁目26-7 (公社)埼玉県理学療法士会 事務局





特集 COVID-19

新型コロナウイルスにおける ご近所型予防体操の紹介について



筋力運動 6種類 ①から⑥の動作を1~8のかけ声に合わせて各運動5~10回行います。

1 腕を前に上げる

効果：物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる

1 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる
2 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

2 腕を横に上げる

効果：物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる

1 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる
2 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

3 椅子から立ち上がる

効果：トイレや椅子からの立ち上がりが楽になる

1 浅く腰掛けて、胸の前で腕を組む
2 1で背中をつけて、2~4で元に戻す
3 5・6・7・8で立ち上がる
4 1・2・3・4・5・6・7・8で座る

4 膝を伸ばす・足首を反らす

効果：膝の痛みを予防できる
歩くときにつまずきにくくなる

1 1・2・3・4・5・6・7で膝を伸ばす
2 8で足首を反らす
3 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

5 膝を後ろに上げる

効果：歩くのが早くなる
支える力がつき、転びにくくなる

1 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる
2 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

6 膝を横に上げる

効果：安定して歩けるようになる
支える力がつき、転びにくくなる

1 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる
2 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

県民のみなさまにおかれましては、新型コロナウイルス（COVID-19）対策による感染対策のため、大変な日々をお過ごしのことと思います。

当会では、県内多くの市町村と、介護が必要な状態を前もって防ぐ「介護予防」の取組をすすめて参りました。今回の感染対策は、外出を控えるなど活動量が低下し、体力低下などからだの不調を訴える方が多くいるといわれております。この活動量低下を予防するために、様々な情報を集め発信いたします。行動に制限がかかる状況ですが、健やかな暮らしが続けられるよう、ご活用いただけると幸いです。ここでは、介護予防に取り組んでいる皆様を対象に、ご近所型介護予防体操（埼玉県バージョン）を紹介致します。ご自身の身体の状態に合わせて、実践してみてください。

介護予防に取り組んでいる方以外にも、当会 HP では一般高齢者の皆様や、お子様の健康や安全な体操について情報発信を行っています。また、運動以外にも家事への参加や他者との交流、食事等の様々な情報を得ることができます。ぜひ、当会 HP を利用して頂き、皆様にとって必要な情報を得る場に繋がれば幸いです。現在の状況が一日でも早く収束し、おだやかな日常が戻りますよう、我々も微力ながら協力させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

公益社団法人 埼玉県理学療法士会
ご近所型介護予防体操（埼玉県バージョン）ホームページ
<https://saitama-pt.or.jp/archives/13453>



ご近所型介護予防体操 (埼玉県バージョン)

準備・整理体操 6種類 ①から⑥の動作を1~8のかけ声に合わせて各運動5~10回行います。

1 深呼吸

・鼻から息を吸いながら両腕をあげます
・口から息を吐きながら両腕をおろします

2 肩と脇腹を伸ばす運動

・上げた手を反対に倒し、腕・体を傾けていく
・もう一方の手は体に沿わせて下げる
・1~8のカウントで体を傾ける
・傾けた姿勢で1~8カウントをする

3 身体をひねる運動

・軽く両腕を前に上げる
・腕を体に巻き付けながら、後ろを向くようにひねる
・1~8のカウントで体をひねる
・ひねった姿勢で1~8カウントをする

4 前曲げ・後ろ曲げ

・1~8のカウントで体を前に倒す
・前に倒したままの姿勢で1~8カウントをする
・1~8のカウントで体を後ろに反る
・後ろに反ったままの姿勢で1~8カウントをする

5 膝うら伸ばしと胸広げ

・1~8のカウントでつま先に向けて身体を倒し手をのばす
・前に倒したままの姿勢で1~8カウントをする
・1~8のカウントで両手を開き天を仰ぐように上を向く
・天を仰いだままの姿勢で1~8カウントをする

6 深呼吸

・鼻から息を吸いながら両腕をあげます
・口から息を吐きながら両腕をおろします

ご近所型介護予防体操マニュアルより

※今回使用している写真は新型コロナウイルス感染症拡大前に撮影したものです。

医療法人 至誠堂（社団）至誠堂整形外科

“思いやりとやさしさ”がモットー。
医療分野と介護分野双方からのサポート、リハビリテーション終了まで一貫として
信頼されるリハビリテーションの提供を目指します！



仕事風景



理学療法士

当院は、腰痛、関節症などの運動器疾患、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患、骨折や捻挫などの外傷などで生じた日常生活における障がいに対して、患者様それぞれのニーズに合わせたリハビリテーションを提供しています。

日常生活でお困りの症状に対して、徒手療法^{※1}、運動療法を用いて症状の原因となっている生活習慣動作・不良姿勢への介入、症状の再発予防等の指導をさせていただきます。また、当院の特徴として、骨折や靭帯損傷などの外傷等のリハビリテーションを理学療法士と

関連職種が連携し、お互いの得意分野・技術を生かしてリハビリテーションを行っています。外来リハビリテーションを主としていますが、通院が難しい方に対しては通所リハビリテーションや訪問リハビリテーション・通所介護といった介護分野からのリハビリテーションも提供しています。健康で安心できる生活が行えるように一緒に頑張りましょう！

※1「徒手療法」とは
「手」で触れ変化を感じ取り、筋肉や関節、神経等の状態を整えて、生活習慣や姿勢・動きに変化を与え、効率よく身体を動かし症状を緩和・改善・指導していきます。

医療法人名圭会 介護老人保健施設ケアタウンゆうゆう

高齢者のリハビリテーションは当施設にお任せください！！



仕事風景



理学療法士

当施設は、介護老人保健施設の中でもリハビリテーションがとて充実しております。その理由は3つあります。

- ①リハビリテーション部スタッフが総勢28名!!!
(医師・療法士・事務含む)
- ②医師や大学教授複数名によるリハビリテーションスタッフの教育体制!!!
- ③様々な分野におけるリハビリテーションでの研究実績!!! (HPをご参照ください)

私たちは、地域に根ざしたリハビリテーション支援を実施しております。具体的には「家で動けなくて困っている」「外出し、買い物に行きたい」「転倒しないように過ごしたい」等様々な身体の機能や日常生活の動作

に関するご相談に対応します。また、入所して集中的にリハビリテーションを行うことや、通いでのリハビリテーションの実施、私たちがご自宅に伺ってリハビリテーションの実施をする等の支援を行っております。

リハビリテーションの内容に関しては、必ずマンツーマンを基本とし、身体の硬さをほぐすことや、足腰の筋力の強化、バランスの練習、屋内や屋外の歩行練習、階段昇降練習、その方に合わせてオーダーメイドのリハビリテーションを実施しています。地域の方々に安心と質の高いリハビリを届けられるよう、スタッフ一同日々努力しております。皆様が住み慣れた場所で自分らしい生活が出来ますよう、心から支援させていただきます。



医療法人 至誠堂（社団）至誠堂整形外科
■所在地：さいたま市中央区新中里2-9-35
■連絡先：048-709-7117
ホームページ：<http://www.shiseidou.or.jp/>
交通手段：JR埼京線南与野駅 徒歩7分
駐車場完備

概要
■疾患別リハビリテーション：運動器疾患（膝・股・足変形性関節症、人工関節術後、腰部脊柱管狭窄症、頸椎・腰椎ヘルニア、肩関節周囲炎、骨折等）、中枢神経系疾患（脳梗塞・脳出血後遺症、パーキンソン病等）
■診療時間：平日：午前の部 9時～12時まで 午後の部 15時～18時30分まで 土曜：午前の部 9時～12時まで 午後の部 15時～17時30分まで
■休診日：日曜日、祝祭日、年末年始
■職員数：全体：110名
理学療法士：23名（うち非常勤5名）



医療法人名圭会 介護老人保健施設ケアタウンゆうゆう
■所在地：蓮田市南新宿994-1
■連絡先：048-765-2525
■ホームページ：<http://caretown-yu-yu.com/>
■交通手段：白岡駅から徒歩15分
駐車場完備

概要
■疾患別リハビリテーション：中枢神経系疾患、運動器疾患、内部疾患等
■診療時間：9:00～17:00
■休診日：1月1日～1月3日
■リハ職員数：全体28名
医師：2名 理学療法士：22名 言語聴覚士：1名 その他：3名

※今回使用している写真は新型コロナウイルス感染症拡大前に撮影したものです。

社会福祉法人 埼玉医療福祉会 光の家療育センター

障がい個性に！一人一人が輝けるような生活支援を行います。



仕事風景



集合写真

光の家療育センターは、病院と福祉の機能を併せ持ちます。重症心身障害児(者)という重度の知的障害と肢体不自由を重複する方の入所(6病棟、定員332床)・通所事業のほか、県の中核発達支援センターに指定を受け発達障害児(者)の外来も行っています。

障害像は脳性麻痺など先天的な障害のほか、医療的ケアもあるなど多岐にわたります。

現在、理学療法士11名、作業療法士16名、言語聴覚士5名が在籍し、入所・外来訓練、装具相談などを行っています。

入所者は重症心身障害のほかに動く重症児といわれる重度知的障害の方もおり、多職種と連携した支援を行います。体のケアが理学療法士の役割ですが、集

団活動や季節行事など余暇活動も行い生活に根ざした関わりに取り組んでいます。

外来訓練は発達支援、家族支援、地域連携を柱とした個別訓練のほか、児の特性に合わせた集団訓練も行います。時間が限られるため、より細かな情報収集や家族を含めた環境支援を心がけています。

どんな重い障害を抱えていても、利用者は様々なことを感じ、発信しています。喜びや驚きなど感情に溢れています。そこに気づけたとき、理学療法士として、人として成長することができます。そんな利用者に関われることに日々感謝しています。



社会福祉法人 埼玉医療福祉会 光の家療育センター

- 所在地：埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷38
- 連絡先：049-276-1357
- ホームページ：https://www.saitama-mwa.or.jp/hikari/

- 交通手段：JR八高線毛呂駅下車 徒歩約5分
東武越生線東毛呂駅下車 徒歩約20分/路線バス約5分
駐車場完備

概要

- 診療疾患：脳性麻痺、筋ジストロフィー、水頭症、二分脊椎、発達障害など
- 診療時間：8:30~17:30
- 休診日：日曜・祝日、年末年始
- 職員数：理学療法士11名、作業療法士16名、言語聴覚士5名

医療法人 彩清会 清水病院

『みんなの笑顔のために』を理念に掲げ、リハビリテーションを通して地域を笑顔にしています



仕事風景



集合写真【リハ職員】

当院は病棟・通所・訪問・地域の4部門で生活期を支えるリハビリテーションを提供しています。

○療養病棟での在宅復帰を目指した積極的なリハビリテーション【病棟リハビリテーション】

『その人らしさ』をモットーに積極的なリハビリテーションを実施します。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の連携はもちろん医師や看護師・介護福祉士と積極的な連携を行い、在宅復帰を目指し提供しています。

○自立を目指したプログラム

【通所リハビリテーション：リハビリテーションセンターアトム】

自立(自律)した生活の援助、心身機能の維持・改善、転倒予防を図り、「出来るだけ長く住み慣れた自宅

で生活を送って頂きたい」という想いをもち、リハビリテーションを通して生きがい、やりがい作りを目指しています。

○在宅で自立した生活を【訪問リハビリテーション】

在宅環境で不安な動作の指導や福祉用具の選定等を行い、利用者様・ご家族様のお悩みを解決していきます。また、活動参加の支援として、地域活動への参加やご家族様との外出へ繋げ、利用者様に寄り添ったリハビリテーションを実施していきます。

○地域の活性化を目指した介護予防事業

当院は2016年度から地域リハビリテーション・ケアサポートセンターとして、秩父圏域を担当し、介護予防や自立促進等の院外での活動にも積極的に参加しています。



医療法人 彩清会 清水病院

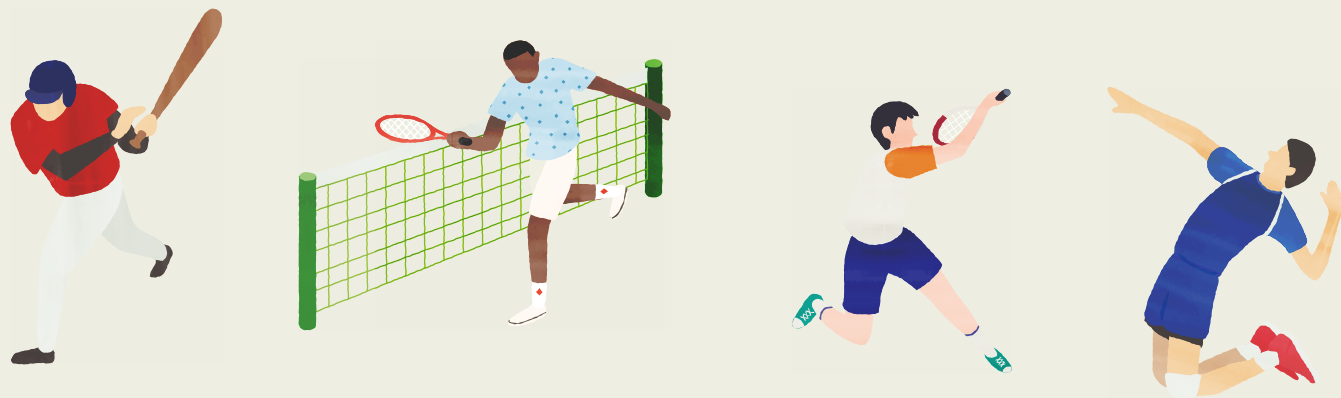
- 所在地：秩父郡皆野町皆野1390-2
- 連絡先：0494-62-0067
- ホームページ：http://www.simizubyouin.or.jp/
- 交通手段：秩父鉄道皆野駅 徒歩5分
駐車場完備

概要

- 疾患別リハビリテーション：脳血管疾患・運動器疾患・廃用症候群
- 診療時間：9:00~12:00、13:00~17:00
- 休診日：日曜日、年末年始
- リハ職員数：理学療法士10名、作業療法士1名、言語聴覚士1名

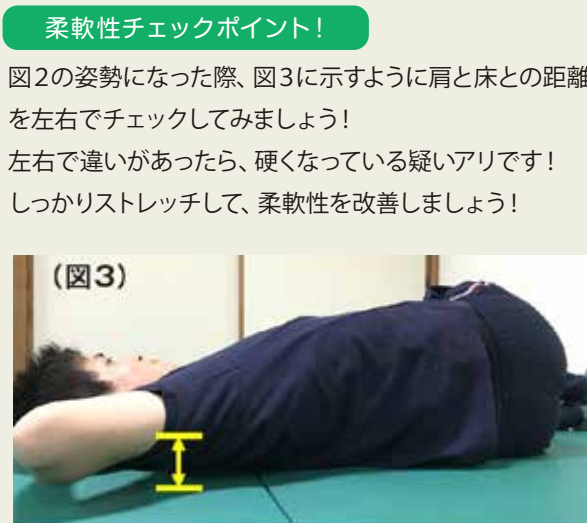
胸周りを柔らかくしてスイング時の腰への負担を軽減させよう!

我々のコンディショニングブースへ来室されるテニス選手は、腰痛の方が最も多いです。それらの選手は繰り返されるスイング動作で疲労が生じ、肩周りや胸周りが硬く動きにくくなります。それにより、腰を過度に捻じったり反ったりして負担をかけ、痛みとなっている場合があります。これらは野球やバレーボール、バドミントン等の腕を振る競技の選手に共通することなので、これからご紹介する運動は、そのような選手にも有効であると考えます。腰への負担を減らすために、肩回りや胸回りを柔らかくしてみましょう。



胸部の柔軟性運動

1. 横向きに寝て、床側の手は膝に当て、上側の手は頭の裏に当てます。
 2. 頭の裏に当てている側の肘を床側の膝に近づけながら体を丸めます (図1)。
 3. 次に、体を背中側に捻り、胸の伸張感を感じてください (図2)。(その際、深呼吸をして胸を膨らませるとよりストレッチできます。)
 4. 2.3. の運動を10回繰り返し行い、これを3セット行います。
- ※運動中に痛みや体に不具合が生じた場合は中止してください。



柔軟性チェックポイント!

図2の姿勢になった際、図3に示すように肩と床との距離を左右でチェックしてみましょう!
左右で違いがあったら、硬くなっている疑いアリです!
しっかりストレッチして、柔軟性を改善しましょう!

今回お伝えさせて頂いた内容は、猫背といった日頃の姿勢の改善にも活かせると考えておりますので、ぜひとも試してみてください。

高校テニス競技サポート活動について



(公社) 埼玉県理学療法士会事務局スポーツリハビリテーション推進部では、高校テニス競技へのサポート活動を行っています。2017年度秋より埼玉県高校テニス大会(インターハイ予選県大会個人戦・団体戦[5-6月]、新人大会県大会個人戦・団体戦[9-10月])のサポート活動を開始し、今年で3年目になります。

活動内容は、各大会期間中に理学療法士が選手に対するメディカルサポートブースを設置し、試合中のメディカルタイムアウト時の応急処置の対応や、試合前後の身体のコンディショニング(マッサージ・ストレッチ)、テーピング指導・応急処置・身体の相談へのアドバイスを行っています。テニス選手は試合中、炎天下のコート内でフットワークやラケットのスイング動作を反復することで、肩回りや腰、下半身など、身体のあらゆる部位に疼痛を訴える選手が多いです。その選手の多くは、疲労による柔軟性や筋力の低下といった問題を抱えながら日頃の練習に励んでいます。

我々、理学療法士としては「障害予防となるコンディショニング」が重要であると考えており、「選手自身が日頃から身体の変化に気が付き、コンディショニングの重要性や方法を伝えていきたい」と考え、活動を行っています。今後も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支援活動を行ってまいります。

テニスサポート事業担当 服部 寛
(埼玉医科大学かわごえクリニック)



どこでもできる、体幹のトレーニング

椅子に座って良い姿勢を保つ、外でおもいきり遊ぶ時に転びにくくなるためには、体幹がしっかりしていることが大切です。体幹の力をつけることで、姿勢が良くなったり、運動時のバランス能力を高めてくれます。今回は体幹や足の力をつけるための簡単にできるトレーニングを紹介したいと思います。おうちでお父さん、お母さん、兄弟姉妹と一緒に楽しみながらやってみてください。

●仰向けになって、膝を抱えて身体を丸めよう!! (お腹の力を使います)

仰向けに寝転がって膝を抱える。膝は胸につけてなるべく小さくならう。



注) 上手にバランスとらないと、横にコロんと転がってしまいます。倒れないように気を付けながら姿勢を保持しましょう。



膝が胸から離れないように注意しましょう



応用) 頭も上げるとさらに腹筋を使います。

●二人で「W」の字を作ろう (お腹と足の力を使います)

①向き合って座り、つま先を合わせます。



②ゆっくり足を持ち上げていき、お互いの膝がまっすぐなところでストップ。



例①) 膝が曲がってしまっている



例②) 左右の足がバラバラの高さになってしまう

令和元年11月4日(日) 療育関係者のための研修会

「装具So Good!Part2～ シーティング編～」を開催しました。

この研修会は、療育での個別支援や児を中心とした関連スタッフとの連携について学ぶことで、通園や支援学校、訪問学級などでの療育に活かし、子どもへの支援を向上させることが目標とされています。2013年から始まったこの研修会は、今回で7度目の開催となりました。

アンケートで要望が多かった「補装具」に関して、平成30年度に行った「下肢装具」に続き、令和元年度は「シーティング」を中心に取り上げ開催しました。講師にはシーティングコンサルタントの資格を有する理学療法士2名(さいたま市立病院渡邊雅恵氏、埼玉県立小児医療センター花町芽生氏)をお招きしました。

講義は2部構成とし、午前中は花町芽生氏に「未就学児のシーティング」について、脳性まひの分類を交えながらの説明がありました。午後は渡邊雅恵氏に「学齢期以降のシーティング」について、午前中の講義からのつながりも捉えながら、成長による変化についての説明がありました。両講師ともに講義の際、障がいの重症度や年齢など、変化に合わせた補装具として、座位保持装置やバギー、リフターの紹介と簡単にできるポジショニングの紹介をし、大変好評でした。特に「写真や動画を交え症例の変化を追うことができる内容であったためわかりやすかった」との意見が多く寄せられました。一方で、医療に携わることが少ない参加者からは、講義内容がやや難しかったとの意見もあったため、次回以降はその意見に基づいて講義内容を検討していきたいと考えています。

実技では、座圧計測器や座位保持装置、リフターを使った体験や、臥位(寝た姿勢)・座位でのポジショニングを、参加者の皆さんに体験して頂きました。ご自身で体験することで「子どもの気持ちになれた」、「保護者に伝えられることが増えた」等の意見を頂きました。

質疑応答は、受講者には参加申し込み時に質問事項を記載して頂き、事前に集計しておいたことで、より多く疑問に挙げられた事項を中心に回答を頂くことができました。

今後もより多くの療育関係者に方々に参加して頂けるようニーズを調査し、内容を更に検討していきたいと考えています。

小児福祉部 白幡玲奈

補足情報

- ・補装具とは、身体の変形の予防や、足りない機能を補うために使用するものです。
- ・座位保持装置とは、上手に座れない人が、良い姿勢で座るために使用する補装具です。
- ・リフターとは、介助量が多く必要な人を、安全にベッドから車いす等に移動する際に使用するリフトのことです。
- ・ポジショニングとは、クッションやタオル等を使用して良い姿勢にすることです。



講義写真



実技写真 座位保持装置の体験の様子



実技写真 リフターの体験の様子



実技写真 ポジショニングの体験の様子

YouTube チャンネル開設致しました!



コロナ禍という社会情勢のなか、「非接触」が急速に求められ、医療業界におきましても、一般的な会議や大学の講義、学術大会に関してはオンライン上で実施されることが当たり前になっております。ZoomやYouTubeなどの動画配信ツール、また、ライブ配信やオンデマンド配信などの動画配信形式と、多様化するニーズに合わせたプラットフォームの整備が各企業に求められ、当士会でも同様です。各動画配信形式のメリットをまとめたものが図1になりますので、参考にしてみてください。今後のオンライン研修拡大の状況を踏まえ、当士会ではオンデマンド配信におけるツールとして、YouTubeチャンネルを開設いたしました。名称は「埼玉県理学療法士会」で、埼玉県理学療法士会HP (図2) やQRコード (図3) からアクセス可能となります。研修会や学術大会、一般向けの動画配信などを中心に活用していく予定です。ぜひ一度ご覧いただき、チャンネル登録をしていただければ幸いです。今後、埼玉県理学療法士会として“非接触下における自由闊達な交流”、県民の皆さまの有益な情報を提供できるように取り組んでいきますので、ぜひ皆様方のご協力をよろしくお願い致します。

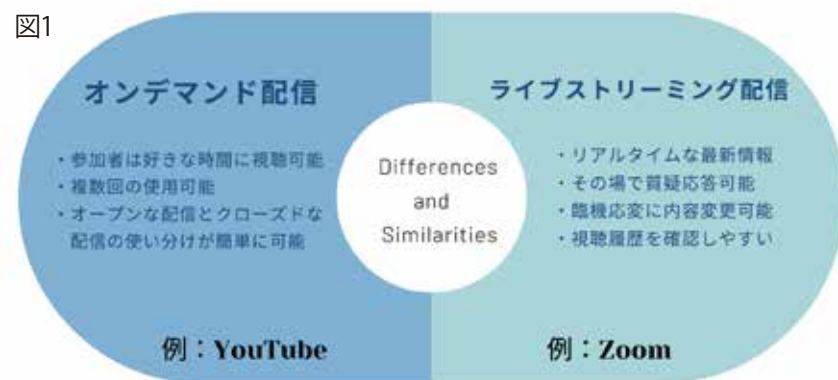


図2 <https://saitama-pt.or.jp/>



スマートフォンやタブレットからは下記QRコードよりアクセス可能です



図3

西部ブロック活動報告

2019年10月5日(土)
狭山市『特別養護老人ホーム 福寿の里ひこばえホール』にて西部ブロック公開講座が開催しました。

理学療法士が教えます! 痛みと向き合う! 疼痛予防セルフケアの秘訣

講師: 大谷 明香氏 (大生水野クリニック)



参加者は100名の募集を大きく超える145名となり、立見での参加も出るほどの大盛況! タイトルは『理学療法士が教えます! 痛みと向き合う! 疼痛予防セルフケアの秘訣』とし、講師の大谷 明香 氏 (大生水野クリニック) には、私達理学療法士が多くの方が向き合っている日々の痛みに対し、簡単に、そして重要な予防体操の実技を交え、お話しをしていただきました。

自分でこの先の事をどうにかしなければと考えている、意識の高い市民が多く、とても熱心にご参加いただきました。

講義後は各ブースに分かれ、体力測定や体組織計を使用した身体測定も行いました。ブースには理学療法士に相談ができる場も作り、多くの方からリハビリや身体の事に関して相談がありました。

公開講座を行い、市民の方と触れ合う事ができ、地域の皆さんの悩みに理学療法士が何をできるのか? を再考できる貴重な時間となりました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、公開講座等は開催出来ていません。しかし、そのような中でも私達理学療法士は、一歩ずつ皆様と共に歩めるよう、何が出来るのか考えていきたいと思っています。



体組織計を使用している様子



予防体操を実施している様子



予防体操を実施している様子

ご飯

Rice

お米には、良質なでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミン、亜鉛などまさに栄養の宝庫！

日本人の代表的な主食「ご飯」。普段何気なく食べている方が多いのではないのでしょうか？ご飯の主成分は炭水化物です。これは体を動かすために最も必要なエネルギーです。脂肪のように多くの量を蓄えることができず、毎食食べる必要があります。エネルギーが不足すると、頭が働かず、何となくイライラしたり集中力が出なかったりと良いことはありません。炭水化物を抜くダイエットが流行っている昨今ですが、是非ともご飯を食べてほしいです。また、ご飯にはミネラル分も含まれております。中でも亜鉛は、体のさまざまな酵素を助ける働きがあります。亜鉛が不足すると風邪をひきやすくなり、味覚障害が起こる可能性があります。亜鉛は牡蠣やうなぎに多く含まれておりますが、それらを毎日食べるのは難しいですね。ご飯を主食として毎食亜鉛を摂ることが重要です。しかし、ご飯はすべての栄養が含まれている万能食品ではありません。ご飯には、肉や魚といったおかずに野菜や乳製品と一緒に摂るとバランスが良くなります！ご飯は淡泊な味ですので、こってりしたもの、あっさりしたものどちらも合います。普段ご飯を食べなくなったという方はもう一度ご飯を見直してみませんか？

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

手毬寿司 (2~3人分)

【材料】
 米…2合
 ●砂糖…大さじ3
 ●酢…大さじ4
 ●塩…小さじ1
 好きな刺身(薄く切ったもの)…お好みで
 醤油…適量
 ワサビ…適量

【作り方】
 ①●の調味料を合わせてよく溶かしておく。
 ②ご飯を炊飯器の酢飯の水の量で炊飯する。(炊飯器に酢飯用の線がない場合は少し固めに炊く)
 ③炊きあがったご飯をボウルに入れ、熱いうちに①で合わせた調味料を加えて、うちわで扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
 ④ラップを広げお好みの刺身を乗せ、その上に③でできた酢飯一口大を乗せて丸い形にしてキュッと固める。
 ⑤できた手毬寿司をお皿に盛りつけて完成。醤油とお好みでワサビを付けて召し上がってください。




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見学に行きます。
- 評価実習: 理学療法で必要な評価(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。
- 治療実習: 評価に基づいた理学療法プログラムを作成し、実習指導者の下、治療を提供します。

実習の様子 今回、東京家政大学の3年次の評価実習を取材しました。評価実習は、4年次で行う臨床実習に向けて、患者様との関わり方や身体機能の評価方法、今後患者様がどのように社会復帰を目指すのかなど考える力を身に付ける実習です。今回は、越谷市にあるリハビリテーション天草病院においての評価実習の流れを一部紹介します。



見学・始めに実習指導者が行う評価を見て、手順や注意点を学びます。

確認しておかなきゃ!



次は私がやりますね!

さっき確認した注意点を意識して…

模倣: 見学で学んだことを実際に自分で行ってみます。



1日の振り返り・自分で学んだ知識と評価結果を合わせて、患者様の身体機能の問題点を指導者と一緒に整理します。



実施・指導: 実際に行ってみて足りなかった部分を指導者に補ってもらいながら、再確認します。

上手に出来ていますね!

未来の理学療法士 07

東京家政大学
健康科学部
リハビリテーション学科3年

すずき まほ
鈴木真穂

①理学療法士を目指したきっかけ

学生時代に部活で行っていたハンドボールで怪我をしたことで、理学療法士という職業を知り、興味を持ったからです。

②評価実習を通して学んだこと

評価実習では、教科書通りに評価が出来なかったこともありましたが、その中でどのように対応するのかなど、臨床的な評価について知識が増えたと感じています。評価実習で学べた機能・活動・参加に繋がる評価を次の臨床実習に活かせるよう頑張りたいです。