



04

【通算121号】



p2 ぴーかん 特集1 / 理学療法士って 回復期編  
どんな仕事?

p4 ぴーかん 特集2 / 災害現場の活動レポート

Contents

p05 ルーキー達に聞きました!!

p08 スポーツと理学療法士

p09 活動報告/メディカルサポート

p10 健康テラス/温熱と寒冷

p11 長崎県理学療法士協会の活動/  
春フェス

p12 ~小川かつみ氏 国政へ~  
理学療法士のチカラ

携

多職種との連携で地域医療

1日の流れ(例)

- 7:00 ※整容動作・更衣動作・排泄動作
- 8:00 朝食
- 8:30 ※整容動作・排泄動作
- 9:00 離床活動
- 12:00 昼食
- 12:30 整容動作・排泄動作
- 15:00 体操
- 18:00 夕食
- 18:30 ※整容動作・更衣動作・排泄動作

個別リハビリテーション  
1日最大3時間



回復期対象疾患

- 脳血管障害
- 脊髄損傷
- 大腿骨、脊椎の骨折後または手術後
- 外科手術、肺炎による安静後の廃用症候群
- 大腿骨、脊椎等の神経、筋、靭帯損傷後
- 股関節、膝関節置換術後

回復期リハビリテーション病棟を有する病院

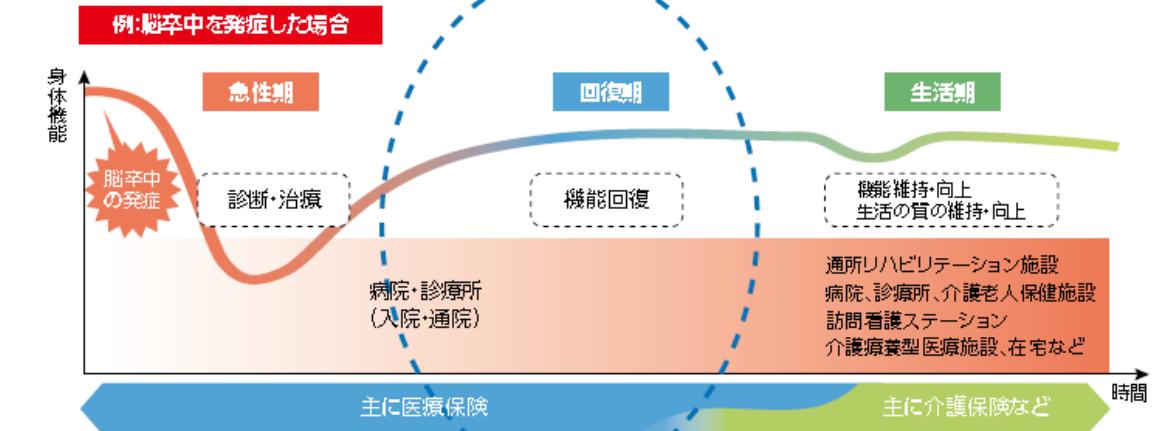
- 長崎北病院(西彼杵郡時津町)
- 長崎記念病院(長崎市深堀町)
- 健友会 上戸町病院(長崎市上戸町)
- 耀光リハビリテーション病院(佐世保市山手町)
- 公立新小浜病院(雲仙市小浜町)
- 貞松病院(大村市東本町)
- 長崎百合野病院(西彼杵郡時津町)
- 長崎北徳洲会病院(長崎市滑石)
- 和仁会病院(長崎市中里町)
- 小江原中央病院(長崎市小江原町)
- 長崎リハビリテーション病院(長崎市銀屋町)
- 三原台病院(長崎市三原)
- 市立大村市民病院(大村市古賀町)
- 昭和会病院(長崎市東山手町)
- 南野病院(大村市東三城町)
- 青洲会病院(平戸市田平町)
- 池田病院(島原市湖南町)
- 長崎友愛病院(長崎市蚊橋町)
- 松岡病院(島原市江戸丁)
- 宮崎病院(諫早市久山町)

※回復期リハビリテーション病棟協会HPより引用  
(平成27年9月1日現在調査によるもの)



回復期リハビリテーションにおけるチーム医療は、退院後に一人の患者を中心として「その人らしく住み慣れた地域で安心して暮らす」ことを目標として「医療に携わる多職種が各々の専門性を活かしながらも、お互いに連携し合い、患者の状況に対応した医療を提供します。」  
入院中にはカンファレンス等を行いながら患者の情報共有を行い、退院に向けて方向性を統一し、退院へと繋げていきます。また、退院前にはこれからの生活で関わる介護保険分野などのケアマネジャーや医療スタッフ、ヘルパーなどが一堂に会して、担当者会議を行い、退院後の生活をより円滑にしていくために、退院後に患者にかかわる職種との話し合いを行います。もちろん、必要に応じて患者やご家族も参加してより具体的な生活のイメージを退院前に作り上げていきます。

チーム医療



※生活リズムの定着

起床後のトイレや食事場所までの移動など、より生活に近いカタチで動作練習を行い、退院後の生活を見据えたリハビリテーションを提供しています。

ポイント!

理学療法士が直接かかわれる時間だけでなく、院内での生活そのものがリハビリテーションの考え方が重要です。看護師やヘルパーなどと事前に十分に協議して、できる能力での自立を目指し実践します。

ぴーかん 特集

理学療法士って  
どんな仕事?

# 回復期編

2

『その人らしい生活』を意識したリハビリテーションの提供

回復期リハ病棟では、入院時や退院前に自宅を訪問し、病前の生活状況や自宅の環境の確認を行います。その情報を、病院内でのリハビリテーションに活かして、日常生活を意識して他職種と協力して提供していきます。また、退院後の外出の機会や内容、仕事や趣味での活動の特性、その時に用いる移動手段や道具の検討などを含めて「その人の生活」に合わせて検討します。そして、必要があれば、病院を出て、その家や現場で動作の指導やマッドバイクを行います。

1

『Lowland』リハビリテーションの提供

回復期リハ病棟では基本的にはLowland、毎日リハビリテーションを行います。毎日、継続して行うことで、身体機能や動作能力の回復を早め、入院日数を短縮することができまわ。

回復期の特徴

回復期とは、患者の容態が危険状態(急性期)から脱し、身体機能の回復を図る時期のことです。  
この回復期といわれる時期に集中的なりハビリテーションを行うことで低下した能力を再び獲得するための病棟を回復期リハビリテーション病棟(以下、回復期リハ病棟)と言います。  
回復期リハ病棟に入院後は身体機能、日常生活活動(ADL)能力の向上を図りながら、早期の家庭復帰を目指します。

回復期とは??



また、自分たちのチーム以外の異業種のチームが活動する状況での「コミュニケーションスキル」や「調整力」や「マネジメント力」が不可欠でした。これらの「チカラ」は病院の中での日々の業務においても必要なもので、その経験を被災地においても活かさなければならぬと感じました。

今回の熊本地震における長崎JRAT派遣チームは理学療法士、作業療法士等で構成され、複数隊に分かれて時期をずらしながら活動しました。  
今回の支援活動を通じて感じたことは、支援地域の過酷状況や現場で少しでも住民の方々の底力を引き出してあげるような支援を実践するために「どうするか」ということです。そのような災害支援において、リハビリテーション職種が担う役割としては、特別な支援ではなく、私たちが日々の業務の中で実践している「その人らしい生活の再興」に視点を置いたアセスメントが重要になります。

### 熊本地震時の活動を通して

## 熊本地震時の活動

2016年4月14日の前震、16日の本震に見舞われた熊本地震。熊本や大分を中心に、地震は少ないと言われていた九州地方に猛威をふるい、震災の恐ろしさを改めて身近で感じました。  
震源地周辺の避難所では、車中泊をする方が多く、「エコノミー・クラス症候群」が大きな問題となりました。

この震災時に長崎県理学療法士協会(以下、本協会)は長崎大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会(以下、JRAT)の一員として現地に派遣し、支援を行いました。その際の活動について、平成28年本協会定時総会後の研修会の中で、日本理学療法士協会副会長長小川氏と本協会副会長の井手氏から報告がありました。  
また、その際の支援に参加した会員の森氏に話を聞いたのでその内容について紹介します。

JRATとは、災害時にリハビリテーション専門職が連携して速やかに対応できるように、リハビリテーション関連12団体から構成される団体です。JRATは、その他の災害医療チーム(DMATやJMATなど)と協力しながら活動します。超高齢社会を迎えている我が国において、災害時には救命・救助のみならず、避難所仮設住宅等の環境整備や生活不活発に起因する災害関連死を積極的に予防し、自立した生活を早期に構築し、着実な復興を達成するためにリハ支援が非常に重要です。

## JRATとは?



適切な福祉用具の選定や手すりの高さや位置などを、その人の能力に応じて検討します



チームで情報収集して、その人にあった戦略を考えます



ご本人とともに生活の環境を確認



長崎県理学療法士協会 副会長 井手伸二氏



日本理学療法士協会 副会長 小川かつみ氏

## 生活再建に向けた理学療法士の役割

災害時のリハビリテーション医療の要点は左記(図1)に示しています。これらのポイントを押さえながら、被災してからの時期に応じた(図2)関わりが重要になります。そして、被災者の「生活再建」に向けた継続的な関わりが重要です。

ここで重要なことは、災害時の為に新たなネットワークを構築するのではなく、地域包括ケアシステムを構築していく中で、平時から地域包括支援センターや広域支援センター、リハビリテーション関連機関、行政、地域住民と良好な関係を築く事が重要だと思えます。



### 災害時のリハ医療の要点(図1)

- ①避難所などにおける被災者の状況把握
- ②廃用予防のための運動指導
- ③基本動作指導
- ④健康維持のための支援
- ⑤被災者への情報提供
- ⑥地域医療・保健・福祉との連携
- ⑦関連諸団体との連携と協働
- ⑧必要に応じた活動



災害フェーズの流れ(図2)

## 参加した本協会会員の感想

被災者の皆様に関わっている中で強く印象に残ったことがあります。自らが大変な状況にあるにもかかわらず、私たちの活動に多くの感謝の言葉を頂戴しました。私たちにできる支援は、本当に限られたものかもしれませんが、被災者の方々のリハビリテーション支援には、健康状態や心身機能障害のみならず、活動や参加を含む生活機能や生活環境、個人的背景も含めた中での実対応が重要と感じました。理学療法士として、被災者個人の身体機能や能力、そして周囲の環境や協力的体制など全体的に把握して、**すぐにわかりやすく実践**できる提案をしていくことを心がけました。それを災害発生から復興に至るフェーズを考慮しつつ、被災者の想いを汲み取りながら、その関わり(情報や人)を継続して繋いでいく(連携・協働・組織化)ことが大切だと思えました。

私自身も今回の関わりで逆に色々な感謝するところも多くありました。理学療法士としても、ひとりの社会人としても多くのことを学ぶことができたと思います。これからの理学療法士としての活動にも、必ず役に立てるようこの経験を大切にしたいと思えます。

長崎みなとメディカルセンター市民病院 本郷廉氏



**A1 私自身の体験から...**

中学生の頃、将来は人から頼りにされるやりがいのある仕事につきたいと思っていました。そんな中、部活で怪我をした際にリハビリに通い理学療法士の仕事現場を目の当たりにしました。その姿はともかくよく、憧れを抱いたことがきっかけで理学療法士を志すようになりました。

**A2・3 患者様のためにスキルアップしたい**

学生の頃から憧れであった急性期医療に携わることができ、貴重な経験をさせて頂いています。術後早期介入を行う中で常にリスク管理が最優先となり患者様の状態変化も目まぐるしく、自分がイメージしていたような積極的な介入が行えないこともあります。しかしその中でも少しでも変化を生み出しそれが患者様の回復に向かう第一歩となった時にとてもやりがいを感ずります。

困ったときは先輩方から的確なアドバイスを頂くことができ、同期のみんななど切磋琢磨しながら働くことができます。これから理学療法士としてスキルアップし、少しでも患者様のニーズに答えられるような理学療法が提供できるよう努めていきます。

**A4 職場の仲間はプライベートでも良き仲間**

休日は同期の皆と外食に行き、お互い日頃の悩みを打ち明けたりしています。同期だからこそ共感しあえることや話せることもあり、良い息抜きになっています。時には先輩方にもスポーツや食事について頂き、楽しく過ごすことができます。

和仁会病院 阿比留美貴氏



**A1 先輩理学療法士に憧れて**

祖母が骨折で入院した時、理学療法士という職業を初めて知りました。元気がなかった祖母がリハビリを通して日を過ごすごとに元気になっていく姿を見て、理学療法士という職業に憧れを抱きました。

**A2 患者様からの一言が励みになっています!!**

学生時代の実習では、検査・評価など難しく感じることもありましたが、それよりも患者様と話したり、一緒に運動したりする時間が楽しくて仕方ありませんでした。しかし実際に動いてみると、学生の時とは違い、患者様の人生に直接影響を及ぼす責任を感じるようになりました。

自分の行うリハビリ効果はどうか、また、自分の知識・経験不足で何をしていたかわからないことも沢山あります。日々悩むことばかりですが、そのような時は先輩方に相談し、助けてもらっています。上手くいかずに落ち込んでいる時、患者様に救われることも多くあります。リハビリ後の「ありがとう。」や、休み明けの「寂しかったよ。」という一言で、こんな自分でも少しは役に立っている、もっと頑張ろうと思えることができます。

**A3 退院後の生活を見据えた支援を**

患者様ひとりひとりに合った評価、プログラムを立案し、退院後の生活まで見据えたりハビリを行えるようになりたいです。

**A4 こう見えて意外と活発的です!**

友達と買い物や外食をすることが多いですが、たまに行くライブが1番の楽しみです!

**ルーキー達に聞きました!!**

平成28年4月より、長崎県理学療法士協会に120名余りの仲間が増えました。これからの長崎県リハビリテーションの未来を担うべき若者を紹介します。仕事を始めて約6か月が経過した今、彼らが何を感じているか聞きました。



質問しました!

- Q1 理学療法士になろうと思ったきっかけは?
- Q2 約4ヶ月働いて感じていること
- Q3 今後の目標は?
- Q4 休日の過ごし方は?

3名の新卒者の皆さま、アンケートにご協力して頂きありがとうございました。皆さまの回答を見てみると、良き職場で良き先輩にしっかりと指導してもらっている事が伝わってきます。今後も今の素直な気持ちを大切に業務に励んでください。

長崎記念病院 中川晃一氏



**A1 人のためになる仕事がしたい**

高校で進路を悩んでいた時、看護師である母が理学療法士の存在を教えてくれたことがきっかけです。ネットや本などで調べると、高齢化が進む日本で必要とされている職業と書かれており、人のためになる仕事がしたいという気持ちを持っていた私にとってピッタリな職業ではないかと考えました。

**A2 患者様の人生に関わらせて頂く**

歩けなかった方が歩けるようになり、再び自宅での生活に戻るといった過程を体感し、理学療法士は患者様の人生に関わらせて頂いているということを実感しています。退院の日に嬉しそうな表情をされる患者様を見るとこちらも嬉しくなり、自分にとってはやりがいを感ずる瞬間です。

ただ、そのやりがいを感ずるまでには患者様の努力が必要で、その努力を引き出すために理学療法士の役割は大きいと感じています。そのため、評価・問題点抽出・ゴール設定・プログラム立案といった基本的な事項はもちろんですが、患者様のモチベーションを引き出すような関わり方をするとすることも同じくらい大切なだと実際に働く上で感じています。

**A3 地に足をつけて...**

まずは理学療法業務を身に付けることです。同時に、他職種の方々とコミュニケーションをとり、相談し合える関係性を作っていきたいと思っています。先輩理学療法士や他職種の方に対して自分が分からないことを積極的に聞いていく努力が必要だと思っています。

**A4 学生時代の友人は人生の財産**

病院の同期や大学時代の友人と飲みに行きます。もちろん毎週ではないですが(笑)。仕事ではまだ緊張で気が張りつめているので、疲れが溜まった休日前の一杯は最高に感じます。お酒の場では学生時代とは違って、お互いの悩みを共有したり、仕事に対する考え方を議論したりと良い刺激になることが多いです。また来週から頑張ろうというモチベーションに繋がります。

**願書受付開始!**

入試日程

	試験日	出願期間
推薦	平成28年10月16日(日)	平成28年9月26日(月)~10月11日(火)必着
I期	平成28年11月27日(日)	平成28年11月7日(月)~11月18日(金)必着
II期	平成29年2月5日(日)	平成29年1月11日(水)~1月30日(月)必着
III期	平成29年3月16日(木)	平成29年2月16日(木)~3月14日(火)必着

理学療法学科・作業療法学科

〒850-0822 長崎市愛宕1丁目36-59 TEL. 095-827-8868 FAX. 095-827-8335



**人を“笑顔”にする仕事**

- 長崎校
- 介護福祉科 2年制 | 40名
  - スポーツセラピスト科 2年制 | 40名
  - 柔道整復科 3年制 | 30名
  - 整体セラピスト科 1年制 | 30名
  - 健康鍼灸科 3年制 | 30名
  - 理学療法科 (2017年4月入学の募集は終了致しております)

- 佐世保校
- 柔道整復科 3年制 | 30名
  - 2017年4月開校
  - 介護福祉科 2年制 | 36名



長崎校 長崎県長崎市上後町11番8号  
TEL. 0120-100-770

佐世保校 長崎県佐世保市浜田町1番22号  
TEL. 0120-935-756

壱岐校 長崎県壱岐市松木町布気崎818番地8  
TEL. 0120-100-770



# Medical サポート活動も行っています!

## 全国高等学校野球選手権大会長崎大会 (県予選)のメディカルサポート

全国高等学校野球選手権大会(通称甲子園大会)では、20年以上前から理学療法士によるメディカルサポートが行われており、長崎県でもこれに続く形で始めました。本協会では、長崎県高校野球連盟からの依頼を受けて、約20年前から県予選でのメディカルサポートを継続しています。

今年の県予選は7月9日から7月24日までの日程で開催され、ビッグNスタジアムと佐世保市宮球場で8日間30試合以上のメディカルサポートを実施しました!メディカルサポート参加者は各球場2~4名程度で、PT1年目の新人さんから20年以上のベテランまでが一気に選手のケアなどを実施しました。

### 活動報告

#### 実施内容

- ①試合前・中におけるコンディショニング (監督・選手の要望によりテーピングやストレッチングの施行)
- ②試合終了後に希望のある選手に対するマッサージ・ストレッチングおよびアイシング等のクーリングダウン
- ③外傷に対する応急処置、疼痛やセルフケアなどの医療相談



メディカルサポートを利用した選手が元気よくプレーしている姿を見ると、これ以上ない喜びとやりがいを感じます。微力かもしれませんが、そのような形で社会貢献できることは本活動の魅力ではないかと思えます。この活動を今後も続けていけたらと思っています!

## 長崎県高等学校総合体育大会 サッカー競技メディカルサポート



#### 実施内容

- ①テーピング(18件)
- ②ストレッチ(1件)
- ③応急処置対応(12件)など

平成28年6月3日から10日に、長崎県高等学校総合体育大会が開催され、長崎県理学療法士協会健康増進部で、サッカー競技のメディカルサポート活動を行ってきました!

この活動は、長崎県で開催された平成15年の全国高等学校総合体育大会(ゆめ総体)サッカー競技でのサポート活動を機に、平成16年から高校サッカー県大会のサポートを続けています。

今大会は、島原・大村地区の4会場で行われ、1会場に1~2名で対応しました。スタッフは8名で、3日間のサポートを行いました!選手が怪我をしないか緊張感がありますが、高校生の熱い試合を観ることで、こちらも力をもらうことができます。今後も少しでも選手がよりよい環境でサッカーができるようにサポートを続けたいと思います。

## 国際交流の場面でも話題になる...

長崎県理学療法士協会 事業局 重松康志 理事

平成28年4月3日に行われた釜山物理療法士学会(韓国)でいう理学療法士学会に、本協会から塩塚会長、大山副会長、高柳理事と私の4名で出席しました。釜山空港前のメイ・インストリーの圧巻の接見室に迎えられ、食事や文化的な交流なども含め貴重な経験でした。本題の学会では、約1500名の参加者で開催され、開会式では塩塚会長が来賓として祝辞を述べました。

その後に行われた基調講演で、はじめに私が「スポーツ医療における理学療法士と長崎県理学療法士協会の役割」、続いて高柳理事が「地域包括ケアシステムと介護予防」についてそれぞれ講演しました。スポーツ医療も高齢化社会対策も韓国にとっても興味深い話題の様子で長崎県での理学療法士の活動の紹介を熱心に聴いていただけました。韓国ではスポーツ領域にリハビリテーション専門職として活動や支援が浸透していないとのことでした。長崎での活動をお伝えする中で、スポーツ文化に対する考え方が違う韓国でどのように理解を得られるか難しい講演でしたが、盛大な拍手や参加者からの活発な質問に肩の荷がおりました。

国際交流の場で「スポーツと理学療法士の関わり」を講演させていただき光栄に感じるとともに、通訳やコーディネーターなど多くの皆様の多大なサポートをいただいたことの交流に感謝します。



講演前の重松理事(左)と高柳理事(右)

## どんなところでどんな仕事を?

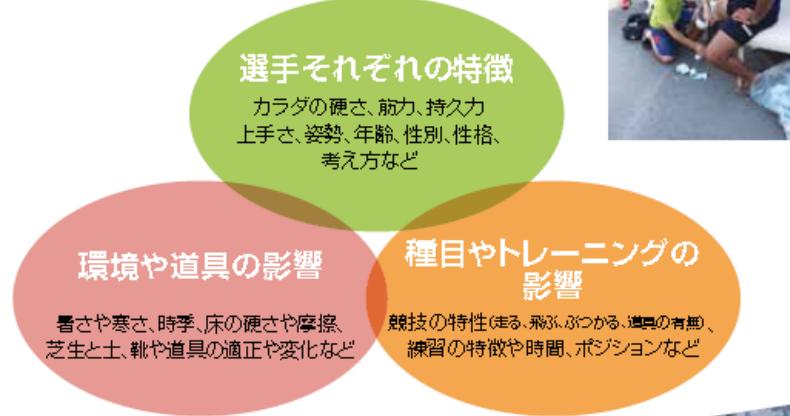
- 競技スポーツチームや学校の部活動で... 外傷予防からリハビリテーションまでサポート!
- 研究分野で... 現場で活かせるスポーツ医学や競技力向上を探究!
- 教育現場(学術、研修)で... スポーツ医療に関わる人材を育成!
- もちろん、医療機関で... 外傷や手術後のリハビリテーションを責任をもってサポート!

理学療法士はスポーツの分野においても、色々な活躍を担っています! ひまわりスポーツといっても、オリンピックのような、スーパースターの祭典もあれば、地域の子供たちや高校、大学生、社会人の競技スポーツ、健康増進や娯楽のためのレクリエーションスポーツなど多岐にわたります。 「どうせやるなら」「うまくやりたい!」「勝ちたい!」「怪我したくない!」「少しでも楽しみたい!」です。そういった皆さんのそばに、理学療法士はお役に立てるかもしれません!!

## どんな気持ちでやっているの?

- 「勝利」や「感動」、「充実」の共有
- 「安全」に、「長く」楽しんで欲しい
- スポーツを通して地域との「関わり」を...

## 理学療法士が考える ケガや故障(不調)のなぜ?



『なぜ悪くなったか?』をよ〜く考えて、リハビリテーションや予防、パフォーマンス向上へいくつかの【道すじ】を提案します!!

## 公益社団法人長崎県理学療法士会の取り組み

- ・スポーツ大会を開催し県民の健康意識を増進する事業(事業部)  
会長杯少年ソフトボール大会(佐世保市) ※11回目  
会長杯中学校女子バスケットボール大会(長崎西彼地区) ※4回目
- ・スポーツセミナーを開催する事業(健康増進部)  
スポーツ指導者支援研修会
- ・市町村が行うイベントをサポートする事業(事業局)  
障がい者スポーツ大会支援活動  
ねんりんピック、がんばらんば大会支援活動
- ・内外の関連団体との連絡および協力に関する事業(健康増進部)  
ラグビー協会(招待試合)、島原ラグビーフェスタ  
サッカー協会(高校総体、選手権、新人戦)  
高校野球(夏の甲子園予選 長崎県大会)
- ・各種啓発活動

# 元気がいちばんたい!!

の春フェス

平成28年5月29日(日)にベルナード観光通りで長崎市民の健康増進を目的に開催された「元気がいちばんたい!フェス ~知ろう 防ごう 生活習慣病~」に、本会より理学療法士10名で参加しました。

「食事、運動、検診、禁煙、歯、こころ」といった様々な分野のブースがある中、私たちは、「ロコモ」という概念の啓発を図るとともに、ご自身の運動機能を知っていただき、運動のきっかけになるよう「あなたの足腰は大丈夫? ~ロコモ度テスト~」を出展し、体力測定を実施しました。



立って歩いてターンする速さを計ります。足腰の筋力やバランス能力が分かります。 体組成計を用いて体脂肪率や筋肉量を計ります。 足の筋力を計っています。「ロコモ」は足腰の筋力低下から始まる? 田上重久長崎市長にも参加していただきました。



田上市長の結果はいかがだったのでしょうか...!(笑) 測定結果は理学療法士が分かりやすく説明します。健康に生活するためにはどの点に留意するのが良いのか、アドバイスもさせていただきます。

# A

## ロコモとは

「ロコモティブシンドローム」の略称。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。



「あなたもロコモ度テスト」を受けてみては?



計139名  
(女性 113名)  
(男性 26名)  
の方にご参加していただきました。

## 人の希望をささえるひとになる。

**P** Department of Physical Therapy  
理学療法学科一部 (昼間部)

**S** Department of Speech Therapy  
言語療法学科

**P** Department of Physical Therapy  
理学療法学科二部 (夜間部)

**O** Department of Occupational Therapy  
作業療法学科



学校法人 向陽学園  
長崎リハビリテーション学院  
〒856-0048 長崎県大村市赤佐古町42番地

フリーダイヤル 0120-635-636

長崎リハ学院 検索



学院キャラクター「はびり」

# 温熱と寒冷

健康テラス

現在、お店には疲労回復などに対して、身体を温めたり、冷やしたりするための商品がたくさん売られていますね。また、生活の中で、何気なく身体を温める・冷やすことをおこなっています。

リハビリでは、物理療法として、温熱療法(ホットパックなど)や寒冷療法(アイスパックなど)を治療に利用することがあります。皆さんは、ふと、何で温めたり・冷やしたりしたら良いのだろう?とか思ったことはありませんか??

今回は、身体を温める(温熱)・冷やす(冷却)ことで、体内ではどのような変化が起こっているのか、メカニズムについて簡単に紹介しようと思います!

## 効果

- 痛み軽減(※)
- 呼吸・循環の改善
- 筋肉などを柔らかくする
- 傷の治癒を促進(※)

## 温熱 ← 療法

- 温熱による身体の変化
- ① 発汗や血管の拡張、代謝亢進
  - ② 細胞の活動が盛んになり、酸素・栄養素の供給のため、呼吸数血流が増える。
  - ③ 神経の伝達速度が速くなる。
  - ④ 筋のリラクゼーション効果。
  - ⑤ 靭帯などの伸張性が増す。
  - ⑥ 細菌などの増殖が抑えられ、免疫機能が活性化される。

## 効果

- 炎症の抑制  
(熱感・赤み・腫れ・痛み軽減)
- 疼痛の軽減

## 寒冷 ← 療法

- 寒冷による身体の変化
- ① 血管が収縮血流減少
  - ② 寒冷後には体温低下を防ぐため、防御反応が働き、血管が拡張される
  - ③ 筋や感覚の反応は鈍くなる
  - ④ 代謝の機能が抑えられる
  - ⑤ 結合組織の低下温度が低下し、硬くなる

## 温? 冷?

温めた方がいいのは「血行の悪さ」による「重苦しく鈍い痛み」の場合です冷やした方がいいのは、炎症が急激に広がって患部が熱をもっている場合です。「痛みが強い場合や、腫れあがって熱をもっている場合は冷やす」と覚えておきましょう。

## 食物にも効果

ちなみに...!  
食べ物でも身体を温めたり冷やしたりする効果があるようです! 今からの季節に旬をむかえる野菜で幾つか紹介します! 献立に役に立つかも!

### 温める野菜

かぶ、かぼちゃ、小松菜、さつまいも、にんじん、ねぎ、やまいも、れんこんなど

### 冷ます野菜

大根、はくさい、ほうれん草、レタス、くわいなど

# 介護・医療・地域の 価値ある未来へ!

## ～小川かつみ氏 国政へ～ 理学療法士のチカラ



(公社)日本理学療法士協会の副会長の小川かつみ氏は、現在(H28年7月から)、国政の場で活躍しています。

小川氏は今後の介護・医療・地域の課題である、高齢化や社会保障費問題に対して、リハビリテーション分野の立場から提言していきたいと話しています。具体的には以下の3つの挑戦を掲げています。

- ① 幸福な国民生活に資するリハビリテーション・介護・医療の体制づくり
  - ② リハビリテーション専門職及び介護専門職の処遇改善への努力
  - ③ 高齢者、障がい者の尊厳ある自立生活の保障
- (本人オフィシャルサイトより)

この問題は小川氏が一人で解決できる問題ではありません。

日本中の理学療法士(または外国で活躍している日本人理学療法士)が、一致団結して取り組むべき課題です。会員一人一人が、現在置かれている立場の中で何が求められているのかしっかりと見極め、そこで得られた情報をきちんと小川氏に報告します。そして、価値ある未来を見据えながら活動していくことで、日本(長崎)を元気にする近道になると信じています。

一致団結して  
日本を元気に  
にする!!

## 長崎県理学療法士協会の ホームページがリニューアル!!

▼皆様のアクセスをお待ちしております(´▽`)/



- 前ホームページのレイアウトから大幅に変更し、**情報が見やすくなりました!**
- 理学療法士の仕事を紹介しているコンテンツや、本協会の活動をお知らせする「**県士会ブログ**」を開設!
- 会員対象の**研修会・イベント情報**もリアルタイムに配信!
- もちろん、県民の皆様も参加できる**イベント情報**が満載!

<http://www.npta.or.jp>

## 編集後記

### 想いは一つ…

巻を追うごとに編集に協力してくれる会員が増えています。「誰の言葉か?」が大事なのではなく、皆の言葉を地域に届けることが大事です。

チーム長崎は、想いを一つに一般の方々に理学療法士の持つ可能性をお伝えしていきたいと思っています。今後ともご協力のほどよろしくお願い致します。

### 読者のみなさま

「ぴーかんてらす」へ情報へ

# お寄せ ください!!

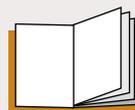


「理学療法士協会 広報誌」リニューアルに伴い、理学療法士や市民のみなさまに向けたコーナーも充実させていきたいと考えています。

- ◎日常のうれしいできごと
  - ◎日頃取り組んでいるリハビリにまつわること
  - ◎私の○○自慢
- …など、皆様からのさまざまなお便りをドシドシお寄せ下さい!!

### お便りの送り先

〒851-0103 長崎市中里町96番地  
和仁会病院(担当:西)  
FAX/095-837-1230  
メール/nptakouhou@gmail.com



ぴーかんてらすは、  
デジタルブックでも  
ご覧になれます!

●パソコンからのアクセス

ぴーかんてらす 理学 検索

<http://www.nagasaki-ebooks.jp/>

●nagasaki e-booksのサイトの右上の検索窓に「ぴーかんてらす」と入力するとデジタルブックページにジャンプします!

●携帯・スマートフォンからのアクセスは、右のQRコードから!!

