

# 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

2022.1 Vol.11

## 特集 脳卒中

- リハビリテーションの流れ …………… 3P
- 家の中は隠れた危険がたくさん!! … 5P
- 介助方法の紹介-1~3 …………… 6P
- 生活習慣病予防と自宅で出来る運動 10P
- ヘルシーコラム …………… 14P



彩の国の  
Partner  
2022.1  
Vol.11

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。

今年度は、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス(COVID-19)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。

そこで、今年度から新たな試みを取り入れてみました。今までの広報誌では、県民の皆様が対象の事業紹介等を中心に発信していました。それに加え、新たな発信として、ある疾患に関連した情報、腰や膝の痛みなどに関連した情報を分かりやすく説明していきます。今回はその第一弾として、「脳卒中」という疾患に関連した内容を組ませて頂きました。その内容は、脳卒中の基本的な知識やリハビリテーションの流れ、自宅の中の危険な場所の紹介と対策、基本的な介助法の紹介、再発予防のための運動や食事の紹介を中心としたものです。皆様の健やかな暮らしが続けられるよう、ご活用を頂ければ幸いです。

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、安心して参加して頂け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。

年度内の次号発行は未定です。

最後に、埼玉県では、エスカレーターの安全な利用の促進に関する条例が令和3年10月から施行されています。この活動を私たち(公社)埼玉県理学療法士会は賛同しています。子供や高齢者、身体の不自由な方など、様々な方が利用するエスカレーターです。事故防止のため、安全に利用しましょう。

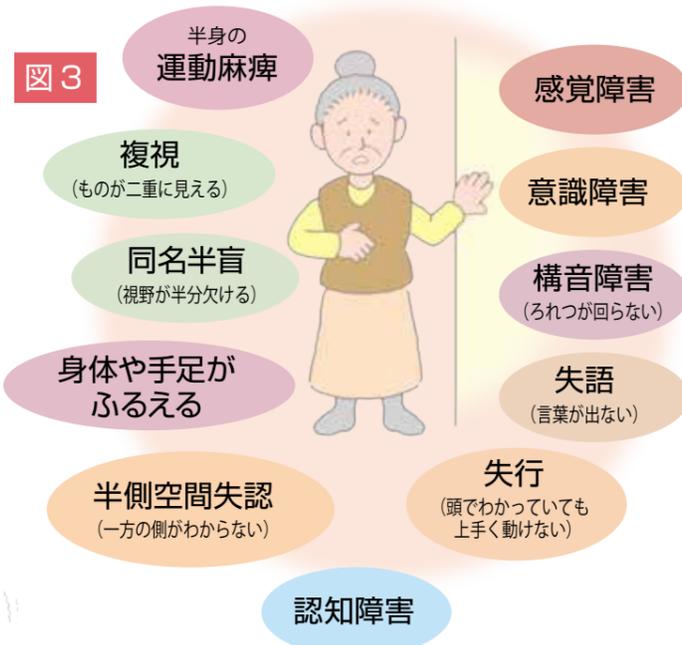
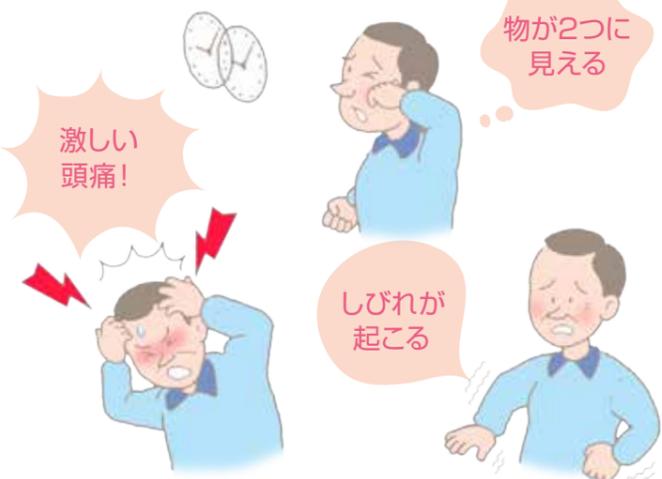


発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 南本 浩之  
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会  
広報局長 三宮 将一  
広報誌編集部長 石井 貴朗  
制作 Colormall カラーモール  
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日1丁目26-7 (公社)埼玉県理学療法士会 事務局

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>



脳卒中になると、障害される部位により様々な症状が出現し、後遺症を引き起こします（図3脳卒中の症状）。



脳卒中は、早期に発見し治療することで、重度の後遺症になりにくくなる可能性もあります。以下のような症状が出た場合は、すぐに救急車を要請してください。

- 片方の手足、顔半分の麻痺・しびれが起こる（手足のみ、顔のみの場合もあります）
- 呂律が回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- 経験のしたことのない激しい頭痛がする（公益社団法人日本脳卒中協会より）



<p><b>Face</b> 顔の麻痺</p> <p>顔の片方が下がる歪みがある</p>	<p><b>Arm</b> 腕の麻痺</p> <p>片腕に力が入らない</p>	<p><b>Speech</b> ことばの障害</p> <p>言葉が出てこないろれつが回らない</p>	<p><b>Time</b> 発症時刻</p> <p>発症に気がいたら発症時刻を確認してすぐに119番を！！</p>
--	---	---	--



# 脳卒中



脳卒中とは、脳内の血管に起こる病気で、①脳出血（脳血管が破けて起こる）、②くも膜下出血（脳動脈瘤が破裂して起こる）、③脳梗塞（脳血管が詰まる）があります（図1脳卒中の種類）。

脳卒中の主な原因は、動脈硬化で、その要因は、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙などによる生活習慣病です。これらにより、脳の血管が破れたり、詰まったりすることで、血流が脳に行かなくなり、脳細胞が壊死することで起こる病気です。

脳卒中は、生活習慣病を予防（適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等）することで、リスクを減らすことができます（図2脳卒中発症のリスク）。

図2 脳卒中発症のリスク

脳卒中によくない生活習慣

- 食生活の欧米化
- 運動不足
- 食塩
- 飲み過ぎ
- 喫煙

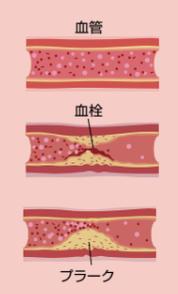
危険因子

- 心房細動
- 高血圧
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 脂質異常症

## 脳卒中コラム

### 一過性脳虚血発作 (Transit Ischemic Attack) とは？

一過性脳虚血発作とは一時的に脳の血流が流れなくなり、脳梗塞と同じ症状が起こることです。症状は一時的で24時間以内の短時間で消失する場合があります。症状が治まったとしても、発作の原因となった心臓病や血管病変は改善されたわけではありません。16～17%が90日以内に本格的な脳卒中発作を起こし、しかもその半数以上が48時間以内と、直後の危険性が非常に高いとされています。症状が消失したとしても軽視せず、直ちに専門の医療機関を受診することが大切です。



コラム 装具の種類

脳卒中後で一般的に使用する下肢装具には、長下肢装具と短下肢装具があり、ここでは、目にすることが多い短下肢装具についてご紹介します。短下肢装具は、足首の関節の動きを制限し、立位や歩行のサポートをするものです。種類としては、大きく分けて金属支柱型とプラスチック型があり、それぞれ特徴が異なります。

	金属支柱型	プラスチック型	プラスチック型(オルトトップ)
強度・支持性	強	弱	弱
重さ	重	軽	軽



生活期



自宅でのトイレ動作を練習している様子  
自宅を想定し、階段練習をしている様子  
足腰の筋力を維持するために運動している様子

自宅や施設などでその人らしい生活を実現する為に、通所リハビリテーション施設や訪問看護ステーション、病院、診療所、介護老人保健施設などでリハビリテーションを行います。ここでは、生活を営む為の能力の維持・向上、身体状況の悪化や再発予防に努めます。生活の主役はご自身であるので、自らの意思で主体的に運動や活動を行うことが重要となります。



回復期



義肢装具士と相談し、下肢装具を製作している様子  
歩行練習の様子

身体機能と生活動作能力の向上及び社会復帰を目的とし、1日最大で3時間と急性期や生活期と比較して長い時間集中的にリハビリテーションを行います。身体状況に応じて必要な方は、装具を製作することがあります。歩行や日常生活動作が安定した時期には、自宅での生活へ復帰する為に家屋訪問を行い、自宅での生活を想定した動作確認を実施します。この際、手すりや福祉用具の選定、家族への介助方法の指導などを行います。

急性期



立位練習の様子  
関節や筋肉が硬くならないように動かしている様子

発症してからベッドで寝たきりの時間が長くなると筋の萎縮や体力の低下が生じます。それを防ぐために、身体への影響を考慮しながら早期から積極的に理学療法を行います。リハビリテーションの内容として、主に座位・立位練習、装具等の歩行補助具を使用しての歩行練習、生活動作練習を行います。



全身状態（血圧など）を管理してリハビリテーションを行います

私たちは普段何気なく立ち上がったり歩いたりすることができます。脳卒中によって半身に麻痺が残ってしまうと、ご自身で思うように身体を動かせなくなってしまいます。今回は、脳卒中の方だけでなくお身体の不自由な方に対して活用できる介助法についてご紹介します。今回ご紹介する方法は一例であり、対象者の運動麻痺の程度や体格差等によって介助方法は異なります。もしお困りの方がいらっしゃいましたら、お近くの理学療法士にご相談下さい。

※写真は右側の手足が動かしにくいと想定しています。※左側が動かしにくい方の介助の場合は左右が逆になります。

寝返り・起き上がり

1 介助者は対象者の手足が動かしやすい方に立ちます。最初に、両膝を曲げて、動かしにくい方の手をお腹に置き、肩と膝に手を回します。



3 右手で頭が落ちないように首と肩を支え、左手で両方の膝をすくい上げ、身体を丸くしながら膝から下を床に下ろします。



2

身体全体を介助者の方へ向けます。



4 足を下ろしたら、バランスを崩さないように姿勢を整えます。



座った直後は倒れやすい為、すぐに離れないようにします。



動かしにくい方の手が写真のようになると肩を痛める可能性があるため注意します。

普段何気なく住んでいる家の中も実は危険な場所がたくさんあります。更に手足の自由が効かなくなると危険度はもっと高くなるので家の中は整理整頓し、必要に応じて環境を整備しましょう。

- 和式トイレである →簡易設置洋式トイレを設置
- トイレの便座の高さが合わないとき →補高便座等で調節
- トイレマットが滑る →滑り止め付のものに変更
- 扉が内開きである →扉自体の変更またはカーテンを設置
- 脱衣所に支える物がない →椅子の設置
- 足拭きマットが滑る →滑り止め付の物に変更
- 浴室内の移動や浴槽への出入りに掴まる物が無く滑りやすい →掴まれる手すりや背もたれ付きの浴室用椅子に変更
- 歩く場所に座布団等がはみ出ている →邪魔にならないようにしまう椅子の生活にする
- 毛並みが長いカーペットが敷かれている →躓きにくい素材(毛並みが短い)に変更
- 電気コードが経路にある →動線を通らないよう延長する、躓かないようにテープで固定
- 玄関の段差が20cm以上ある →小さな台・手すりの設置
- 靴の脱履履き時に支える物が無い →椅子の設置
- 廊下に物が多い →下に物を置かない
- 廊下が滑りやすい →滑り止めの靴下、踵付きのルームシューズを履く
- 廊下と部屋に段差がある →スロープの設置、蛍光テープで目立たせる(段差を見落とさないように)
- 夜、電気をつけずに移動 →足元灯の設置

参照：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック②脳卒中

[https://www.japanpt.or.jp/assets/pdf/about\\_pt/therapy/tools/handbook/handbook02\\_whole\\_200908.pdf](https://www.japanpt.or.jp/assets/pdf/about_pt/therapy/tools/handbook/handbook02_whole_200908.pdf)

※写真は右側の手足が動かしにくいと想定しています。※左側が動かしにくい方の介助の場合は左右が逆になります。

5 一歩一歩重心移動しながら足を踏み出してもらいます。



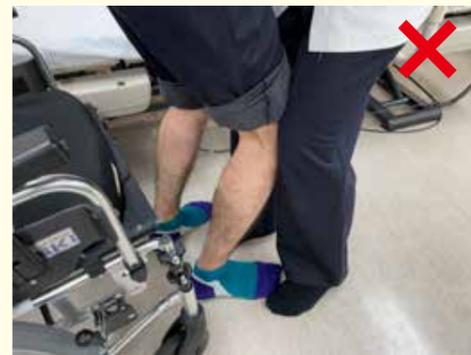
6 上体を曲げてゆっくり腰を下ろします。



パターン2 (立ち上がりできる方)



4 お尻を上げて、膝折れに注意しながら身体を伸ばします。



膝が曲がらないようにしっかりと固定します。

パターン1 (立ち上がりが難しい方)



写真の様に肘置きが跳ね上げられるタイプの車椅子だと楽に介助できます。

5 挟んだ膝を軸にしてお尻をベッドへとスライドさせます。



6 ゆっくり腰を下ろします。



1 介助者は前に立ちます。動かしやすい方をベッドに近づけます。



2 お尻を片方ずつ前にずらします。



3 足裏をしっかり地面につき、介助者の両膝で動かしにくい方の膝をしっかり挟んでお尻を支えます。対象者に距離を近づけ掴まってもらいます。



立ち上がり・移乗の介助では、介助者の腰痛を引き起こしやすいです。介助方法のみではなく、ベッドの高さや福祉用具を使用することで、少しでも楽に介助することが出来るかもしれません。介助に大変さを感じている方は、お近くの理学療法士にご相談下さい。



# 生活習慣病予防と自宅で出来る運動



生活習慣病予防に重要なのは、特に有酸素運動などを継続的に実施することと言われています。まず、無理をせずに日常生活の中での活動量を増やすことから始めていくことが推奨されています。

身体活動の強さを表す**METs**（メッツ）と自分で運動強度が決められる**Borg scale**があります。

一般的に有酸素運動と同等の強度として、普通歩行、床掃除、軽い荷物運びなどが挙げられます。これらは身体活動強度でいう3METsに相当します。

【METs（メッツ）とは】※厚生労働省“健康づくりのための運動指針”より  
身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。  
座って安静にしている状態が1METs、普通歩行が3METs相当に当たります。



生活活動の例	METs	運動の例
座ってテレビ、音楽鑑賞 本や新聞を読む	1	
料理の準備 着替え ゆっくり家の中を歩く	2	ストレッチ ヨガ 座って行うラジオ体操
風呂掃除 犬の散歩 掃除機をかける	3	ウォーキング 家での軽い体操 軽い筋トレ
自転車に乗る ゆっくり階段を昇る	4	ラジオ体操 第1 ラジオ体操 第2
活発に動物と遊ぶ（歩く/走る） 活発に子どもと遊ぶ（歩く/走る）	5	かなり速いウォーキング
家具の移動	6	スイミング 山登り
軽い荷物を 上の階に運ぶ	7	ジョギング

※写真は右側の手足が動かしにくいと想定しています。※左側が動かしにくい方の介助の場合は左右が逆になります。



## 歩行

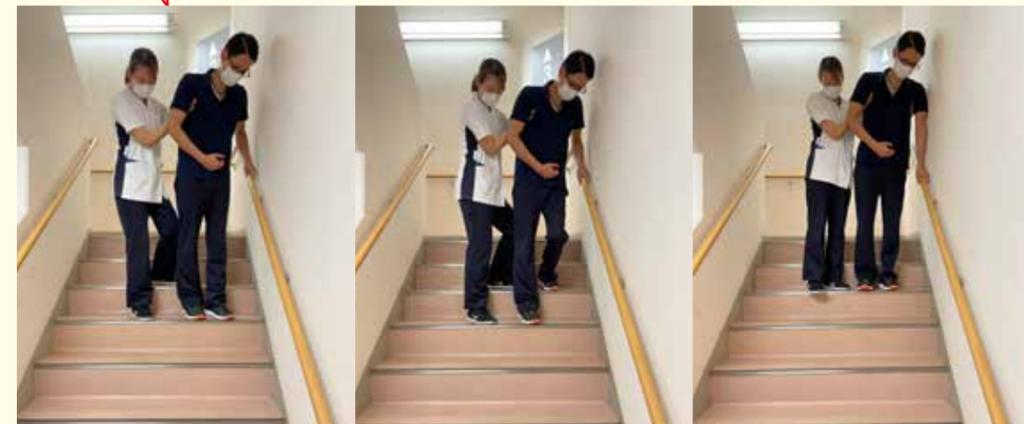
介助者は動かしにくい方に立ち、身体を支えます。  
相手とテンポを合わせて歩きます。



## 階段昇降

・昇る時  
先に動かしやすい方の足を出すよう声掛けします。

1段ずつ行った方が、安全に行えます。手すりに掴まってしっかり身体を支えてください。階段は転倒リスクが高いため、十分に注意が必要です。



・降りる時  
昇る時とは逆に動かしにくい方の足を先に下ろすよう声掛けします。

活動量を増やしていくために、今回は自宅で行える簡単な運動を紹介します。  
 普段移動の際に介助者が必要な方は、手すり等の支持物を使用して頂くか、介助者と一緒に行ってください。

## 運動の紹介

### ①お尻を上げる運動



**ポイント** お尻とお腹に力が入ることです。

**注意点** 腰を反りながらお尻を上げないようにします。

※膝を立てることが難しい場合は、介助者に両足を支えてもらいましょう。



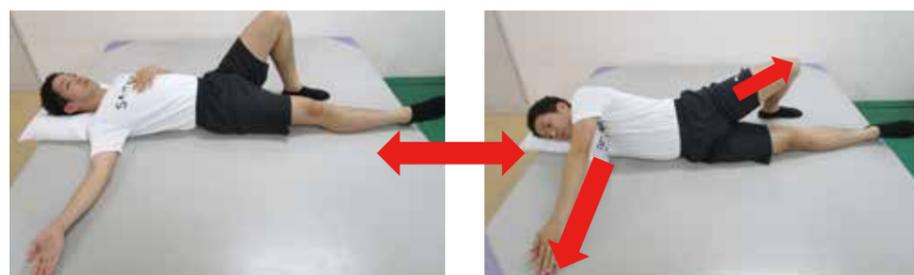
### ②お尻を上げて身体を捻じる運動 ※左側が動かし難い側と想定

左のお尻を上げてから左手を右側に伸ばし、寝返りをします。



**ポイント** お尻を先に上げることです。

**注意点** 左の膝が内側に入らないように、拳一つ分空けるイメージです。



### ③両足に体重をのせる運動



**ポイント** 両手と背筋を伸ばし、足に体重がかかるようにします

**注意点** 猫背にならないようにします。



## 自覚的運動強度

ご自分の「きつい」と感じる強度で運動を決めることができる、自覚的運動強度「Borg scale」も有用です。

ボルグスケール

6
7 非常に楽である
8
9 かなり楽である
10
11 楽である
12
13 ややきつい
14
15 きつい
16
17 かなりきつい
18
19 非常にきつい
20 最大努力

※生活習慣病がある方は「楽である」又は「ややきつい」と感じる強さの運動が適切です（厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 平成 25 年 3 月より引用）



運動量の目安

18歳～64歳の方は1日合計60分  
 65歳以上の方は1日合計40分、  
 身体を動かすことが目安とされています。

★健康づくりのための身体活動指針（厚生労働省アクティブガイド）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>



# レンコン



Lotus root

脳卒中の予防に効果的な  
食材の一つである  
「レンコン」をご紹介します！

脳卒中予防のためには、バランスの良い食事が大切です。そこで今回は、秋から冬にかけて旬を迎え、カリウム・食物繊維が豊富な「レンコン」についてお話しさせていただきます。レンコンはおせち料理に使われ、複数の穴が空いているので向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」という意味が込められています。レンコンは縁起物としてだけではなく、栄養面でも効果があると言われています。レンコンはカリウムが豊富で、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があります。塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ち、血圧を下げることによって、血管への負担を減らすことができます。また、レンコンの食物繊維は血液中の悪玉コレステロールを減らし、脂肪の吸収を抑えナトリウムを体外に排出する働きがあるため肥満や高血圧の改善に役立ちます。秋から冬が旬のレンコンを、ぜひ日常の様々な料理に取り入れてみてはいかがでしょうか？  
(※ただし、腎臓病の人はカリウムの排出がうまくいかないため、注意が必要です。)

**recipe**

### レンコン金平 (3~4人分)

**【材料】**  
レンコン250g  
(太さ6cm×長さ8cm程度)  
人参1/3本  
白いりごま…適量  
唐辛子…お好みで

**【調味料】**  
●醤油…大さじ1  
●酒…大さじ2  
●みりん…大さじ2  
●ごま油…大さじ1

**【作り方】**  
①レンコンは厚さ5mm位のいちょう切りにする。あく抜きとレンコンの色が黒く変色することを防ぐために、レンコンを薄い酢水(水400mlに対して酢小さじ1)に晒し、水を一度替えて水切りする。  
②人参を千切り(細切り)にする。  
③フライパンを熱し、ごま油を入れレンコンと人参を炒める。  
④レンコンと人参に火が通ったら●の調味料を入れて汁気が無くなるまで炒める。  
⑤最後に白いりごまとお好みで唐辛子を入れて完成。  
※減塩を意識し、少ない調味料で程よい味にしております。




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

## ④立ち上がりの運動

**ポイント** 上体を起こし、お辞儀をしながら立ち上がります。(③の運動を意識しましょう。)

**注意点** 猫背にならないようにします。

※普段の生活で心がけてみましょう。



## ⑤両足スクワット

壁に背中を向けて、両膝を曲げます。

**ポイント** 目線を真っすぐに保ちます。

**注意点** 両足に体重が均等に乗るように、身体は真っすぐのまま行います。

