

彩の国の

パートナー
Partner

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2023.10 Vol.14

特集

埼玉県リハビリテーション マップ

.....1~2P

- あなたの街の理学療法士 3P
- ブロック活動報告 7P
- One Point Training 8P
- 未来の理学療法士 9P
- ヘルシーコラム 10P

埼玉で リハビリ施設を 探すなら

埼玉県
リハビリテーションマップ

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が
在籍する医療機関・施設が検索できます

彩の国の

Partner

2023.10
Vol.14

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。
 特集の「埼玉県リハビリテーションマップ」では、埼玉県理学療法士会、埼玉県作業療法士会、
 埼玉県言語聴覚士会に所属している療法士が働いている病院や施設を検索できるサイトについて
 掲載させて頂きました。近隣の病院や施設を調べたいときや、他者にリハビリテーションを受ける
 ことが出来る病院や施設を教えたいときなどに、ご活用できるように作成致しました。少しずつで
 はありますが、病院や施設の詳細情報も充実してきております。全ての病院や施設の詳細情報が閲
 覧できるよう、私どもも努力致しますので、より多くの県民の皆様の役に立つサイトになることを
 期待しています。

(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・福祉の事業において寄与する
 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2月頃の発行を予定しています。



次号の特集

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 株式会社マース
 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>



③受けたい療法（リハビリテーション）の種類をクリックしましょう。

どの療法をお探しでしょうか（療法）
下記の項目から選択してください。

理学療法 **作業療法** **言語聴覚療法**

④最後に下の画面のように市区町村を選択する画面が現れます。
この画面で希望する市区町村をチェックしましょう。

どの地域の施設をお探しでしょうか（市区町村）
下記の市区町村をご選択ください。

さいたま市浦和区 さいたま市岩槻区 さいたま市見沼区 さいたま市桜区 さいたま市西区 さいたま市大宮区
さいたま市中央区 さいたま市南区 さいたま市北区 さいたま市緑区 ふじみ野市 羽生市 越谷市 桶川市
加須市 吉川市 久喜市 狭山市 熊谷市 戸田市 幸手市 行田市 鴻巣市 坂戸市 三郷市
志木市 児玉郡上里町 児玉郡神川町 児玉郡美里町 春日部市 所沢市 上尾市 新座市 深谷市 川越市
川口市 草加市 大里郡寄居町 秩父郡横瀬町 秩父郡皆野町 秩父郡小栗野町 秩父市 朝霞市 鶴ヶ島市
東松山市 南埼玉郡宮代町 日高市 入間郡越生町 入間郡三芳町 入間郡毛呂山町 入間市 白岡市 八潮市
飯能市 比企郡ときがわ町 比企郡滑川町 比企郡吉見町 比企郡小川町 比企郡川島町 比企郡鳩山町 比企郡嵐山町
富士見市 北葛飾郡松伏町 北葛飾郡杉戸町 北足立郡伊奈町 北本市 本庄市 蓮田市 和光市 蕨市

下の画面のように検索結果が表示されますので、気になる施設の「詳細はこちら」をクリックすると情報がみられます。

検索はこちらのQRコードを読み取るか、検索サイトで「埼玉県リハビリテーションマップ」と検索してみてください。

🔍 埼玉県リハビリテーションマップ 検索

こちらのサイトは、今後さらに情報が増えていく予定となっておりますので、ご活用ください。

「埼玉県リハビリテーションマップ」が完成しました！！

この度、埼玉県理学療法士会・埼玉県作業療法士会・埼玉県言語聴覚士会の埼玉県リハビリテーション3団体に所属している療法士が働いている病院を検索できるサイト「埼玉県リハビリテーションマップ」を開発いたしました。

実際にリハビリテーションを受けたいけれど近くのどの病院に行けばいいかわからない方、施設や病院を紹介したいが見つからないときに活用していただきたく作成いたしました。サイトでは「簡易検索」、「詳細検索」の2種類がございますので今回は実際の画面を使って簡易検索の方法のご説明をさせていただきます。



下の画面が埼玉県リハビリテーションマップになります。

①まずは左側の「簡易検索」をクリックしましょう。

②施設を利用される方の年代をクリックしましょう。

施設を利用される方はどなたでしょうか（対象者）
下記の項目から選択してください。

小児 **成人** **高齢者**

松伏町訪問リハビリ看護ステーション

在宅でも専門性の高いリハビリテーションを!



リハビリテーションの様子(起立練習、呼吸療法)

スタッフ写真

効果を示せる訪問リハビリテーション

ご自宅へ訪問して提供するリハビリテーションには、運動機能や生活機能を始め、生活の質の維持・向上や、介護負担感の軽減等、さまざまな効果が示されています。当事業所でもご利用者のニーズに基づき、効果を示せるリハビリテーションの提供に努めています。

お持ちの利用者様に対しても、積極的なアプローチが可能となっています。

専門性を活かしたリハビリテーション

在宅におけるリハビリテーションの提供にあたり、理学療法士には幅広い知識と技術が求められます。当事業所では、高い専門性を持った理学療法士を配置・教育しています。具体的には、認定理学療法士(脳卒中・地域理学療法・神経筋障害)、ケアマネジャー資格、呼吸認定療法士、がんのリハビリテーション研修終了者、小児研修終了者等各分野における専門資格を有する理学療法士を配置し、専門性を活かしたリハビリテーションを提供しています。

訪問看護ステーションだからこそ提供できるリハビリテーション

当事業所は訪問看護ステーションであり、理学療法士・看護師の協働を強みとしたリハビリテーションを提供しています。平時から看護師との意見交換を行い、体調の変化や病状の進行等に対し円滑に対応できることで、末期の悪性腫瘍や神経難病といったご病気を

埼玉県総合リハビリテーションセンター

患者の皆様にとって、最も必要なことは何かをご本人およびご家族とともに考え、地域において生活しやすいように良質なリハビリテーションを提供します。



市街地練習

理学療法室

スタッフ写真

当センターは障害者に対するリハビリテーションにおいて県の中心施設として、「リハビリテーション病院」、「身体・知的障害者更生相談所」、「障害者支援施設」が三位一体となり、自分らしく自立した生活ができるように相談・判定から、医療・職能訓練・社会復帰までの、総合的なリハビリテーションを実施しています。理学療法士は、リハビリテーション病院、身体障害者更生相談所、障害者支援施設で活動しています。リハビリテーション病院は、大きく分けて3つのセンターから成り立っています。1つ目は、パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病患者への短期集中リハビリ入院や外科手術の提供などを行う「神経難病センター」です。2つ目は、65歳以下の就労世代の脳卒中患者や頭部外傷による高次脳機能障害の患者など

に対して復職・復学までを視野に入れたリハビリテーション医療を提供する「若年者リハビリセンター」です。3つ目は、障害進行に伴う症状(痙縮等)の改善に資する医療を提供する「障害者医療センター」です。身体障害者更生相談所では理学療法士も関わりながら、車椅子や義足などの補装具、更生医療の判定のほか、市町村に対する必要な助言、援助をしています。障害者支援施設では障害者総合支援法に基づき、障害者の就労や在宅生活などの社会復帰を目指し、一定の期間、必要なサービスを提供しています。その中で理学療法士はそれぞれの障害に合わせて、残存する能力を最大限に引き出し、家庭や地域において日常生活に必要な移動能力や基本動作能力の向上を図るための、運動療法や市街地練習などの支援をしています。



松伏町訪問リハビリ看護ステーション

- 所在地: 〒343-0117
北葛飾郡松伏町田中1-2-2
- 連絡先: 048-971-8812
- ホームページ: <https://www.rehabhome.jp>

概要

- 休日: 土曜日、日曜日および年末年始
- 営業時間: 9:00~17:30
- 職員数: 13名(看護師: 6名、理学療法士: 7名)



埼玉県総合リハビリテーションセンター

- 所在地: 〒362-8567 上尾市西貝塚148-1
- 連絡先: 048-781-2222
- ホームページ: <https://www.pref.saitama.lg.jp/rihasen/index.html>
- 交通手段: JR大宮駅西口からバス30分
JR上尾駅西口からバス25分
JR指扇駅北口からバス10分
- 駐車場完備

概要

- 診療科目: 脳神経内科、整形外科、リハビリテーション科、脳神経外科、神経・精神科、泌尿器科、循環器内科、麻酔科、歯科
- 診療時間: 午前8:45~午後5:00
診療科によっては休診の曜日、時間帯あり
- 休診日: 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
- リハ職員数: 57名
理学療法士24名、作業療法士24名、言語聴覚士9名



理学療法士がいる

皆様の働いている病院・施設 を紹介しませんか？



あなたの街の理学療法士を紹介します！

—募集案内について—

平素より「あなたの街の理学療法士」掲載のために情報提供頂き、誠にありがとうございます。

この頁では、広報誌をご覧になられた埼玉県民の皆様が、理学療法士が在籍する病院や施設において、どのような理学療法が行われているのかを知ることが出来る企画内容としております。

「あなたの街の理学療法士」は年1回の掲載であり、埼玉県を東西南北の4ブロックに分け、各ブロック1施設ずつ掲載しております。掲載内容は、施設概要・施設写真・治療風景、スタッフ写真など、理学療法士を中心とした内容をお願いしております。

掲載依頼については、現在こちらから各病院・施設にお願いをさせて頂いてる状況ですが、掲載希望のある病院・施設を優先に掲載しております。ぜひ、皆様からの掲載依頼をお待ちしております。こちらの案内をご覧頂き、掲載希望がある際は、下記お問い合わせ先までご連絡を宜しくお願い致します。また、当会HPにて現在までの広報誌を閲覧出来ますので、ご参考にして頂ければ幸いです。

各ブロック1施設ずつの掲載となるため、同ブロックで複数の掲載依頼があった場合は、掲載までに時間を要す場合がございます。その点についてはご了承頂きますよう宜しくお願い致します。

皆様の働いている病院・施設の情報提供について、今後ともご理解・ご協力のほど、何卒宜しくお願い申し上げます。

当会HP：<https://saitama-pt.or.jp/>



【お問い合わせ先】
 (公社) 埼玉県理学療法士会
 広報局 広報誌編集部 石井貴朗
 kohosi0707@saitama-pt.or.jp

医療法人 木村整形外科

地域の皆様に寄り添ったリハビリテーション医療を提供しています！



勉強会の様子



スタッフ写真

当院は「地域の皆様に信頼される、かかりつけ医」という理念の下、健康上の悩みや不安と一緒に向き合いながら医療を提供しています。リハビリテーション科では整形外科疾患を中心に診療し、患者様のニーズや一人一人の身体の状態に合わせたリハビリテーションを提供しています。

リハビリテーション科の特色

当院では2021年4月から運動器リハビリテーションを開始しています。腰や肩、膝、股関節などの痛みに対する評価をもとに、最適なリハビリテーションを行い、痛みの改善に努めています。また、大学病院で勤務していたスタッフや、バレーボール部・野球部のトレーナー

として兼務しているスタッフも在籍しています。そのため、整形疾患の手術前後のケアをはじめ、日常的にスポーツを行う方の運動機能や痛みの改善、ケガの再発予防など、多様なニーズに対応できる体制を整えています。診療も夕方にかけて可能であるため、学校からの下校時にも受診することが出来ます。学術的な面においては学会発表や論文投稿など、日々自己研鑽を重ね、最新の専門知識を活かせるように努力しています。患者様と同じ目線で痛みを理解できる医療人を目指す中で、痛みのないリハビリテーションを心がけ、地域の皆様の健康と快適な生活のため、全力でサポートしていきます。



医療法人 木村整形外科

- 所在地：〒360-0811 熊谷市原島689-4
- 連絡先：TEL 048-527-0055 FAX 048-527-0055
- HP：<https://www.kimura-seikeigeka-kumagaya.jp/>
- 交通手段：バス停 テレビ熊谷前(J:COM熊谷前)停留所下車 徒歩3分
JR高崎線「熊谷駅」北口から車で15分(駐車場あり)

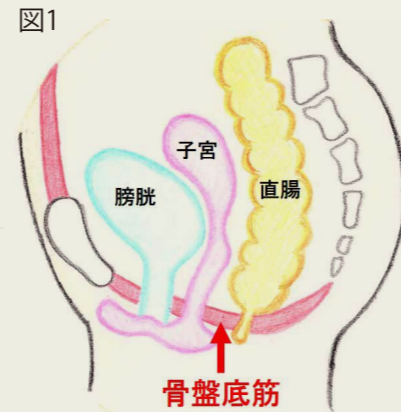
- 診療科目：整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科
- 診療時間：月～水・金・土 午前9:00～12:00
午後15:00～18:00(土 午後14:20～16:30)
- 休診日：木曜・日曜・祝日・年末年始
- リハ職員数：理学療法士3名



尿漏れ予防体操「骨盤底筋体操」を始めましょう!

尿失禁の種類

腹圧性尿失禁	重い荷物を持ち上げた時や咳・くしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまう
切迫性尿失禁	急に尿がしたくなり、我慢できずに漏れてしまう
溢流性尿失禁 <small>いつりゅうせい</small>	自分で尿を出したいのに出せない、でも尿が少しずつ漏れてしまう
機能性尿失禁	排尿機能は正常にも関わらず、身体運動機能の低下や認知症が原因で起こる



参考：日本泌尿器科学会HP (<https://www.urol.or.jp/public/symptom/04.html>)

これから紹介する『骨盤底筋体操』は、軽度の「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」に有効なことがあります。

尿失禁の原因は様々ですが、骨盤底筋図1という筋肉の緩みが関係していると言われています。みなさんは咳やくしゃみ、力を入れた時に尿漏れを感じたり、我慢できずに漏らしてしまったりする経験はありませんか。尿失禁は単に「漏れる」ということだけに留まらず、「長時間の運転や旅行は不安」、「水分は控え目にしてしまう」など生活の質を低下させることに繋がります。また女性だけでなく、男性でも起こりうることで、尿漏れの経験がある人は是非取り組んでみてください。

ここからは実際に医療機関で行われている「骨盤底筋体操」の一部をご紹介します。体操の重要なポイントは「姿勢」と「呼吸」です。

①まずは自分に合った「姿勢」を選びましょう!

- ◆仰向けの姿勢（足は肩幅に開く）
- ◆座った姿勢（背中をまっすぐ、足は肩幅に開く）
- ◆机にもたれた姿勢（両手、両足ともに肩幅に開く）



②呼吸方法は「腹式呼吸」です!

鼻から吸いお腹を膨らませ、口から優しく吐きます。

③体操の方法

- 息を吐きながら骨盤底筋を引き締めます
- *引き締め方は「尿を止める」イメージです。
- *秒数：5秒間
- *回数：5回1セットを1日6～10セット

注意点

- *リラックスした状態で、呼吸を止めず、力まないようにしましょう
- *2～3ヶ月で効果を実感できることが多いですが、症状改善後も予防のため体操を継続しましょう

東部ブロックの活動報告



春日部市にあるふれあいキューブにて「健康相談・運動指導」を行いました

令和4年12月3日・4日（土・日）に一般県民の皆様を対象にした「健康フェア」を開催しました。そこでは、私たち（公社）埼玉県理学療法士会は春日部市医師会と協働して、身体成分分析装置（InBody）の測定を行いました。その結果をもとに、参加者の皆様に個別で健康相談や運動のアドバイスをしました。

参加者の皆様からは「どうしたら筋肉がつかますか?」「お勧めの食事やトレーニングはありますか?」「コロナで体力が落ちてしまったけれどどうしたら良いですか?」など、運動や食生活、生活習慣に関する相談をたくさん頂き、私たち理学療法士の専門性を活かしたアドバイスをすることができました。また参加者全員に（公社）日本理学療法士協会が発行している「理学療法ハンドブック」をお渡しし、ご好評を頂きました。東部ブロックでは、今後も様々な活動を通じて、県民の皆様の健康や福祉に貢献していきたいと考えております。

参加者の皆様から好評でした「理学療法ハンドブック」を、ぜひ皆様もご活用ください。

<https://www.japanpt.or.jp/activity/books/>



「今年度は11月26日（日）、栗橋文化会館イリスの視聴覚室にて、フレイル予防について開催予定です。参加費は無料ですので、お気軽にご参加頂ければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。宜しくお願ひ致します。」

日時：11月26日（日）受付9：30～ 講演10：00～11：30

場所：栗橋文化会館イリス 視聴覚室

内容：フレイル予防に関する講演を通して、運動と栄養の重要性を理解していただく

費用：無料

申込方法：メールまたはQRコード メール：koukaikouza2023@gmail.com



スタッフ写真



個別相談の様子



免疫力を高め、
タンパク質も
トップクラスな
野菜です

broccoli
ブロッコリー

今回は、緑黄色野菜の代表と知られている「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーは地中海沿岸が原産ですが、日本では昭和50年代の健康的な食生活に関心が集まった頃に、栄養価が高いということから広まったそうです。

そんなブロッコリーに含まれる栄養を紹介していきます。まず1つ目がビタミンCです。ビタミンCは、ウイルスや菌から体を守る機能をサポートし、免疫力を高める効果が期待されます。また、骨や皮膚、血管を維持するために必要なコラーゲンの合成にも関わっており、健康な体を保つために必要な栄養成分です。このビタミンCはなんとレモンより多く含まれています。

2つ目が食物繊維です。ブロッコリーに多く含まれている不溶性食物繊維には、便のかさ(体積)を増やすことで腸を刺激して排便を促す作用があります。食物繊維の量はなんとサツマイモより多く含まれています。

3つ目はたんぱく質です。たんぱく質は、皮膚や筋肉などの組織の材料となるため、美肌づくりや筋力アップにも役立ちます。ブロッコリーのたんぱく質は、野菜の中でもトップクラスの含有量で、効率的にたんぱく質を補給できます。

ブロッコリーは、栄養満点で体によい効果がたくさんあるんですね。

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



recipe
ブロッコリーの
ニンニク炒め
(2人分)

【材料】

ブロッコリー	1株
ベーコン	50g
にんにく(みじん切り)	1かけ
サラダ油(オリーブオイルでも可)	大さじ1
●塩	小さじ4杯
●こしょう	少々
●輪切り唐辛子	お好みで

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、弱火で加熱しニンニクの香りを引き出す。
- ③食べやすく切ったベーコンとブロッコリーを入れ中火で炒める。
- ④●の調味料等を加え、味を絡めて完成。



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

今回取材した医学アカデミーでは、昼間・夜間課程ともに3年間に基礎分野・専門分野を学びます。1年次では、身体の構造とその働きなどの基礎分野を学びます。2年次では病気(疾患)を理解した上で、必要な理学療法評価学を学びます。3年次は、主に理学療法治療学を学び、実技実習に多くの時間を割り当てます。3年間を通して、医療人として最も大切な対人能力の向上の為、普段の学校生活から挨拶をする・身だしなみを整える等の教育が行われています。

実習の様子 今回は、2年次の「運動療法学」、寝返りの授業風景を紹介致します。



1 本講義では「寝返り」に必要な要素を学びます。

3 寝返りが出来るようになるために治療を学びます。



2 ペアで背臥位(仰向け)の姿勢を観察・評価し記録します。

4 学んだ治療を実際に行ってみます。授業担当教員だけでなく、時間が空いている教員も協力して生徒に治療技術を教えています。



未来の理学療法士 09



医学アカデミー
理学療法学科 2年生

しょうのしゅり
正野朱里

人に寄り添って気遣いのできる
理学療法士になりたい!

① 理学療法士を目指したきっかけ

家族が生まれつき足に障害があり、小さい頃からリハビリを行っているのを知り、自分もそのような方たちの助けになりたいと思ったことがきっかけです。

② 学生生活について

初めは、筋肉などの名前を覚えるのが難しかったですが、徐々に勉強した内容が繋がって理解できると、楽しく感じるようになりました。放課後は友達と遊びに行ったり、アルバイトもしながら勉強との両立を心掛けています。