

彩の国の Partner

パートナー

理学療法ニュース

特集 Join Us! 福祉機器を使って いっしょにあそぼう! 2018



(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2019.2 Vol.6

彩の国の
Partner

2019.2
Vol.6

理学療法ニュース

- One Point Training 3P
- リレーフォーライフジャパン川越 2018... 5P
- 施設紹介 6P
- 事業報告 7P
- ブロック活動報告 8P
- 未来の理学療法士 9P
- Healthy Column 10P



特集の運営スタッフ

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。

今回も(公社)埼玉県理学療法士会員をはじめ、埼玉県ボッチャクラブ所属の方々にもご協力頂き、無事に広報誌Vol.6を発行することができました。

特集の「Join Us! 福祉機器を使っていっしょにあそぼう! 2018」は、今回で6回目の開催です。あいにくの天気の中、100人を超える多くの方のご参加を頂きました。誠にありがとうございます。今年度は、東京2020パラリンピック競技大会の種目である「ボッチャ」を体験できるブースを設けました。多くの子たちが、的になるジャックボールに向かってボールを投げ、笑顔で楽しんでいるのが印象的でした。その他のブースでも、笑顔がいっぱいでした。このようなイベントを通して、多くの方の「やってみたい、行ってみたい、遊びたい」に繋がるよう、今後も努めていきたいと思います。

(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くことを思います。

次号の広報誌は今年の9月発行予定となっております。特集では、「埼玉県理学療法士会45周年記念事業」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 深澤 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>



特集 Join Us! 福祉機器を使っていっしょにあそぼう! 2018



このイベントが、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。

運営者へのインタビュー



吉原 且容

埼玉医療生活協同組合 羽生総合病院
13年目

運営した感想: 準備は大変だったが、当日は運営に協力頂いたメンバーや業者さんが、昨年も参加して頂いた方が多かったので、スムーズに楽しく運営できた。
今後の展望: 障がいのある子・兄弟・家族みんなに参加してもらえて、普段体験できない福祉機器を使って楽しめて、新たな可能性に気づける場として継続していきたいです。



園田 希美

さいたま市総合療育センターひまわり学園
6年目

運営した感想: 遊びを通してお子さんやご家族と沢山の笑顔を共有することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。
今後の展望: 普段とは違った動きやあそびのなかで、新しい体験や発見をしていただけるような良い機会となるよう準備をしていきたいです。

あそびが成長に! 外に出てあそぶ楽しさを!

2018年9月2日(日)埼玉県立川島ひばりが丘特別支援学校にて開催!

当日はあいにくの天気でしたが、159名の方にご来場頂き、大盛況のうちに終えることが出来ました。ありがとうございます。このイベントでは、障がいのため、外に出て体を使い運動して遊ぶことの少ないお子さんが、福祉機器を通して「自分で動いてあそぶことに楽しみを感じること」を目的に行っております。ご家族さんにも一緒にあそびを体験して頂くことで、お子さんと楽しみを共有して頂いております。今年度は東京2020年パラリンピック競技大会の種目でもある「ボッチャ」のブースを設けました。「ボッチャ」とは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツです(日本ボッチャ協会より引用)。埼玉県ボッチャクラブ所属の選手の方3名とサポートの方4名にもご協力頂き、多くの方にボッチャを楽しんで頂けたと思います。また、最後にはボッチャ選手と参加者で3対3の試合を行いました。サンドレスまでもれ込む大接戦となり、大いに盛り上がりを見せました。勝者のボッチャ選手からは「体験した皆様が楽しんでくれてよかったです。もっとボッチャが広まるといいです。」という声を頂きました。



BOCCIA

ボッチャ選手紹介

齋藤涼子選手



大和田明花選手

金井莉麻選手

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越2018



平成30年9月15日(土)、16日(日)に川越水上公園芝生広場で開催されたリレー・フォー・ライフ・ジャパン川越2018に参加し、がんリハビリテーションの啓蒙活動を行ってきました。

リレー・フォー・ライフは、がん患者・家族・遺族、支援者達が24時間交代で歩き、がん征圧への願い、絆を深めあうチャリティーイベントです。埼玉県ではさいたま市と川越市で毎年開催されており、ともに第10回という節目の年되었습니다。我々がんリハビリテーション推進委員会もその趣旨に賛同し、昨年より本イベントにブースを出展し参加しております。

今年は10名の理学療法士、6名の理学療法学生が参加しました。がんリハビリテーションの啓蒙活動として、ブースを訪れてくれたサバイバー（がんと宣告された人）やケアギバー（サバイバーを支援する人）に対し体力測定を行うことにより、現在の自分の体力を知ってもらいます。その上で、がんであっても習慣的な運動が体力の維持や向上に有効であることや、自分の体力に合った簡単にできる運動の紹介なども行いました。多くの方がブースを訪れてくださり大盛況でした。

年に引き続き、また来年も参加を予定しております。多くの皆様にがんリハビリテーションについて知ってもらいたいと思っております。



One Point Training

04

親子で一緒に、気軽にできる「体幹トレーニング」

お子さんの成長は著しい時期とゆるやかな時期があり、時期に合わせて適切な刺激を与えることで、お子さんの能力が高まっていくと考えられています。

神経系の発達は、出生直後から急激に発育し、4~5歳までには成人の80%程度に達すると言われています。5~8歳位は神経系が著しく発育する時期とされており、この時期にバランス能力や視空間認知力を養い、体を使って様々な動作を習得することが、その後の運動能力の発達に大きく役立つます。※

バランス能力の向上には、体幹筋の強化が重要であり、体幹を鍛えることで、体の使い方の基礎が出来上がり、姿勢保持や運動が楽になります。今回は、親子で楽しく、体幹筋力アップと親子のコミュニケーションを図ることができる、手軽な体操をご紹介します。

※個人差はあります。

1. 親子シーソー

腹筋を鍛えます

①お子さん、親御さんが向かい合って座り、膝を伸ばします。親御さんが足を開き、お子さんの足の裏が親御さんの太ももの内側に接するようにします。腕を伸ばして両手をつなぎます。



②「ぎったんばっこん」の掛け声で、交互に手を引っ張り合います。

膝が伸びにくい場合や痛がってしまう場合は、膝を軽く曲げて、徐々に伸ばすようにしましょう。



●後に倒れる時に、ゆっくり倒れたり、倒れる角度を少しづつ大きくすると、より効果的です!

2. 手押し車

体幹と腕を鍛えます

お子さんが腕立て伏せの姿勢となり、親御さんがお子さんの足首を持ち、お子さんが前進します。お腹やお尻が出てしまう場合、最初は太ももをもってチャレンジしてみましょう。



体幹がまっすぐな状態であるか確認



お尻が上に出てしまう



お腹が下に出てしまう

●最初は短い距離でゴールを決めて、できるようになったら距離を延ばしたり、方向転換すると、より効果的です!

お子さんは遊びを通して運動を習得します。また、体幹筋のトレーニングは行ったその日に効果が出るものではなく、継続することが大切です。お子さんが「体を動かすことって楽しい!」「できるようになった!」と感じることが大切ですので、お子さんの反応をみながら、行ってください。

特定医療法人俊仁会 介護老人保健施設やまざくら



包括的ケアサービスを提供し、地域に根ざした施設を目指しています

充実したリハビリテーション

リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士）を配置基準より大幅に多く配置し、質の高いリハビリテーションの提供に努めています。また、マシントレーニング設備も充実しており、利用者一人一人に合わせた最適なリハビリテーションを提供しています。

活気あふれる作業活動

機能訓練だけでなく、手芸や創作活動などの作業活動を通して、利用者様が本来持っている主体性を引き出し、楽しく、前向きに日々の生活に向き合って頂けるよう援助しています。作業療法士が、おやつフレクレーション、園芸活動など、個人の適性に合わせた作業活動を提供しています。

認知症への取組み（オレンジカフェ）

当施設では、定期的に「オレンジカフェ（認知症カフェ）」を開催しています。オレンジカフェは、コーヒーを飲みながら、認知症の人とその家族、地域住民、医療や介護等の専門職など、地域の誰もが参加でき、楽しく過ごしながら、仲間づくりや情報交換ができる場です。



地域の介護予防事業

「いつまでもいきいきと住み慣れた場所で生活を送る」をモットーに、経験豊富なリハビリテーション専門職が、地域に出向いて体操や脳トレを指導させて頂く形で介護予防事業を行っています。



介護老人保健施設やまざくら

- 所在地:埼玉県大里郡寄居町末野2109番地
- 連絡先:048-580-0888
- ホームページ:<https://www.shunjinkai.or.jp/yamazakura/>
- 交通手段:東武東上線・秩父鉄道・JR八高線寄居駅よりタクシー7分

概要

- 診療疾患:脳血管疾患・整形疾患・心疾患・呼吸器疾患・廃用症候群
- 診療時間:午前8時～午後3時30分
- 休診日:日曜日
- 職員数:12名 理学療法士5名

にこにこ訪問看護ステーション



病気や障がいがあってもご利用者様、介護をされる御家族様が「にこにこ」と生活していただくために私達は御自宅へ訪問させていただきます。

私たちの事業所では現在、脳血管障がい、整形外科疾患、パーキンソン病などの難病、終末期などの在宅で介護が必要な方に対して訪問し、リハビリを提供しています。医療保険、介護保険のどちらでも訪問しています。訪問時間は40～60分で利用者様の身体機能に合わせて訪問しています。環境設定や福祉用具の選定も行っています。利用者様の割合は高齢者がほとんどであり、要介護度は平均3～4程度です。1日に1人が5～6件の訪問をしています。訪問後は事業所にて記録などの事務作業やケアマネジャーとの情報交換も積極的に行っています。事業所の特色は担当制ではなく、療法士が交代で訪問することで視野の広いアプローチを行うことを心掛けており、療法士同士でも情報交換をしてその方に合った治療プログラムを提供しています。また、看護師の訪問も併用し、リハビリと看護が連携して自宅での生活をより円滑に過ごせるようにアプローチしています。

終末期の方も訪問しており、療法士、看護師が連携し利用者様のその時の体調、身体機能に合わせた治療プログラムを提供しています。終末期の方は身体機能の低下や体調不良による気持ちの落ち込みがみられるため、療法士や看護師の訪問で利用者様だけでなく御家族も含め、限られた時間を充実したものにし、その人らしく最期を迎えるよう、心掛けて訪問しています。



にこにこ訪問看護ステーション

- 所在地:埼玉県所沢市東狭山ヶ丘1-27-20
メディカルヴィレッジサルーテ2号棟1階A
- 連絡先:04-2931-7234
- Mail:houmon@2525.co.jp

概要

- 診療項目:訪問看護・訪問リハビリ
- 診療時間:午前8時15分～午後17時00分
- 休診日:土日祝 12/30～1/3は休み
ただし休みの日は緊急対応有
- 職員数:看護師4名 理学療法士3名 事務1名

西部ブロックの活動報告

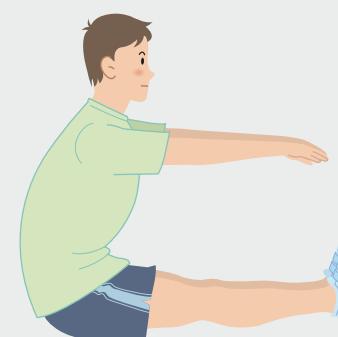
平成30年8月12日(日)川越市ウェスタ川越にて
「介護予防・認知症予防のワンポイント講座」を開催いたしました。

平成30年8月12日に川越市「ウェスタ川越」にて、地域包括支援センターなど、介護予防・認知症予防に携わっている事業所の職員を対象に、「介護予防・認知症予防のワンポイント講座」という内容の公開講座を行いました。介護予防については圈央所沢病院の理学療法士である高野大智氏、認知症予防についてはあさひ病院の作業療法士である倉元貴志氏に講演をお願いしました。介護予防では、「介護予防の目的」と「身体機能の維持・向上を促す考え方」という内容を開催し、その方の目的にあった運動の提示方法や運動を習慣化するためのテクニック等について講演しました。認知症予防では、「認知症の予防」と「認知症予防体操の実践」、「体操・集団活動のコツ」という内容で開催し、ステップを踏みながら数を数え、3の倍数の時に手を叩くといった2重課題の体操等を行いました。各講師の方は実際に西部ブロック内で介護予防・認知症予防の分野において活躍されており、参加者からは実際の場面をイメージできる講演で、とても参考になったと多くの意見が聞かれました。西部ブロックでは今後も継続して、埼玉県民の方の健康・増進の役に立つ情報を発信していくよう、努めていきたいと思います。今後もよろしくお願ひいたします。



(公社) 埼玉県理学療法士会事業局健康増進部

理学療法フェスタ 2018



体力測定コーナー

7月15日に熊谷市のニットモールで開催

(公社) 日本理学療法士協会では、協会の設立日(1966年7月17日)を「理学療法の日」『7月17日』と定め、この日を挟んだ1週間を「理学療法週間」として全国で様々な健康増進に関連するイベントを行っています。

(公社) 埼玉県理学療法士会事業局健康増進部では、7月15日に熊谷市のニットモールで開催された理学療法週間企画、「理学療法フェスタ2018」において体力測定コーナーを担当しました。

体力測定の項目は①バランス能力の指標となる「片足立ちテスト」②脚の筋力の指標となる「30秒間立ち上がりテスト」③身体の柔軟性の指標となる「座位体前屈テスト」の3項目を実施しました。その後、体力測定の結果を基に日常生活に関するアドバイスをしました。

当日は老若男女問わず81名の方々にご参加いただき、ありがとうございました。県民の皆様に理学療法士について広く認知していただくとともに、健康に対する関心を高めていただくなれば幸いです。



体力測定前の問診と血圧測定の様子



片足立ちテストの様子

鮭

salmon

DHAとEPAが多く
生活習慣病の予防に。

鮭は日本人がマグロと並んでよく食べる魚です。塩鮭、寿司、鍋やカルパッチョにミニエル等料理の幅が広いですね!鮭にはどのような栄養が含まれているのでしょうか。今回は鮭のお話です。皆さんは鮭が赤身魚と思っていませんか?身は紅色をしていますが、鮭はなんと白身魚なのです。なぜ、紅色なのに白身魚なのでしょうか?それは鮭の身には「アスタキサンチン」という抗酸化物質が多く含んでいるからです。この「アスタキサンチン」はカニやエビの赤い色の素でもあります。エネルギー消費で出る活性酸素(体から発生する毒素)から身を守るために甲殻類を食べてアスタキサンチンを体に蓄えているのです。このアスタキサンチンはシミの原因になる活性酵素を除去してくれるとされています。そして、美肌効果・発がん予防・糖尿病の予防などにも効果があるそうです。また、鮭にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれており、特にこれらの脂肪酸は動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病(成人病)の予防効果があると言われています。栄養豊富で美味しい鮭を是非とも食べておきたいですね!

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

鮭のホイル蒸し
(1人分)

【材料】
生鮭 1切れ
しめじ 1/4 パック
えのき 1/4 パック

【調味料】

- 塩・胡椒 少々
- バター 1かけ
- 醤油 少々
- レモン・ドライバジル等のハーブ類 好みで

【作り方】

1. キノコ類をカットして食べやすい大きさに切っておく。
2. 大きめに切ったアルミホイルに鮭を乗せて塩、胡椒を振る。
3. 1で切ったキノコ類とバターを乗せる。
4. 3のアルミホイルを具や水分が出ないようにしっかりと閉じる。
5. フライパン又は鍋に水がホイルの半分以上にならないように入れて、蓋をして中火で沸騰させ、12~13分蒸し焼きにする。
6. 食べるときはアルミホイルを上から開いて、好みで醤油をかけてお召し上がりください。
- レモンをしぼっても美味しいです!ドライバジル、ローズマリー、オレガノなどのハーブを入れると本格的になります!

*塩鮭の場合、塩は必要ありません。
*キノコ類は好きなキノコで代用しても大丈夫です。



未来の理学療法士

04

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。

障がい体験とは

障がい者および介助者の疑似体験を通して、機能障がいによりどのような場面で生活が不便になるのかを知ることが目的です。今回取材した人間総合科学大学(さいたま市)1年次では、3つの障がい体験と介助体験を行っています。

- ①アイマスクによる視覚障害の体験を通して、移動の困難さや心理的变化を学習する。
- ②車椅子乗車体験を通して、車椅子の不便さや人に介助された時の気持ちを理解する。
- ③下肢装具を使用した片麻痺体験を通して、日常生活動作における不便さを学習する。

障がい体験の内容



つまずきたうで怖いな



介助があると安心!

②車椅子乗車体験



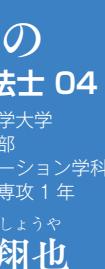
車椅子での出入りは大変!



どうやって立てばいいんだ…

①視覚障害体験

③片麻痺体験



未来の理学療法士 04

人間総合科学大学
保健医療学部
リハビリテーション学科
理学療法学専攻 1年

いしかわ しょうや
石川翔也

①理学療法士を目指したきっかけ

高校生の頃、部活動で怪我をした際にリハビリを初めて受けました。現在も高校時代から続いている陸上を行うことができています。そのとき理学療法士という職業を知り、興味を持ちました。

②学生生活について

勉強やテストがあり忙しい日々ですが、友人と一緒に学習することや、陸上を行うことで、充実した毎日を過ごしています。