

彩の国の

Partner

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2022.11 Vol.12

特集 災害リハビリテーション について ……1~2P

- あなたの街の理学療法士 …… 3P
- 事業報告 …… 7P
- One Point Training …… 8P
- 未来の理学療法士 …… 9P
- ヘルシーコラム …… 10P



彩の国の
Partner
2022.11
Vol.12

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会
広報誌

埼玉県



埼玉県災害対策委員会



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「災害リハビリテーション支援」では、(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による埼玉県リハビリテーション三団体にて主催している、研修会の様子を掲載させて頂きました。災害はいつ自身の身近に起こるか分かりません。災害が起きた際に支援者として活動できるよう、災害対策委員会及び埼玉JRATは準備しております。災害リハビリテーション支援は、「応急修復期」、「復旧期」、「復興期」の3つのフェーズがあります。詳細については、災害対策委員会が『埼玉県理学療法士会公式チャンネル・Youtube・』にて配信していますので、そちらを閲覧してみてください(QRコードから閲覧可)。動画の中には、熊本震災・東日本大震災で実際に災害支援に携わった理学療法士の声もあります。

昨年度までは、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染症予防対策により、県民の皆様に向けた事業は全て中止となっていました。今年度より感染対策を徹底した中で、対面での事業が少しずつ再開されています。その様子も掲載させて頂きましたので、今後対面での事業に参加して頂く際の参考になればと思います。

(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。

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>



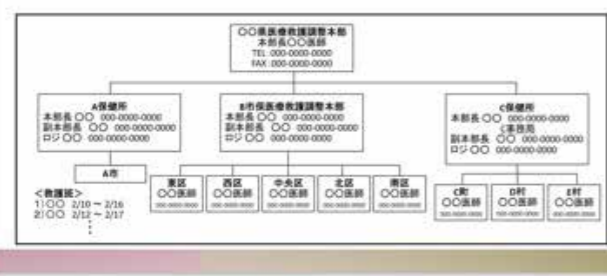


III-2. 地域や災害支援団体との連携した活動

避難者、避難所責任者、保健師や関連団体と情報を共有し連携して活動を行います。多様な困りごとに対応するために、ニーズに沿った支援を心がけ、積極的なコミュニケーションを図ります。



クロノロジーからの情報整理 ～支援団体との組織図①～



(公社) 埼玉県理学療法士会災害対策委員会
委員長 吉田和正 (デイサービスセンターよしの)



ディスカッションの様子

III. [Advance]

避難所支援の疑似体験をしてみよう

III-1. 生活環境の改善や工夫

地震を想定したロールプレイにより受講者は支援チーム・保健師・避難者等の役割を演じ体験します。避難所では避難者の支援・仮設トイレ設置の検討等さまざまな出来事に対応していきます。



ロールプレイの様子

<連絡事項です！！>

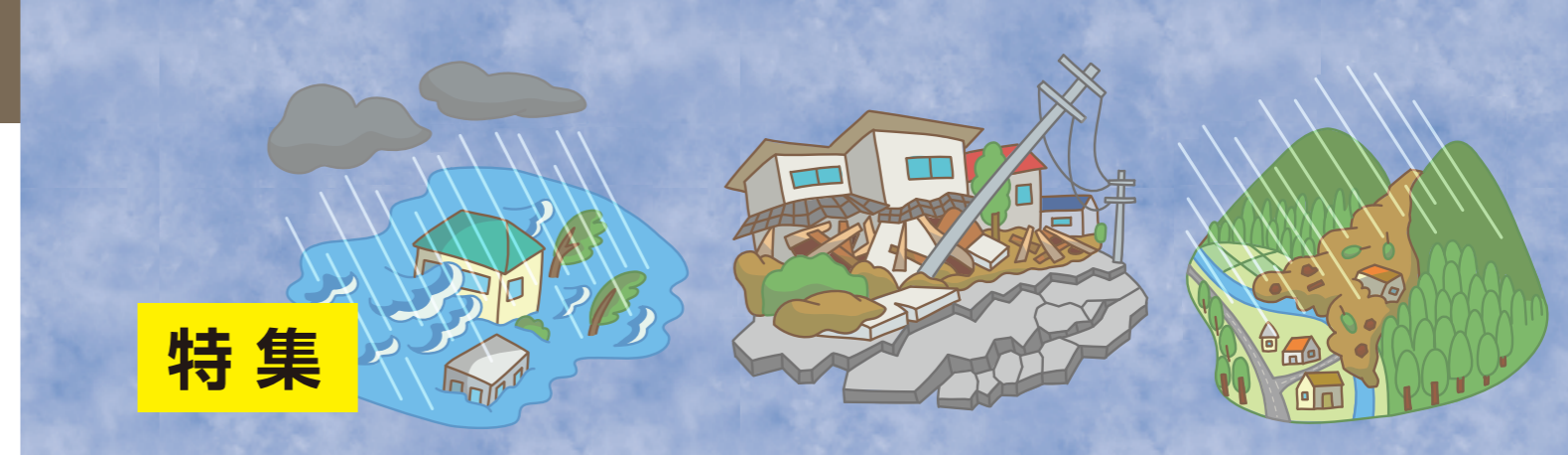
- 埼玉県総合災害病院でJMADの活動を担当している医師の胡蝶です。
- 埼玉県庁にある災害対策本部から被災地へのリハビリテーション支援の要請がありました。
- 東京都板橋区にある災害活動本部があるA総合病院へ向かってください。

埼玉県災害対策本部の指示でリハビリテーション支援に来ました。埼玉JRATの理学療法士です。よろしくお願いたします。チームは医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の4名です。

災害時のやり取りの一例



応急処置の様子



特集

災害リハビリテーション支援
～災害リハビリテーション研修会の紹介～

II. [Basic]

災害時に理学療法士にできること

II-1. 被災者・要配慮者の早期自立生活の
再建・復興を目指す

被災者・要配慮者への支援にあたり、発災直後の行動基盤となる考え方である『CSCA』について学んでいただけます。『CSCA』は災害医療に携わる人なら誰しも知っておくべき用語です。

災害亜急性期～慢性期にかけての新たな組織づくり

JMAT/JRAT
JMAT: Japan Medical Association Team
日本医師会災害医療チーム
JRAT: Japan Rehabilitation Assistance Team
日本災害リハビリテーション支援協会

「災害リハビリテーション」の概念

発災後にとるべき行動の基盤となる項目

メディカル・マネジメント

- ① C: Command 指揮
- ② S: Safety 安全
- ③ C: Communication 情報
- ④ A: Assessment 評価

メディカル・サポート

- ① T: Triage トリアージ
- ② T: Treatment 治療
- ③ T: Transport 搬送

II-2. 生活不活発とそれに伴う
災害関連疾患の予防と対策

熊本地震・東日本大震災で本部・避難所活動の支援にあたった講師の体験談を通し支援のイメージを深めていただけます。また、段ボールベッド組み立てや非常食試食体験を実施しています。



段ボールベッド組み立ての様子



非常食の試食体験の様子



ZOOM 研修会の様子



埼玉県立循環器・呼吸器病センター

患者さんに寄り添い、根拠に基づいたリハビリテーションを提供します!



リハビリテーションの様子

スタッフ写真

当センターは、循環器疾患・呼吸器疾患・脳血管疾患の高度急性期医療を担う病院です。病床数343床であり、この中に集中治療室がICU10床(主に外科手術直後が対象)・RCU8床(主に重症肺炎・呼吸器疾患急性増悪が対象)・SCU2床(主に脳卒中が対象)・CCU11床(主に循環器疾患が対象)があります※1。平成29年には新病棟竣工、令和元年には埼玉ストロークネットワーク基幹病院として脳神経センターがオープンしました。

更なるリハ機能拡充のために、令和5年度は新病棟へリハ室が移転します。

リハビリテーションの対象となるのは心疾患・呼吸器疾患・脳血管疾患が中心です。発症後や手術直後から積極的に対応しており、集中治療室からの介入を始めることが多いです。早期からリハビリテーションを開始することで、様々な合併症を予防しながら、身体的・精

神的な機能回復を目指しています。多職種(各診療科医師、看護師等)の協力体制も強みです。回診やカンファレンスで情報共有をして、リスク管理・病態把握を行うことで、より安全に患者さんに寄り添ったリハビリを提供しています。急性期治療終了後は、在宅・回復期・療養施設等への転帰となりますが、円滑に地域連携へつなげるよう、当センター職員でバックアップしています。

※1: 病床数については、R4年8月現在の情報です。



地方独立行政法人埼玉県立病院機構
埼玉県立循環器・呼吸器病センター
■所在地: 熊谷市板井1696
■連絡先: 048-536-9900

■ホームページ: <https://www.saitama-pho.jp/junko-c/>
■交通手段: 熊谷駅からバス30分 小川町駅からバス25分 駐車場完備



施設概要

- 診療疾患: 循環器内科、腎臓内科、心臓血管外科、血管外科、呼吸器内科、呼吸器外科、消化器外科、放射線診断科、放射線治療科、脳神経センター(脳神経外科、脳血管内治療科)、麻酔科、リハビリテーション科
- 診療時間: 8:35~17:15
- 休診日: 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)
- リハ職員数: 全体16名 Dr.:1名 PT:10名 OT:2名 ST:3名

介護老人保健施設ぽっかぽか

笑いの絶えないリハビリテーション



リハビリテーションの様子

スタッフ写真

身体面や病歴だけでなく、これまでの生活歴や暮らしてきた環境、思いを大切に、施設から在宅、在宅から施設、切れ目ないリハ・ケアが提供できるよう心掛けています。

ご入所者様の「家に帰りたい」という気持ちに寄り添い、個々の状況に合わせた個別メニュー、他にもレッドコードやマシンを使用し、アクティブに動こうという気持ちになれる環境作りを意識しています。毎日でも来なくなる笑いの絶えないリハビリテーション施設を目指しています。

併設する通所リハビリテーションでは、ご利用者様、ご家族様、ケアマネジャーや他事業所の方々との連携を大切に、多職種連携によるリハビリテーション会議も開催しています。

また、地域における介護予防事業、地域ケア会議、オレ



リハビリテーションの様子

ンジカフェでは、地域の方や他事業所の方との繋がりを大切にしています。困ったときに頼りになる『かかりつけ老健』を目指して、スタッフ一同精進してまいります。



介護老人保健施設ぽっかぽか

- 所在地: 白岡市上野田357-1
- 連絡先: 0480-90-5666
- ホームページ: <https://taijukai.com/>
- 交通手段: JR宇都宮線 白岡駅東口下車 徒歩20分



施設概要

- 入所: 95床 通所リハビリテーション: 50名/日
- 診療時間: 9:00~18:00
- 休診日: 日曜日、年始(1/1~3)
- リハ職員: PT4名 OT1名 ST1名 助手1名

東京リハビリ訪問看護ステーション川口

医療専門職として培ってきた知識と経験を活かし、ご利用者様に最適なサービスをお届けします!



リハビリテーションの様子

スタッフ写真

【2021年4月、開設しました】

東京リハビリ訪問看護ステーション川口は、株式会社東京リハビリテーションサービスの訪問看護事業の事業所の一つとして、2021年4月に埼玉県川口市に開設しました。

当事業所では地域にいらっしゃる皆様やご家族様の支援を求める声に耳を傾け、0歳から90代の方まで様々な年代の方に対し、医療専門職として培ってきた知識と経験を活かしサービスを提供しております。

【お子様への支援に力を入れています】

特に、0歳から18歳未満のお子様のご利用者様に対する支援に力を入れています。

お子様への例としては、発達障がいをお持ちのお子様

へのリハビリテーションや、医療機器を使用している医療依存度が高いお子様へのリハビリテーションなど、様々な方にご利用いただいております。

お子様はもちろん、お子様が成人した後も皆様おひとりおひとりのライフステージや環境に適切なサービスをお届け出来る様にしております。

【地域との関係機関との密接な連携】

ライフステージや環境によって必要な支援が異なってくるため、皆様おひとりおひとりが地域で過ごしていく上で最適な支援が行き渡る様、地域の医療機関や訪問看護ステーション、保健所や市役所、相談支援事業所、居宅介護支援事業所等の関係機関と密接に連携し、日々訪問看護・リハビリテーションのサービスを提供しております。

所沢第一病院

急性期から在宅期まで幅広く対応いたします!



スタッフ写真(訪問リハ)

スタッフ写真(病院)

当院は所沢市の地域病院として創立約40年を迎えます。2016年に整形外科専門医でもある現院長が就任し、病院全体として整形外科に力を入れております。急性期病床83床、地域包括ケア病床36床(2021年3月開設)※1を有し、専門的な急性期治療から在宅復帰に向けた実践的治療、在宅復帰後の生活訓練まで、約30名のスタッフで幅広く対応しております。急性期では、どうして痛いのか?どうしたら痛くないのか?動かしていい時期なのか?炎症はどうなのか?など、痛みに対しての解釈、それに対する評価、運動療法とスタッフ間での意見交換を行っています。また、先輩や後輩間での質問、指導等も活発に行われ、日々活気に溢れ働いております。

在宅復帰に不安をお持ちの患者様も多くいらっしゃいますが、専門の療法士による家屋調査を通して、在宅訓練を実施しています。さらに退院後は、当院指定訪問事業所よりご自宅に伺い、訪問リハビリテーションの実施、通院可能な患者様は外来リハビリテーションの実施と、超急性期から生活期(在宅での生活時期)まで幅広く患者様、利用者様と関わらせて頂いております。

特に退院直後の訪問リハビリテーションでは、在宅内で不安な点の確認や、在宅内でのトレーニングを実施することで、利用者様の能力を正確にご家族様と共有することが可能です。そのため、訪問リハビリテーションの早期開始については、利用者様、家族様より高い満足度を頂いております。

※1病床数はR4年8月現在の情報です



東京リハビリ訪問看護ステーション川口

- 所在地:川口市並木4-14-14 クレイブ並木101
- 連絡先:048-242-3840
- ホームページ:https://www.tokyo-rehabili.co.jp/
- 交通手段:JR京浜東北線「西川口」駅より徒歩12分/国際興業バス(西川口駅発)「青木公園」停留所より徒歩1分



施設概要

- 診療項目:訪問看護・リハビリテーション
- 診療時間:9:00~18:00
- 休診日:土・日曜日
- リハ職員:Ns3名 PT4名 ST1名



所沢第一病院

- 所在地:所沢市下安松1559-1
- 連絡先:042-944-5800
- ホームページ:https://tokoichi.tdm.or.jp/
- 交通手段:東所沢駅よりバス10分
所沢駅よりバス15分
駐車場有、無料送迎バス有



施設概要

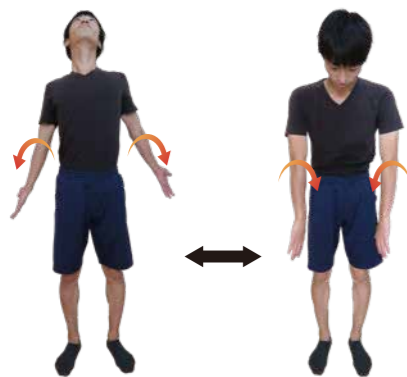
- 診療疾患:整形外科、呼吸器内科、循環器内科、消化器外科、形成外科、皮膚科、婦人科、精神科、乳腺外科
- 診療時間:9:00~17:30
- 休診日:日曜(外来は祝日含む)
- リハ職員:PT21名 OT5名 ST2名 助手1名

健康な生活に向けてのからだづくり 体幹編

今回、リハビリテーションクリエイターズ株式会社の高橋幸司氏が開催した事業の中で行った体操の一部を紹介致します。人間は、生まれてから成長を重ね、20代をピークに徐々に体は衰えていきます。今回は、パフォーマンスの第一条件とも言われる柔軟性をピックアップし、特に重要と考えられている「体幹」に焦点を当てていきます。体幹の柔軟性は、姿勢の正しさやバランス、痛みや動作効率などに関わり、非常に重要であると言われています。姿勢良く動くため、かつ楽に快適に動けるように、加齢による柔軟性低下を予防するトレーニングを紹介します。

腕と体幹の連動エクササイズ①

目的：体幹の前面、後面を伸ばします



方法 両腕を外に回しながら体幹を伸ばし、内に回しながら体幹を丸めましょう

ポイント 指先から腕を回して、体幹を楽に大きく動かしましょう

腕と体幹の連動エクササイズ②

目的：手を伸ばす側の脇腹を伸ばします



方法 手を前方から約 140° 上げて、一番楽な角度に広げます。なるべく腰を動かさないように、伸ばす方の腕を斜め上前方に伸ばしましょう

ポイント できるだけ楽に手を伸ばせる角度を見つけて、楽に大きく体幹を動かしましょう

※左側を軸とした体軸回旋エクササイズを想定右側も同様に行います

腕と体幹の連動エクササイズ③

目的：手を伸ばした側の脇腹を伸ばします

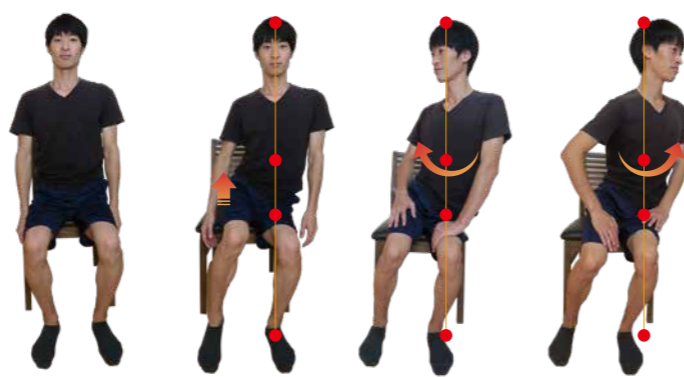


方法 慣れてきたら、伸ばす方の腕を内側に捻りながら、斜め上前方に伸ばしましょう

ポイント 指先から腕を回すと更に体幹が動かしやすくなります

左右体軸回旋エクササイズ④

目的：身体の軸をつくり、体幹全体を伸ばします



方法 左側の足首-股関節-みぞおち-頭のを一直線にし（身体の軸）、右側の骨盤を上げ、軸が崩れないように体幹を左や右に回しましょう

ポイント 身体に軸ができると楽に大きく体幹が回せます。軸を意識して、楽に回れる位置を探してみましょう

まずはゆっくり呼吸しながら10回程度、午前・午後・就寝前に実施してみましょう。動いて痛みが出現するようであれば、痛みが出ない程度で実施するか、もしくは中止してください。

住み慣れた街で 自分らしく元気に生活する秘訣



コグニサイズの様子

7月17日の「理学療法の日」に合わせて、事業局健康増進部では健康講座を開催致しました。本講座は県民の皆様を対象に「住み慣れた街で自分らしく元気に生活する秘訣」というテーマで、リハビリテーションクリエイターズ株式会社の理学療法士である高橋幸司氏にご講演いただきました。身体の構造を学びながら、加齢に伴う心身の機能障がい軽減・予防するための運動方法について学びました。具体的な運動の実践方法については、次頁のOne Point Trainingにて紹介していますので、ご覧ください。新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底して開催致しました。講座当日は12名と限られた人数ではありましたが、参加者の皆様には、腰痛予防の体操や認知症予防の運動（コグニサイズ）を実演していただいた場面で大変盛り上がり、好評をいただきました。アンケート結果においても非常に満足度が高い結果となっており、県民の皆様の健康に対する関心の高さが伺えました。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。(公社) 埼玉県理学療法士会ならびに事業局健康増進部をよろしく願い致します。
事業局健康増進部 菅野岳

事業を終えての感想

コロナ禍で少人数での開催となりましたが、アットホームな雰囲気の中、講義や体操ができました。活発な質疑応答となり、有意義な時間となったと思います。アンケートでは、「また開催してほしい」と多くの意見を頂け、参加者の健康意識の高さを感じました。このような事業を継続して開催していき、地域への貢献ができればと思いました。「老いたから遊ばなくなるのではない。遊ばなくなるから老いるのだ」というジョージ・バーナード・ショウの名言があります。「こころ」も「からだ」も動かして、元気に健康に楽しく歳を重ねて健康長寿を目指していきましょう。



株式会社
リハビリテーションクリエイターズ
スマイルリハビリセンター フィジオ
タカハシ コウジ
高橋 幸司

まいたけ



Maitake mushroom

まいたけには、βグルガンが含まれ、免疫細胞に働きかけ、身体を守る能力を向上させる働きがあります。

昔は人工栽培が難しく、「幻のきのこ」と呼ばれるほど重宝されてきたまいたけ。なんと江戸時代には、同じ重さの銀と取引されたという話も残されているそうです。そんな貴重なきのこなので、見つけた人が舞い上がるほど喜んだということから「舞茸」と名付けた説があるといわれています。まいたけはきのこのなかでも良質の味、香りを持つだけでなく、β-グルガンという多糖類が含まれています。このβ-グルガン、体内に摂取されると免疫細胞に働きかけ、身体を守る能力を向上させる働きがあることで知られています。加えて、食物繊維と同様、腸を刺激し、老廃物の排出を促すので、大腸ガンの予防にもつながるといわれています。また、ビタミンB2がとても豊富です。体内に蓄積された余計な脂質や炭水化物をエネルギーに変換してくれる働きがあります。さらに、ビタミンDを多く含んでいます。カルシウムやリンの吸収を促進させ、骨を丈夫にします。まいたけは、食物繊維だけでなく、身体に必要なビタミンも豊富に含んだ低カロリー食品なのです。食欲の秋ですが、低カロリーでも食べ過ぎには注意をしたいものですね。

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



和風スパゲティ (1人分)

【材料】	
スパゲティ(乾麺) 100g
まいたけ 1/2袋
しめじ 1/2袋
ベーコン 20g
ニンニク 1かけ
大葉又は万能ねぎ	... お好みで
和風だし(顆粒)	... 小さじ1杯
オリーブオイル	... 大さじ1/2杯
スパゲティのゆで汁 50ml



【作り方】

- ①しめじは小房に分け、まいたけは一口大に切る。
- ②ベーコンは短冊切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③スパゲティを塩(分量外)を入れた鍋で表示時間通りにゆで、ざるで水を切る。ゆで汁を50mlとっておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとベーコン・ニンニクを入れ、弱火で熱する。
- ⑤ニンニクの香りが出てきたら、しめじとまいたけを入れ、炒め合わせる。
- ⑥火を止め、和風だしとスパゲティとゆで汁を入れ、全体になじませる。
- ⑦お好みで大葉や万能ねぎをのせたら完成。



未来の理学療法士

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。

総合臨床実習とは

時期・期間：3～4年次・14～16単位（1単位は40時間程度）

内容：評価実習の内容に加え、対象者の障害像の把握、治療目標および治療計画の立案、治療実践ならびに治療効果判定等を学びます

実習の様子

今回、埼玉県立大学4年次の地域リハビリテーション実習（実習地：越谷市にある介護老人保健施設シルバーケア敬愛）の様子取材しました。下の写真は、通所リハビリテーションをご利用されている方に、ご協力いただいた場面です。

左足を前に出す時に身体を捻ってしまうのがわかるかな？



1 見学・指導者と一緒に歩行を観察・評価している様子。

わかります！なんでそうなるんだろ？

お尻の筋肉に力が入っているのがわかるかな？



2 模倣・筋肉が働いていることを一緒に確認している様子。

わかります！

先程のように、お尻に力を入れてみてください！上手にできていますよ！



3 実践・指導・学生が一人で筋肉が働くよう誘導している様子。

4 生活状況の情報収集・カルテの情報など、生活に必要な情報を収集し、まとめている様子。



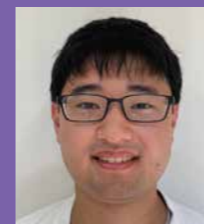
未来の理学療法士 08



埼玉県立大学 保健医療福祉学部 理学療法学科4年
やまさき ちさと
山崎千聖

将来、どのような理学療法士になりたいか？

実習を通じて、身体機能や主訴だけでなく生活様式などの環境も患者様・利用者様によって全く異なることを実感しました。「今後の生活をどのように過ごすか」ということに焦点を当てた理学療法が提供できるようなセラピストになりたいです。



埼玉県立大学 保健医療福祉学部 理学療法学科4年
しゅくの りゅうせい
宿野竜聖

将来、どのような理学療法士になりたいか？

幼い頃に怪我をして、自分もいつか怪我や病気に見舞われた方が治療を受ける際に、支えてあげられる理学療法士になりたいと思っています。