## (公社)長崎県理学療法士協会 広報誌

行 公益社団法人 長崎県理学療法士協会 〒851-0116 長崎市東町1755番地1 E-mail: nptajimukyoku@gmail.com

発行責任者 大山 盛樹 集 西 啓太

刷 株式会社 インテックス









(b) 個別での運動指導

期での地域連携の確立を目指して

携しながら低活動化の回避や疾病管

最終的には緩



なるポイントのひとつと言えます

(写真り)。つまり退院や復職ができて

としており、

他の疾患別理学療法と異

止、予防、生命予後の延長までを目標

心臓疾患の再発防

のひとつとして収載されています。日 ガイドラインに**「極めて有効な治療」** 

活動作を一緒に考えます

心臓リハは様々な循環器疾患の治療

目的と役割

循環器領域の理学療法の

め、病状から起こりうるリスクを共ことには患者自身も不安があるた

しながら、退院後の生活をイメ

運動耐容能に見合った日常生

常生活動作の自立や自宅退院、

社会復

あとがき

(a) 身体機能の評価

意識付けを行い、**症状消失が治療の終** 我々の教育・指導によって再発予防の な制限因子が管理されていないのか。 誤りです。なぜ発症し、現在どのよう も心臓リハを完遂した、と考えるのは

**全パンデミック**に備えて循環器領域

可能性を認識しながら、

来たる**心不** 

稿を読み、

環器疾患の存在かもしれませんのセラピストを悩ませているの

、心臓リハの有効性およびの存在かもしれません。本ストを悩ませているのは循

重複障害の時代、

臨床場面で多く

己管理への関心が薄れてしまう原因に 縮化により患者教育機会が減少し、ま といえますが、 期は患者教育において最も重要な時期 憶が鮮明に残っているからこそ、急性 了ではないことを十分に理解してもら なっているようです。 た医療進歩による治療の低侵襲化も自 う必要があります。発症時の症状の記 一方で、在院日数の短

宅退院以降も地域かかりつけ医と連 当院では地域連携パスを通して自

(d) 医師との意見交換





(e) 心臓リハ場面 (有酸素運動)



# もっと知ってほしい 環器領域の理学療法

~予防の観点の重 要性

編集協力: 川口 禎仁氏

JACR公認心臓リハビリテーション指導士

おり、

患者やその家族だけではなく医

者は130万人に達すると推計されて 現状です。 2030年に慢性心不全患 は、国民にあまり知られていないのが

療者の人材育成も重要な課題といえま

# 学療法を紹介させていただきます。 今回はそのような循環器領域の理

運動療法のみ行っていれば事足りるも 予後は飛躍的に改善しました。心疾患 **た包括的心臓リハ**」へと発展を遂げま らの脱却」から「運動療法を主体とし が報告され、 が報告されて以降、有酸素運動を実施 ション(以下心臓リハ)に関しても の治療も救命から再発予防へとパラダ した患者の生命予後が改善されること -950年頃に心疾患患者の歩行訓練 イムシフトを遂げ、 医療の進歩により心疾患患者の生命 つまり、 食事療法や禁煙指導を含 「安静後の廃用症候群か 現在の心臓リハは単に 心臓リハビリテー

認定理学療法士(循環) 3学会合同呼吸療法認定士

所属: JCHO諫早総合病院

# 循環器領域の理学療法の発展

理学療法とは

させ交感神経系を賦活し、 ています。 負荷量が強い運動は乳酸産生を亢進 心血管障害

標とし、 量の設定は自覚的運動強度Bo とした運動処方が推奨されます。負荷 長時間運動を継続可能な負荷量を目標 (写真ae)。 レッドミルによる運動を実施します を起こすリスクを高めるため、安全に (楽である) ~13 (ややきつい) を目 自転車エルゴメー

環器疾患に対する

ングを組み合わせたものが基本となっ 量による**有酸素運動に、筋力トレーニ** 心臓リハの運動療法は、 一定の負荷

可欠となっています(写真ら) より多くの職種による関わりが必要不 めた包括的リハを目指すべきであり

る疾患は心臓および血管の疾患であ

いますが、**高齢化に伴い最も増加す**わが国は現在高齢化が急速に進行し





だ、その事実と心不全の怖さについて

についても決して良くありません。た 心不全による5年生存率は50%と予後 物に次いで**第2位**です (図)

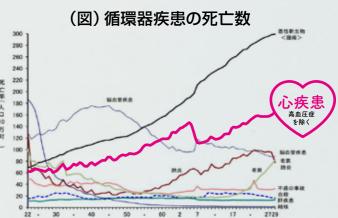
循環器疾患の死亡数は、

悪性新生

また、





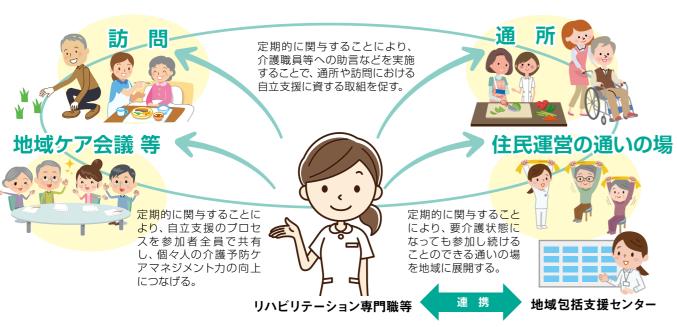


## 包括的心臓リハビリテーション



## 地域リハビリテーション活動支援事業の概要

●地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス 担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組 を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。



福田氏





ロンを実施しています。実はそれ ました。前田氏は10年間、 て見えてきたことをお話していただき のサロンの紹介。そして、活動を通し 後方支援のあり方を示していただきま 決の糸口を見つけていく。 の課題を住民と一緒になって考え、 うこと挙げられていました。各地域で 19箇所の通いの場立ち上げ支援のポ 年以上介護予防に携わっています。 ントとして、 内には19箇所の通いの場があります。 る活動の紹介がありま. 「高齢者の生き様」。 前田氏からは自身が立ち上げた2つ 長崎市の介護予防ボランティアサ としても活躍されており、 「でしゃばらない」。 地域包括支援センター圏域 「でしゃばらない」とい それが仲間や家 ご自宅でサ 現 在、 そこで 本当の 解 10 以

我々世代も自分たちの未来に希望を持族と明るく「生きる姿」だった時、

てるという言葉。 矢島氏は長崎市が実施している

か。 でアレンジしサロンで提供されてお養成講座で学んだ以外のこともご自身 後、実際のサロンでの活動報告があり護予防ボランティア養成講座」を受講 我々専門職も見習わなければならない 明していただきました。その内容は、 ました。どのような関わりをしている した。多くの引き出しを持っており、 とにかく準備がすごい! 出前講座の内容を実技も含め説 大きく響きました。 介介



# 主民主体の通じの場で

る機会が多くなっています。 このように、理学療法士が地域に関わ することができるようになりました。 定結果の分析、 ビリテーション活動支援事業」(図) して、長崎市サロンでの体力測定、 結果の説明、

「通いの場(サロン)」なのか?なぜ今、

の皆さまのお役に立つことができま設に留まらず、理学療法士は地域住民

弱になってきている高齢者が

いた場

例えば、

閉じこもり傾向で体も

などりいきいきフレンタサ

中には、 耳にします。「心身ともこヨケッ、聖最近よく**「健康寿命」**という言葉を 支える体制が整備されています。 場があり、そこに関わるリーダー 住民が主体となり実施している通いのがつくられています。長崎市にも地域 性に合わせた「通いの場(サロン)」 掲げられており、それぞれの地域の特 を目的として実施されています。その 国展開し、元気な高齢者を増やすこと でいる効果的な介護予防の仕組みを全 するため、 及展開事業」が、 取り組んできました。その一つとし を目的に、全国各自治体が介護予防に いても、 康的に生活できる期間」 ボランティア育成と、それぞれを 平成28年からの「介護予防活動普 平成18年より健康寿命の延伸 少子高齢化が進む我が国にお 「地域の通いの場の充実」 先行的な市町村で取り組ん 生涯現役社会を実現 のことを指 ŧ 育

て

参加後の体力づく

様々

参加への

前年度より長崎市では、 リハビリテーション専門職を派遣 「地域リハ 運動指導 測

子氏。 たのか。 ら矢島大志氏。理学療法士の立場から キフレッシュサロンリーダー ンリーダー 包括支援センターの福田一子氏。 ネルディスカッションが行われま **て自立支援を考える**』という内容でパ 催する研修会(令和元年6月15日開 長崎市在宅支援リハビリセンター 理学療法士も多くいます。 な場面で間接的に関わることができる り、その一連の流れの橋渡し等、 きっかけづくり、 のも理学療法士の強みです。 いと思います。 における実践「通いの場(サロン) ラーダーの立場から、みどりイキイ畑支援センターの福田一子氏。サロパネラーとして西浦上・三川地域 の中で、 いきなり通いの場への参加は難 介護予防ボランティアの立場か かんてらす第7号でも紹介 様々な視点から評価ができる 「通いの場づくりを通し なぜ閉じこもりになっ

が主た

支援センターにおける通いの場づくり 福田氏からは西浦上・三川地域包括 地域住民の自立支援に資す

-の前田桂

U

## 生活習慣を見直し 高血圧症を予防しよう!

「高血圧症」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか?

高血圧とは血圧の値が収縮期血圧(上の血圧)/拡張期血圧(下の血圧)の どちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上(※)になっている状態 で、繰り返し計測しても高血圧状態であることを「高血圧症」といいます。

高血圧症は日本人に最も多い病気であると言われており重大な病気を引 き起こす危険因子ともなり得ます。

今回は「高血圧症」について考え生活習慣の見直しの重要性が少しでも お伝えできればと思います。



## 高血圧症は重大な病気を引き起こす!

● 脳卒中 ② 心臓病 ③ 腎臓病

## 意識次第で高血圧症は予防できる!治療できる!

高血圧の要因として好ましくない食生 活・身体活動量の不足・喫煙・ストレ スといった生活習慣が密接に関連してい ます。つまり生活習慣の見直しで予防も 治療もできるのです。

## 予防の基本

習慣的な運動や身体活動を増やす 治療の基本

運動療法·食事療法·薬物療法

共通して が推奨されています。具体的にどのような運動が良いのでしょうか。

運動の頻度

毎日30分以上

………日常的に続けることに意味がある

「ややきつい」程度

……まずは日常生活での身体活動量を増やすことから

※運動を実施する上での注意点:準備整理運動を十分に行い、無理はしないこと。



## 家庭で血圧を測定し記録しよう!

最近では家庭用血圧計が普及しており家庭で血圧を測っている 人も多いのではないでしょうか。近年では脳卒中や心筋梗塞など の発症を予測する方法として「家庭血圧」が注目されています。



①上腕タイプの血圧計を使用しましょう

②朝・夕の2回測定しましょう

③記録に残しかかりつけ医と共有しましょう

意識次第で高血圧は予防できます!ぜひ継続してみましょう!

と思います。 こもらず、 先、元理学療法士となった時にも閉じ 地域づくりのお手伝いができれば 積極的に関わりを持てるよ

またまだ、

# まだまだ足りな 通いの場 (サロン)

ません。 齢化率が3%を越える長崎市において 民主体の通いの場があります も必要です。そこには高齢者だけでな て通える身近な通いの場を多くつく 特有の地理的条件を考えた場合、 に取り組みを考えていかなければなり まだ足りません。 います。260箇所という数ではまだ 任民主体の通いの場が重要な役割を担 今回紹介したお二人だけがス (主体の通いの場があります (表) 。高現在、長崎市には約260箇所の住 子供も含めた若い世代を巻き込ん 行政主体の事業にも限界があり、 横のつながりを構築していくこと 健康寿命の延伸は喫緊の課題で 斜面地が多い長崎市 歩い 高

(表) 長崎市の住民主体の通いの場

だくことも重要と考えています

ے (ر)

地域には「元〇〇」という方

います。

事実、

お邪魔させていただく

ること自体が介護予防につながります

参加者の方々に役割を担っていた

マン!という訳ではなく、

地域にはバ

イタリティ溢れる人が多くいらっしゃ

○○」を活かし担う。

こうしたコ

トも黒子である我々の役割で

いられません!

「一住民、

時々理学療

我々世代も負けて

我々理学療法士も一住民とし

私自身、これから

が沢山いらっしゃいます。

ただ参加す

サロンでは毎回いじり倒されており、

人としての未熟さを痛感している次第

そこで何か役割を「元

高齢者ふれあいサロン

います。

また、

通いの場での運動や物

の関係性が重要と思

「つかず離れず」

忘れ予防、

その他様々な活動へ参加す

主体であることを考えた場合、

やはり

わることはできません。

住民の皆様が

ろではありますが、

毎回通いの場に関

理学療法士が得意とするとこ

黒子の役といえます。

運動指導や体力

そこに携わる理学療法士は

60箇所 市サロン

となって、

を支えるボランティア

-が中心

います。

した中、

地域包括支援

りがあります。

理学療法士としての関わり

通いの場づくりには様々な人の関わ

る良い機会となったと思います。

門職以外の話を聞くことができ、

それをサポー

トする方と、

サロン運営

参加者の方も多くのヒン

トを得

私も 専

ことできませんでしたが、

短い時間で全てを語り尽くす

ことだと感じました。

自主グループ

研修会」の話題から、地域の介でを加した「長崎市在宅支援リ

今号も新任で本協会理事に就任

人も講師の|人とし

した理学療法

令和元年7月時点 長崎市高齢者すこやか支援課資料

週1回

月1回以上

められると思います。 法士の特性を活かせるような活動が求 ない理学療法士。ぴ て関わりを持ち、地域を知り、理学療 地域の方々に浸透してい 113箇所 社協サロン 93箇所 制約なし かんてらすをご

(公社)長崎県理学療法士協会 理事

介護老人保健施設にしきの里 飯野朋彦

氏



(※)参考:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト、高血圧治療ガイドラインより

# それぞれの 石开 11を全

## ~第1回地区研修会の報告~

本協会の大きな役割の一つとして『理学療法士の職業倫理の高揚ならびに学術及び技術の向上に関す る事業』があります。

理学療法士が、地域のなかで社会人として、リハビリテーションの専門職として役割を果たせるよう、研 鑽する一助となるために研修会や学会の企画、運営を行います。その中で、県内を10地区に分けて、それ ぞれの企画で地域や会員の課題や要望に可能な限り応えつつ、連携の取れた関係作りも意識して地区研 修会を実施します。

平成から令和に代わった今年度上半期に開催された地区研修会の一部を紹介します。

島原地区 ●6月6日(木)

会場:池田病院

内容:運動器・スポーツ系

講師:松本伸一氏(古川宮田整形外科内科クリニック)

参加者:82名

●6月15日(土) 西彼西海地区

会場: 西彼総合支所

内容:運動器系

講師:田中康明氏(済生会長崎病院)

参加者:52名

●6月29日(土) 長崎地区

会場:長崎市立図書館

内容:基礎系、運動器系

講師:片岡英樹氏(長崎記念病院)

篠原晶子氏(重工記念長崎病院)

参加者:97名

●6月9日(日) 大村東彼地区(第1回学術研修会 会場:大村市民病院

内容: 内部疾患 · 呼吸 · 循環器系

講師:神津 玲氏(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科)

参加者:104名

●6月20日(木) 諫早地区 会場:諫早市健康福祉センター

内容:運動器系

講師:庄崎賢剛氏(こころ医療福祉専門学校)

参加者:53名

●6月29日(土) 県北地区 会場: 耀光リハビリテーション病院 内容:運動器・スポーツ系

講師:大石勝規氏(和仁会病院)

濱田孝喜氏(貞松病院)

佐治泰範氏(山口てつ整形外科クリニック)

樋口隆志氏(こころ医療福祉専門学校)

相良優太氏(愛野記念病院)

参加者:63名

本年度の第1回地区研修会では、本協会の執行役員が会場に出向き、総会を終えて理学療法士のおかれている現状や本協会の方向 性、課題などを直接お伝えすることもできました!

今後、日本理学療法士協会の生涯学習制度も変わる(2021年度4月より運用)ため、生涯学習ポイントの取得も意識して研修会を 企画、運営してまいります。

地域のため、所属する法人等のため、自分自身のため、理学療法士の地位向上のため、しっかりと目標をもって日々研鑽していきたい ものです。会員の皆さま、一緒に頑張りましょう!



## 強く!繋がり!使える! 黎四トワータを目指して

に理学療法の質を高める活動を推進しています。

人材育成をしてネットワーク強化が求められる理由と目的について簡単に説明します。

## 1.市町の課題に対応

地域の課題に対応した地域包括ケアシステムに対する取り組みは推進され、市 町村単位での対応が必要となっています。長崎県理学療法士協会が組織として対 応するには、その地域の医療、介護、教育等に従事している理学療法士(管理者)の 協力が必要不可欠となります。

### 2.変化への対応能力の強化

医療と介護の連携、医療の機能分化に伴い急性期、回復期、地域包括ケアなど病 床再編の動向は、理学療法士の役割を的確に把握する必要性が増しています。所 属する機関、組織に貢献する理学療法士でいるためにも、情報共有や交換が重要と なっています。

## 3.多様性を持つ理学療法士の質の向上

理学療法士の質の向上・維持には身近な管理者(指導者)の意識、仕事ぶりが重 要なポイントであり、いかに"良い背中"を見せることができるかが大切になります。 また、様々な多様性を持つ理学療法士の仕事は、その専門性を共有し情報交換で きる仲間が大切で、その情報を後輩理学療法士育成に繋げるためにもネットワーク が必要となります。





解決方法など情報共有!





後輩の育成方法や 悩みを共有!

災害時に備えるための 課題と対策の検討!

## 長崎県理学療法士協会は、こんなネットワーク強化を考えます!

- ・多くの会員で「強く」理学療法士の未来を考える
- ながり ····· 顔が見える関係で地域に貢献できる「繋がり」

## ・時代に合った必要な「使える」 情報共有と行動力



## 医療を学ぶ

「こころ」と「からだ」のリハビリテーション



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



## **一口**を育成しています。



▶スポーツ柔整科 <sup>■長崎校</sup> ▶スポーツ鍼灸科 <sup>■長崎校</sup>

#### ■長崎校

0120-100-770 〒850-0048 長崎県長崎市 上銭座町11番8号

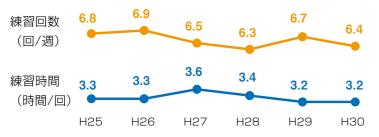
## ■佐世保校

**5**0120-935-756 〒857-0051 長崎県佐世保市 浜田町1番22号

**2** 0920-43-8556 〒811-5544 長崎県壱岐市 勝本町布気触818番地68

■壱岐校

## 1週あたりの練習回数と1回あたりの練習時間



平成30年の調査結果

練習時間:3.2時間/回

練習回数:6.4回/週



調査した6年間での、練習回数と 練習時間は、ほとんど変化なし

運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン (スポーツ庁, 2018) 平日2時間程度、週末3時間程度、週2日以上の休養日

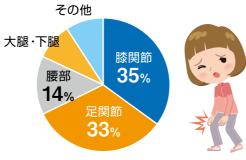
玄規定以上の練習量を

選手・指導者への周知・理解が急務!!

## 練習中や試合中に 痛みを感じていますか?



## 痛みはどの部位に 感じていますか?





48%

調査の結果から、バスケットボールでは下肢の関節に痛みが生じる選 手が多く、特に走る、跳ぶといった動作に伴うけがの予防や動作の指 導が重要であることがわかりました。



査:アンケート

平成25年から平成30年度(各年8月)

選手・延べ466名 保護者・指導者・延べ192名

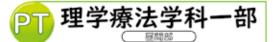
法:大会当日にアンケート用紙を配布・回収

回 収率:選手…96.6%(延べ450名)

保護者・指導者・・87.0% (延べ167名)

資料提供:長崎県理学療法士協会 地域事業推進部 啓発事業班 川村征太氏(所属:医療法人平成会 女の都病院)

## 誰かの「生きる」をささえるひとになる。





言語療法学科





作業療法学科















長崎県理学療法士協会は, 県民の医療・保健・福祉の 増進に寄与することを目的に、さまざまな啓発事業を 行っています。

今回は、西彼西海地区で主催している中学校女子バ スケットボール大会において、競技と並行して実施して いる選手や保護者・指導者の方を対象とした啓発活動 や調査の内容について紹介します。

や医療 個々の状態や競技の また、 活動を実現するため 結果をも 調査では、 あることが分かってき かになりました。 調査を行ってきまし の痛み ·時間練習 練習時間と休養に関する 多くの学校で国が提 している実態が明ら 外傷に関す 最近では 特性に合わ ました。 らの調査 習 中に身る実態 競技ご も多く 動部活 り組む 選 丰



大会の感想

次年度の参加







大会に参加した選手全員に対し、理学療法士が状態に応じたコンディショニングやトレーニング、動作 の指導を実施しています。

大会中は相談ブースを設置し、医 療・介護に関することなどの相談 を常時受け付けています。

大会に参加しての感想を教えてください。 また、次年度も大会に参加したいですか?

「とても良い」「良い」の回答が 98.8%

良い26% とても良い 73%

参加したい 95.8%

加者の皆様に非常に満足し ていただける事業に成長し てきています。これからも、 県民の皆様により満足して いただけるような事業・活動 を企画していきます!!

10

バスケットボール大会は、参

## 第31回

## 長崎県理学療法学術大会 が開催されます!

令和2年2月15日(土)16日(日)の2日間、シーハットおおむらさく らホール・大村市コミュニティセンターにて第31回長崎県理学療法学 術大会を開催する運びとなりました。

テーマは「to connect~理学療法がつなく可能性~ |です。

少子高齢化が進む中、長崎県における地域包括ケアシステムの構 築に向け、自立支援のリハビリテーションへの期待は大きく、理学療法 がつなぐ可能性はとても幅広いものでしょう。理学療法士が必要とさ れる職種として今後どのように取り組むべきかを求めテーマとして掲 げました。

また、子供達や学生に向けた未来の世代に理学療法士の魅力を伝 える目的も含めた大会です。

そこで、県民公開講座では大田仁史氏より「県民向けの講演」、特別 講演では蒲田和芳氏より「専門的な理学療法の講演」、小林賢氏より 「指導者・学生向けの講演」栗原正紀氏より「これからのリハビリテー ション医療」についてお話していただきます。

県民のみなさま、理学療法士会員のみなさまにとって、実りある学 術大会となりますように準備を進めてまいります。みなさまのご参加 お待ちしております。

#### 大会事務局

(公社) 地域医療振興協会 市立大村市民病院 リハビリテーション室

〒856-8561 大村市古賀島町133-22

FAX:0957-52-8931 TEL:0957-52-2161 E-mail: 31st.npta.jimukyoku@gmail.com





## 編集後記



本号より広報部に協力し、編集に関わらせ ていただくこととなりました。改めて今までの 「ぴーかんてらす」を見てみると『理学療法士 を知ってもらうために』様々な工夫がされて おり、これまでの編集員の強い気持ちを感じ ました。私もその気持ちを引き継いでいける よう、日常の業務と違う編集作業は大変です が、皆様の知りたい内容を考えながら頑張り ます。今後とも「ぴーかんてらす」をよろしくお 願いします。

## ( 読者のみなさま)

「ぴーかんてらす」へ情報を



「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-<u> も充実させていきたいと考えています。</u>

- ◎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:大石)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 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!!

