

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

2018.8 Vol.5

特集

彩の国リハビリテーション
フェスタ 2018

- 施設紹介 3P
- ボート競技活動報告 5P
- One Point Training 6P
- 介護予防事業 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

2018.8
Vol.5

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。

今回も(公社)埼玉県理学療法士会をはじめ、(一社)埼玉県作業療法士会、(一社)埼玉県言語聴覚士会の方々にもご協力頂き、無事にVol.5を発行することが出来ました。

特集の「彩の国リハビリテーションフェスタ2018」では、今回が初めての事業でありましたが、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。また、牧原秀樹衆議院議員にもお越し頂き、場内の各ブースで大盛況となりました。片麻痺体験のブースで、半身に重りや特殊な眼鏡をかけた状態で、障害物を避けながらの歩き、段差の昇降を体験した方からは「思ったよりも大変でした」という声を頂きました。理学療法士の仕事を身近に感じられるリハビリテーションフェスタは、今年度も開催する予定です。多くの方のご来場をお待ちしております。

新企画の施設紹介では、普段みることが出来ないリハビリテーションの現場の雰囲気等を紹介していきます。身近にある施設が紹介された際には、施設選びの一助となりましたら幸いです。

(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、「Join Us!福祉機器を使っていっしょにあそぼう!2018」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>



彩の国リハビリテーションフェスタ 2018

【参加者の声】

- ・片麻痺体験では、片麻痺の方の大変さがわかりました。
- ・介護の仕事をしているので、身体の動かし方を聞けて参考になりました。
- ・普段、理学療法士の方のお話が聞けないので、今回は良い機会となりました。

牧原衆議院議員にも
ご来場いただきました。

ストップ腰痛体操

子供の体力測定って？

レッツ！脳活体操！

特集



運営者

運営者へのインタビュー

①実際に運営してみて ②今後の展望



三浦 慶彦

医療法人 埼玉成恵会病院 成恵ケアセンター
理学療法士 15 年目

- ①第1回目の開催となる今回は、対象や内容、広報の方法について準備会議で繰り返し議論を重ねました。新たな対象としてピックアップした県内高校生の参加が多くみられたことも喜びの1つでした。
- ②医療・介護・地域の理学療法士の活躍をお伝えするとともに、未来の理学療法士の発掘や理学療法業務の楽しさや喜びが伝えられるような企画をしていきたいです。



深井 玲佳

医療法人 光仁会 春日部厚生病院
理学療法士 6 年目

- ①参加していただいた地域の介護予防に携わる方とお話しする中で、リハビリテーションに興味を持っていただけている方が多いことを実感できました。
- ②県民の皆さまに、理学療法士の役割や活動をさらに知っていただけるよう準備をしていきたいです。



麻痺ってどんな感じ？



ハビリテーションについての説明や体験コーナーを設け、自分自身の健康状態やリハビリテーションについて知っていた中で、県民の皆さまの素朴な疑問にお答えしていきましました。理学療法士が運営した体験コーナーでは「子供の体力測定って？」「ストップ腰痛体操」「麻痺ってどんな感じ？」「レッツ！脳活体操！」の4つのブースを設け、幅広い世代の方に参加していただきました。

今回は、平成30年11月17日、川口キョーボラ4階、川口市市民ホールにて開催されます。これからも県民の皆さまの健康づくりに役立つイベントを企画する中で、少しでも理学療法士について知っていただければと思います。

（公社）埼玉県理学療法士会、（一社）埼玉県作業療法士会、（一社）埼玉県言語聴覚士会は、2018年1月14日に大宮ソニックシティホールにて「彩の国リハビリテーションフェスタ2018」を開催しました。このイベントは今回が第1回目となりますが、多くの県民の皆さまに参加していただき、盛況の中終えることが出来ました。

イベント内容は、療法士によるリ

医療法人社団順信会

上尾メディカルクリニック 上尾メディカルフィットネスセンター



予防医療・リハビリ・運動を通じて地域に根付いたクリニックを目指しています。

整形疾患の患者さまを中心に、地域のシニア層からスポーツ障がいの中高生まで幅広い年齢層の方が通院されています。1日のリハビリ利用者は平均160名となっており、術後から慢性期、スポーツ外傷等、幅広く評価・治療の経過を診ています。

当クリニックには、25mプールと各種マシンを取り揃えたジムを完備したフィットネスセンターが併設されているのが特長の1つとなっています。医師や看護師、健康運動指導士、管理栄養士と協働して日々の健康管理と運動処方を行っています。リハビリテーションの一環としてご利用される方も多く、プールでは、膝・股関節痛に対するレッスンプログラムなどを理学療法士も実施しています。また、ジュニア世代を対象にしたスポーツ障がい予防プログラムも実施しています。

介護分野では、理学療法士が中心となり、フィットネスセンターでの運動を取り入れた短時間型（予防）通所リハビリテーションを行っています。また、通院が困難となっている近隣の方には訪問リハビリテーションをご提供しています。



上尾メディカルフィットネスセンター

■所在地：埼玉県上尾市原市3133番地
■連絡先：048-720-2730
■ホームページ：<http://www.jyunshinkai.com>
■交通手段：
JR宇都宮線東大宮駅より東武バス「原市団地北口下車」すぐ
ニューシャトル沼南駅より徒歩8分

概要

■診療科目：整形外科・リハビリテーション科・内科・リウマチ科
■診療時間：午前9時30分～午後1時 午後3時～午後6時30分
■休診日：日曜・祝祭日・年末年始
■施設基準：運動器リハビリテーションⅠ
■職員数：60名（パートを含む）理学療法士：常勤14名、非常勤2名

医療法人社団おおさと仁悠会 おおさと痛みのクリニック



痛みでお困りの場合、適切な運動をご指導します！

当院は平成27年9月に開院しました、新しいクリニックです。急性痛から慢性痛まで、腰痛・膝痛といった運動器疾患、神経痛、外傷後（骨折や靱帯損傷など）の指導など、様々な痛みの疾患を対象としております。院長より指示を受け、3名の理学療法士が運動療法や生活指導などを行います。

通常、痛みを伴う疾患の場合、原因は疾患のある部位だと思う方が多いかもしれません。

しかし、当院のリハビリは、関節や筋肉など身体部位の「動きの悪さ」が痛みを作っている原因ではないかと考え、ストレスがかかる部位や機能低下を起こしている部位を評価し、原因を見つけます。

治療内容はマッサージなどではなく、自ら動いて運動をする方法を軸にしています。痛みの状態や改善度に合わせて運動を調整しますので、無理なことは行いません。

ご自身の身体特徴を感じていただき、さらに身体機能を向上するため、自宅で行う自主トレーニングを継続するように指導しております。

身体の痛みにより生活に支障をきたしている場合、一度当院にお越しいただき、ご相談下さい。



医療法人社団おおさと仁悠会 おおさと痛みのクリニック

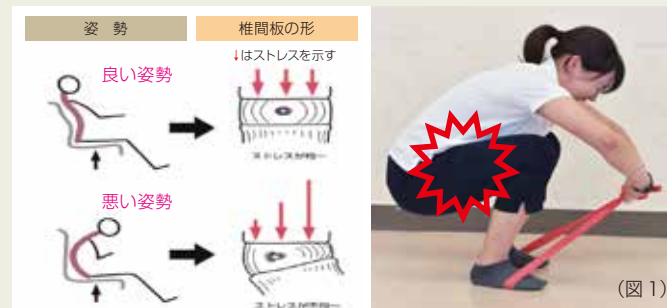
■所在地：越谷市大里193-1 大里メディカルプラザ2階
■連絡先：048-975-3000
■ホームページ：<http://www.osato-pain-cl.jp>
■交通手段：駐車場完備
東武スカイツリーライン「大袋駅」より徒歩15分、
「北越谷駅」より
茨急バス：老人福祉センター行「大沢北小入口」下車 徒歩8分、
朝日自動車：「大里NTT前」下車 徒歩5分

概要

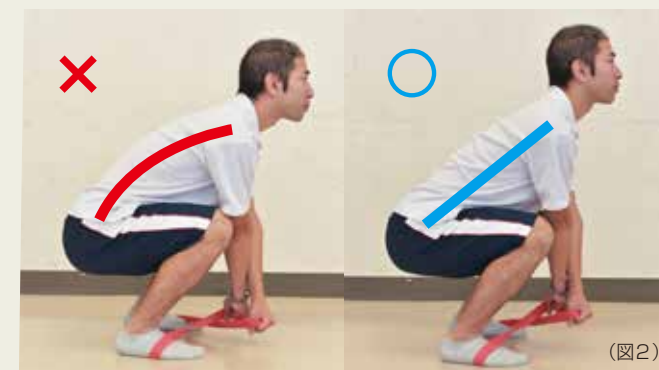
■診療科目：ペインクリニック外科・麻酔科・整形外科・リハビリテーション科
■診療時間：午前9時～12時 午後14時45分～18時
■休診日：水曜・日曜・祝日

コンディショニング活動で行う腰痛予防体操を体験しましょう！

ボート競技では、腰痛の選手が多くコンディショニングルームに来ます。競技の特性として、反復して股関節、腰を曲げる動作となっております。そのため、腰椎の椎間板にストレスがかかり痛みを訴える選手が多くなります（図1）。椎間板の後ろには神経があり、増悪すると坐骨神経痛など足に痛みが出る場合がありますので、腰痛予防が必要です。



ボート競技動作を確認する際に、ローイング動作の姿勢を行ってもらいます（図2）。実際に、背骨を反る体操をした後の姿勢では、腰が伸びた状態で行えています。



それでは実際に、ボート競技でも行っている背骨の体操をお伝えしたいと思います。



- ①腰反らし体操（図3）
- 1.うつ伏せになり、足はやや広めに開きます。
 - 2.両手を肩と同じ位置につきます。
 - 3.手の力を使って腰を反らしていきます。
- ポイント
- ・反らす時に、腰やお尻に力が入らないようにすること。
 - ・腰の痛みや柔らかさによっては、手の位置を前方にすること。
- *足のしびれや、痛みが強くなった場合はすぐに中止してください！

- ②姿勢指導（図4）
- 体操で伸ばした腰の状態を維持することも非常に重要です。サポート活動においても、競技中だけでなく授業中や普段の姿勢指導も行っています。
- ポイント
- ・椅子に深く腰掛ける。
 - ・腰を目一杯に伸ばした状態から少し力を抜く。
 - ・頭が肩の上に来るような位置にするため、顎を少し引く。



今回、お伝えさせて頂いた内容は、普段の生活にも活かせると考えております。スポーツ動作だけでなく、日常的な座っている不良姿勢や中腰姿勢での作業が多い人にも同様のことが言えますので、ぜひとも試してみてください。



理学療法士による高校ボート競技サポート活動について

（公社）埼玉県理学療法士会スポーツリハビリテーション推進部では、高校ボート競技サポート活動を行っております。

埼玉県インターハイ予選大会(6月)、新人戦大会(9月)の年2回行い、今年で10年目となります。

活動内容としては、選手に対する試合前後のコンディショニング（マッサージ・ストレッチング）、テーピング指導、応急処置（熱中症の対応）、栄養指導、トレーニング相談などがあります。



ボートを漕ぐ動作であるローイング動作は身体機能に大きな影響があり、腰痛を訴える選手が多いです。その選手の多くは、体幹や脚の柔軟性、筋力、身体の使い方や動作姿勢に問題があるため、「怪我の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ます。選手は日頃から怪我や疲労感を抱えながら練習をしており、我々は、選手自身がコンディショニングに向き合うこと、つまり、「自分の身体は自分で管理すること」を伝えていきたいと考えています。

2020年には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。我々、理学療法士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に怪我の予防やパフォーマンスが発揮出来るための支援活動を行っていきたいです。



南部ブロックの活動報告

平成30年7月15日(日)
さいたま市「ソニックシティ」にて
南部ブロック公開講座を開催いたしました。

今回の公開講座は、「女性のからだを考える」と題しまして、午前は春日部中央総合病院・理学療法士の井澤美保氏による「骨盤底筋体操～女性のマイナートラブル～」、午後は埼玉県立大学・理学療法士の須永康代氏による「産前・産後のボディケア」という内容で、40分の講座をそれぞれ2回開催いたしました。「午前は椅子に座って呼吸や手足の運動と一緒に骨盤底筋を締めたり緩めたりする運動を紹介し、尿漏れや臓器脱を予防する方法を参加者に体験していただきました。」午後は産前・産後の女性のからだの特徴や動かし方について説明しながら、床に座って行う運動なども参加者に実施していただきました。小さなお子様連れや、両講座を受講の方も多く、このテーマへの関心がとても高いことが窺(うかが)えました。この公開講座の開催に向けて、南部ブロックの運営委員が一丸となって話し合い、様々なアイデアを出しました。当日は大変な暑さでしたが、たくさんの地域住民の皆様にご参加いただくことができました。今後も、自治体や地域住民の皆様のお役に立てるよう活動していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

女性の
からだを
考える



「腕と一緒に骨盤底筋体操」



「股関節の柔軟性を高める体操」



「お子様と一緒に体操」



「床に座っての体操」

地域包括 支援センターで働く 理学療法士の働き

川越市には9つの地域包括支援センター（包括）※1がありますが、その中の1つが、機能強化型地域包括支援センター連雀町です。そこには、理学療法士が1名配置され、市内の介護予防を強化するために活動しています。今回は、住民主体の通いの場（自主グループ）への「継続支援」と、老人会等への「出前講座」を紹介します。

理学療法士の専門性を
発揮しながら頑張っています!!



理学療法士 佐藤 大志

所属：川越市地域包括支援センター連雀町
経験年数：11年目（包括での仕事は2年目）

message 介護予防ボランティア養成講座で関わらせていただいた方が、実際に地域でいきいきと活動をしている姿を見ると、とても嬉しくなります。

【継続支援】

川越市には約180の自主グループがあります。自主グループ活動のマンネリ化や、参加者の減少に悩むグループに対してフォローアップをしています。参加者の活動意欲を高めるために、体力測定や新しい体操の紹介等を行います。



【出前講座】

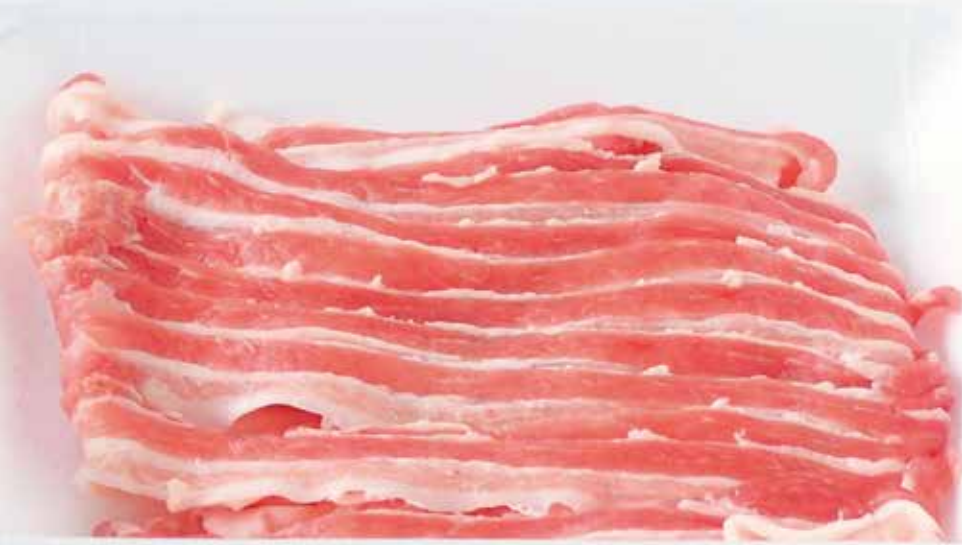
老人会や自治会からの依頼により、「転倒・骨折」、「認知症」、「腰痛・膝痛」の予防といった健康講座を行います。写真は川越市老人クラブ連合会第6支部の依頼で行った健康講座の様子です。バランス測定やグループワークを通して、転倒・骨折予防の講座を行いました。



※1 地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができるように、高齢者の生活を支える役割を果たす総合機関として、各市町村が設置しています。地域包括支援センターでは、介護予防サービスの相談など高齢者に関する様々なご相談をお受けし、必要なサービスにつなげたり、権利や安全を守る制度のご案内などを行っています。（埼玉県公式HPより引用）

豚肉

pork



ビタミンB₁、たっぷりで
疲労回復に効果抜群！

カレーや炒め物など料理の幅が広い豚肉。今回は豚肉のお話です。豚肉にはビタミンB₁という栄養分が含まれていて疲労回復に効果的です。そのビタミンB₁は、なんと牛肉の約10倍近くも含まれております。さらに、体内の酵素を助ける働きもあります。不足すると糖質をエネルギーに変える酵素の働きが悪くなってしまいます。結果、疲れやすくなる、手足のしびれ、体のむくみなどという症状があらわれ易くなってしまいます。ビタミンB₁は玉ねぎ、ニラ、ニンニク等と一緒に摂ると栄養の吸収がアップします。どれも豚肉に合う食材ですので一緒に摂るようにしましょう！また、豚肉には良質なたんぱく質が含まれています。このたんぱく質は、私たち人間の体（皮膚、毛髪、骨、筋肉、血液など）を作るために欠かせない栄養素です。夏は炒め料理、冬は鍋等の煮込み料理が美味しいですね！是非とも積極的に豚肉を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

肉じゃが (2人分)

【材料】

豚小間	200g
玉ねぎ	1/2 個
じゃがいも(中サイズ)	3 個
人参	1/2 個
白滝	1/2 袋
サラダ油大さじ	1 杯
だし汁	200ml

【調味料】

●砂糖大さじ	2 杯
●醤油大さじ	2 杯
●酒大さじ	2 杯
●みりん大さじ	2 杯
●顆粒だし大さじ	1/2 杯

【作り方】

豚小間は食べやすいサイズにカット、じゃがいもは皮を剥いて2等分(大きければ4等分)、人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにします。鍋にサラダ油大さじ1杯入れて豚小間を炒めます。豚肉の色が変わったら、じゃがいも・人参・玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。しんなりしてきたら、だし汁を入れて灰汁を取り除きます。白滝と●の調味料を入れて、落し蓋をして20～30分煮込みます。軽くなり混ぜながら汁気が無くなってきたら完成です。

※絹さや・インゲンを飾ると彩りが良いです。

未来の理学療法士

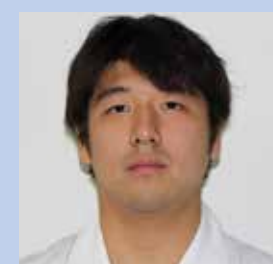
03

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。

今回取材した埼玉医科大学では、卒業までの4年間に基礎分野・専門基礎分野・専門分野を129単位学びます。その中でも、専門基礎分野・専門分野については、114単位をかけて学びます。2年次では、専門基礎分野として、人体の構造と機能、運動学、病気(疾患)、チーム医療学等を学びます。専門分野として、関節の可動性や筋力の測定法、腱反射の検査法等の理学療法評価学や物理療法等の理学療法治療学を学びます。

授業の様子

今回は、埼玉医科大学2年次の「人体の構造と機能演習」の様子を一部紹介します。



未来の理学療法士 03

埼玉医科大学
保健医療学部
理学療法学科 2年生

①理学療法士を目指したきっかけ

高校時代にクラブ活動でアメリカンフットボールをやっていました。その時に左膝の前十字靭帯損傷という怪我をし、理学療法士の方にお世話になったことがきっかけです。

②学生生活について

難しい勉強だけれども、目指したい仕事なので楽しみながら頑張っています。大学ではバレーボールをやっていて、勉強と両立して楽しい学生生活にしたいです。