

ぴーかん てらす

P-can
Terrace



17
【通算134号】
PT
Physical Therapist



Contents

- p2 ぴーかん特集
「理学療法士による
競技スポーツへの支援!」
- p4 「輝け!光齢者サロン」
- p6 健康テラス 転倒について
- p8 目指せ!認定理学療法士
- p10 県士会事業
「上半期事業報告」
- p12 2040年問題について

一ト活動報告!!

高校・中学野球

長崎県理学療法士協会 職能推進局スポーツ推進部
医療法人山口てつ整形外科クリニック
佐治 泰範 氏

野球のメディカルサポート活動とは

野球は肩・肘のケガが多いスポーツです。試合の緊張感と暑熱環境下のため、身体的・精神的疲労が大きくコンディション不良を起こしやすいです。日本スポーツ振興センターの調査によると2017～2020年度に、選手同士の衝突や頭部や胸部などにボールが当たることで生じる高度障害事例は 226 例あったと報告されました。これらは視力・眼球障害や心臓振盪、頭頸部外傷などがあり重大事故につながる可能性があるため、早急に対応しなければなりません。コンディショニングから応急処置まで、指導者や現場の医療関係者と共に対応しています。

活動の実際

今年度は中学 74 件・高校 125 件の対応を行い、その多くがコンディショニング対応でした(中学 89%、高校 66%)。試合後のコンディショニングは統一した評価を実施し、その結果に応じてコンディショニングやセルフケア指導を実施しています。また、熱中症への対応や、身体の状態に応じたテーピング対応なども行いました。

スタッフ派遣における教育

投球障害肩・肘の基礎知識やテーピング貼付方法、脳震盪・熱中症とその対応方法について事前研修会を開催しました。マニュアルも作成し、いつでも確認できるようにしています。経験の少ない理学療法士でも安心して利用する選手のサポートがスムーズに行えるよう努めています。

コロナ禍後の活動 等々

コロナ禍と同様に対応時は手袋とマスクの着用、手指消毒を義務づけてサポートをしました。大きな変更点として今夏の甲子園大会から「クーリングタイム」が導入された事ではないでしょうか。熱中症や投球過多は社会問題化されており、試行錯誤を重ねルールを変更しながら対応をしています。我々の活動においても、様々な視点から問題に対処しつつ選手の生命・健康を守り、安心・安全にプレーできる様にサポートしていければと考えています。



テーピング対応



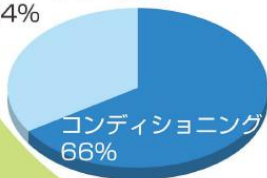
コンディショニングチェック時



コンディショニング対応



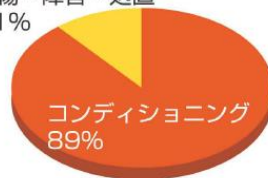
外傷・障害・処置
34%



高校野球

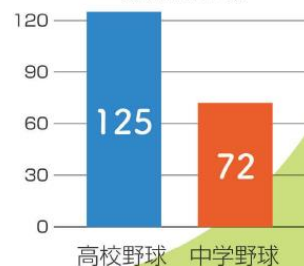
活動の実際

外傷・障害・処置
11%



中学野球

総対応件数



メディカルサポ

若手理学療法士のサポート活動参加 ～初めての方でも大丈夫! 経験者へのQ&A～

長崎県理学療法士協会では、幾つかのスポーツ競技で「メディカルサポート活動」を行っています。この活動では、競技中の応急処置やコンディショニングおよび相談業務を行うことを目的としており、選手の安全な競技へ繋がるよう、日々頑張っています。

今回、サポート活動を多く経験している先輩理学療法士へ、この活動に関する質問をしました。また、実際に高校総体サッカーをサポートした若手理学療法士へ、活動を通じた感想や発見を聞きました!



Q:テーピング初心者でも参加できる?

はい参加可能です!サポート活動前には事前会議が開催され、当日の行動や応急処置等の流れを確認できるためサポート活動に安心して参加できます。参加が初めての方は、経験者に同行しその場で対応方法などを教えてもらいます。また、テーピングやストレッチングのコツをレクチャーしてもらえますので、勉強になると思います!



回答者

長崎県理学療法士協会
職能推進局スポーツ推進部
増田整形外科
持永 至人氏



Q:サポート活動は具体的に何をやるの?

試合前: 気になる部位のテーピング対応・
ストレッチング指導
試合中: 怪我の応急手当て・病院搬送の相談
試合後: 次戦への体のコンディショニング
(アイシングやストレッチング、テーピング等)

～メディカルサポート活動に参加した若手理学療法士の感想～

試合中のプレーにおいて、激しい接触や転倒等の事故が発生し、怪我をする選手が出てくる場合があります。どのような状況でどんな怪我をしたか速やかに判断し、怪我の程度に応じた処置が必要になります。

私はサポート活動に参加したばかりですが、このような現場を数多く経験している先輩方の対応を見ることで、良い勉強になりました。

今回の活動を通じて、選手達へのコンディショニング対応の重要性を知ることができました。特に、ストレッチングやテーピングの方法等、事前に練習する必要性を感じました。

今後もサポート活動に関わり、様々な競技に貢献できればと思います!



腰のサポートテープ



打撲後の圧迫テーピング



足関節のサポートテープ

特集

輝け！光齡者サロン

～つつじが丘倶楽部～

つつじヶ丘倶楽部について

「長崎市在宅支援リハビリセンター」業務を行っている医療機関等



- 1 琴海・三重・外海地区
医療法人 外海弘仁会 日浦病院
- 2 滑石・横尾・緑が丘・岩屋地区
医療法人 厚生会 虹が丘病院
- 3 小江原・式見・湖・西部地区
医療法人 慈恵会 小江原中央病院
- 4 東長崎・日見・橋地区
医療法人 和仁会 和仁会病院
- 5 江平・山里・西浦上・三川地区
医療法人 稲仁会 三原台病院
- 6 片瀬・長崎・桜馬場・大浦地区
一般社団法人 是興会 長崎リハビリテーション病院
- 7 小島・茂木・戸町・小ヶ倉地区
医療法人 博和会 サテライト型
小規模介護老人保健施設 サンブライト愛宕Ⅱ
- 8 土井首・深堀・香焼・南部地区
社会医療法人 長崎記念病院

長崎市
東総合事務所
東長崎地域包括
支援センター

連携

- 活動日：毎週木曜日 10:00～12:00
- 活動場所：つつじが丘3・4・5丁目公民館
- 活動内容：多職種による出前講座、スクエアステップ、脳トレ・ゲーム、専門職による体操
季節の行事、演奏など
※年に1回体力測定とフィードバック
- 参加者層：男性5名、女性34名
うちサポーター10名
内訳）90歳以上 1名
80～89歳 11名
70～79歳 22名
65～69歳 3名
65歳未満 2名

長崎市在宅支援リハビリセンター業務と活用について

市内2から3箇所の地域包括支援センターの生活圏域ごとに医療・介護領域のリハビリテーションを提供している医療機関・介護老人保健施設(市内計8箇所)に在宅支援リハビリセンターへ業務を委託しています。



高齢者の閉じこもりや孤立を防止することを目的に、地域の身近な場所に自主的に集い交流する場

高齢になっても自立した社会生活が継続できるように、リハビリテーションを「病院」から「地域」へ広げる

期待される効果

高齢者が元気になる、要介護状態の軽減と重度化防止、高齢者を支援している関係者の方にリハビリテーションに関する知識と技術の提供



長崎市HPより引用



立ち上げを行った「大川さん」と「堀川さん」

今年の8月を迎えちょうど2年になりました。

大川さん「仕事辞めて時間があるから受けてみよう」堀川さん「他のサロンのボランティアをするために受けてみよう」との理由でそれぞれ研修会に参加して、長崎市東総合事務所の方から「東長崎にサロンが少ないため立ち上げてほしい」との話があり始動することにしました。まず老人会を見学に行き、自分たちも老人会に入り「こんなことができるのか」と思いました。老人会の方々にもサポーター資格を取ってもらって協力をお願いしました。仕事との両立など大変なことも多いですが週1回の企画の作成も頑張っています。人集めも大変で、声掛けや回覧板を通して最初は25名集まり、登録しましたが現在は40名まで増えました。コロナ禍での苦労もありましたが皆さんの声を聞きながら企画や時間配分を工夫しています。去年は2名皆勤賞もいました。自分たちの後継者も作らないといけないのでサポーターも増員しています。

参加者の声

高齢者には「キョウイク」と「キョウヨウ」が大切だと思います。「キョウイク」とは今日行くところがある「今日行く」で「キョウヨウ」は今日出かける用がある「今日用」であり、そのような場につつじが丘倶楽部がなっています。参加することで私の生活のリズムができています。



初回から参加し、皆勤賞の「松下さん」と紹介した「渡辺さん」



90歳を超えても誰よりもお元気な「高比良さん」

外出が好きなんです。家にじっとこもっているより人とのふれあいをすることが楽しみ。サロンでお友達ができ、会話をすることで視野が広がるんです。

いいサロン、いい地域だと思っています。身体が続く限り欠席せずに喜んで参加したいと思います。



理学療法士に期待すること

このサロンは介護保険を持っている人が少ないんです。要介護1が1人程度で支援も数人、ほとんどが介護保険サービスを利用していない人です。各地区のサロンでも差はあると思いますがかなり機能・能力が高い方が多く参加されているため、講話や運動指導に来られる方にはしっかりとした運動をお願いしたいと考えています。実際に当サロンのことを見たり聞いたりしてもらい、参加者の機能や能力にあった運動や生活の指導を期待します。

関わっている理学療法士の声

和仁会病院
理学療法士
「當麻氏」



私はつつじが丘倶楽部のサロン立ち上げ前後から関わりを持たせていただきました。サロンの「いつまでも自分の足で歩いて生活したい」という目標を念頭に支援をしてきました。支援内容は医療・介護・福祉のトピックスの紹介、時事ネタ、運動のポイントや動作の注意点など今まで理学療法士として教育機関や臨床の場で学び経験した事をできるだけ解りやすい言葉と例えでお伝えするように心掛けています。これからも寄り添い支え続ける地域密着型の支援を続けていきます。

高齢者の転倒は命取り?!

「転倒」特集



はじめに

みなさん一度は転倒された経験があるのではないのでしょうか?転倒する要因として身体的なバランスの崩れや身の回りの環境面にも問題があったりします。事前に転倒するリスクを減少させるために転倒に関する知識を一緒に勉強してできることから予防していきましょう!

健康寿命と不健康期間

- ◆健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
- ◆実際の寿命と健康寿命の差を不健康期間という



出典：厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会の資料3-1より著者作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22740.html

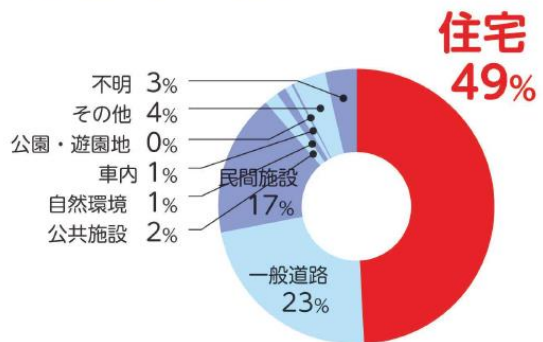
転倒の原因

- 転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。
- 認知、視覚、聴覚の機能、薬剤、環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。



理学療法ハンドブック シリーズ18 転倒予防 参照

転倒の多い場所 (65歳以上転倒件数 令和3年)



- 自宅内での転倒件数が全体の半分を占めています。
- 特に居間・玄関・庭が転倒しやすいため身の回りの環境から整えていきましょう。

転倒事故の発生場所別件数 消費者庁ホームページ参照

転倒から始まる負の循環



転倒によるケガ（骨折など）や転倒を繰り返すことで起こる転倒恐怖心により負の循環を引き起こしてしまいます

転倒リスク評価をしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

合計点が6点以上になると転倒しやすいと考えます

理学療法ハンドブック シリーズ18 転倒予防 参照

転倒予防トレーニングを実践してみましょう！

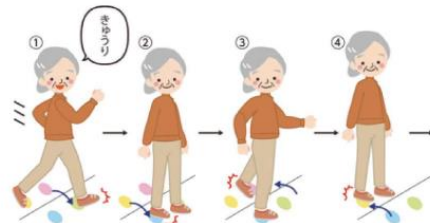
①椅子からの立ち座り運動

- 1セット10～15回。
- 2セット行いましょう。



②前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→
③左足を後ろ→④右足を後ろ。
- ①のタイミングで言葉を想起しましょう。
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。



※語想起とは言葉を思い起こし、発音することです。

転倒を予防しよう!!!

転倒予防の運動

- ▶転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が重要
- ▶頭と身体の両方を動かす運動も有効

運動効果を高める栄養(食事)

- ▶運動効果を高めるには日頃の食事が重要
- ▶高齢期にはタンパク質を豊富に含む食材(肉・魚・卵・豆腐など)が重要であるが様々な食材をバランスよく食べることが大切

環境の整備

- ▶転倒は自宅内で発生することが多く、特に居間で転倒するケースが最も多い
- ▶電気コードや床に置いてある物はすべて転倒に繋がる危険物
- ▶杖やサイズの合った靴を着用することもポイント

詳細は日本理学療法士協会
ホームページをチェック

理学療法ハンドブック

シリーズ18 転倒予防



公益社団法人
日本理学療法士協会
Japanese Physical Therapy Association

日本理学療法士協会
HPよりダウンロード
活用ください



目指せ！認定理学療法士



認定理学療法士とは、 どのような制度なのか？

日本理学療法士協会が、理学療法士の生涯学習のために設けた資格の1つです。その役割は、臨床実践家としてのモデル、学問を実践に結びつけ、新規性を見逃さない、病院内から地域社会の中での活動を指向することです。これは登録理学療法士の資格に加え、特定の臨床実践分野での認定試験に合格する必要があります。

優れた知識やスキルを持ち、質の高い理学療法を提供できるよう資格取得を目指していきましょう！

江口 真由美 氏 (介護老人保健施設リハビリセンターふくえ)

認定領域 > 介護予防、地域理学療法 取得年度 > 2022年

●なぜ取得しようと思ったのか？

理学療法士免許を取得して35年目、介護分野に携わって27年目になります。経験を何か形にできればと思い認定資格を取得しようと思いました。

●取得して良かったこと

資格取得のための学習をすることで、新しい知識や多くの理論を学ぶことができました。

まだまだ学ぶべきことがあることを再認識することができました。

●取得後の抱負

現役で活動できる年数は残り少なくなりましたが、得た知識を地域そして患者様に還元できるように、これからも学び続けていきたいと思っています。



県内唯一 3職種を養成

県内最多 2800人を超える卒業生数

学校法人向陽学園

長崎リハビリテーション学院

理学療法学科

言語療法学科

作業療法学科

誰かの「生きる」をささえる ひとになる

〒856-0048 長崎県大村市赤佐古町 42 番地 TEL.0957-53-7883 / FAX.0957-54-6882



Instagram で配信中!



遠山 柁介 氏 (田上病院)

認定領域 > 呼吸 取得年度 > 2022 年度

●なぜ取得しようと思ったのか?

学びを深めるためです。試験勉強だけでも知識の整理になりますし、取得までの過程（研修会参加や学会発表）はスキルアップに有用でした。

●取得して良かったこと

繋がりが広がったことです。PT 協会に関連するお仕事（学会運営など）を通して他施設の PT と繋がりができたことは、自分にとって非常にプラスになっています。

●取得後の抱負

内部障害を持つ患者さんの理学療法をさらに発展させるために、学会発表や論文執筆、広報活動など、情報発信を積極的に行なっていきます！



清島 由美子 氏 (特定医療法人慧明会貞松病院)

認定領域 > 地域理学療法 取得年度 > 2018 年度

●なぜ取得しようと思ったのか?

訪問リハビリに従事する理学療法士として安心・安全な理学療法を提供するために知識の習得が必要であると感じたため。

●取得して良かったこと

研修会参加にて最新の情報を獲得し事業所のスタッフと情報共有できました。

自身のモチベーション維持にも役立っています。

●取得後の抱負

加齢に伴う自分自身の心身の低下を予防しつつ、認定理学療法士の更新を目指して自己研鑽に努めます。



人を思うから人と繋がる。

PT

「身体の動き」を向上させるリハビリテーション

理学療法学科

Physical Therapist Course

OT

「こころ」と「からだ」のリハビリテーション

作業療法学科

Occupational Therapist Course

学校見学会 随時受付中!

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



2023年度

長崎県理学療法士協会 上半期事業報告

～ 地区研修会 ～

長崎地区

第1回研修会「パーキンソン病のリハビリテーション」

【講師】本多歩美 氏(長崎北病院)

【概要】パーキンソン病に関する治療方法や診断方法は日々進化し、対応する理学療法士に求められる知識はより高度化・多様化している。パーキンソン病のリハビリテーションを行う上で必要な病態の把握や臨床上の留意点、進行に応じたアプローチについて、これまでのエビデンスも踏まえ、実際の取り組みを交えて紹介した。

諫早地区

第1回研修会「肩関節周囲の疾患に対する臨床推論」

【講師】松本伸一 氏(古川宮田整形外科内科クリニック)

【概要】肩関節疾患の理学療法で、対象者の訴えが改善せずに生活の質も低下してしまう経験があるのではないかと思う。本研修会では、肩関節疾患の治療を進める一助となるれるよう、明日から使える方法を紹介した。

第2回研修会「今後のフレイル予防で理学療法士に求められる役割とは」

【講師】吉田大輔 氏(長崎リハビリテーション学院)

【概要】後期高齢者に対するフレイル予防は重要であり、医療専門職の積極的な参画が期待される。今回の研修会を通じて、フレイル予防について興味・関心を持ち、地域支援活動に参画するきっかけになった。

大村・東彼地区

第1回研修会「野球に多い障害・外傷の基礎知識と対応方法」

【講師】相良優太 氏(愛野記念病院)、佐治泰範 氏(山口てつ整形外科クリニック)

【概要】本会では長年に渡り野球大会のメディカルサポートを行ってきた。その中で、投球障害をみたことがなく不安があり参加しづらい、との声が多く届いている。本研修会では、野球に多い障害や外傷の基礎知識と、その対応方法について実技を交えながら学んだ。

上五島地区

第1回研修会「スポーツ現場における理学療法士の関り」

【講師】大石勝規 氏(こころ医療福祉専門学校)

【概要】スポーツの現場に理学療法士が関わることは有益であるが、上五島地区内においては、実技をはじめとした介入手法を学ぶ機会が少ない。そこで、スポーツ現場における理学療法士の関りの意義や目的、注意点から整理し、長崎県理学療法士協会のメディカルサポート活動マニュアルの内容についても実技を交え、地区会員と共有した。

下五島地区

第1回研修会「腰痛に対する理学療法～MDTの基礎～」

【講師】池田草子 氏(重工記念長崎病院)

【概要】腰痛は多くの人を経験する疾患であり、慢性化するケースがある。身体的な要因もさることながら、心理・社会的側面も重要因子であるとされている。本研修会では、腰痛の代表的な治療法のひとつである MDT に焦点を当て、評価から治療までの基本的な考え方を実技も交え学んだ。セルフマネジメントを含めた治療の一助となる研修会となった。

研修会担当者からのレポート /

第1回研修会「脳血管疾患障害の評価・アプローチ」

令和5年7月3日(月) 森岳公民館2階大ホールにて、脳卒中認定理学療法士である前田和崇氏(長崎県島原病院)を講師に迎え、「脳血管障害(脳卒中)の評価・アプローチ」をテーマに研修会を開催しました。脳卒中のリハビリテーションに必要な基礎知識や臨床現場での対応などを中心に講義が行われ、平日の夜にも関わらず新卒者からベテランまで約50名の方が参加されました。参加者からは、「急性期から維持期までの身体所見の推移がわかりやすい」「脳画像と理学療法評価の繋がりがイメージしやすい」と大好評でした。COVID-19が5類に移行し、4年ぶりの対面研修会となりました。地域の理学療法士の交流にも繋がり質疑応答も活発に行われ、対面ならではの盛り上がりを見せた研修会でした。今後、対面とオンライン研修会双方の良さを引き出しながら、研修会を企画したいと思います。



講師の前田氏



久々の対面研修会にて
熱気溢れる会場!!

～士会承認症例検討会～

運動器系・神経系症例検討会(4月25日)

【会場】長崎記念病院

【演題】

- ①新鮮脊椎圧迫骨折患者に対する急性期の理学療法の経験
—急性痛の軽減や圧潰進行の予防に着眼して—
- ②脳梗塞により左肩麻痺を呈した症例に対する歩行自立を目指した理学療法の経験

神経系症例検討会(5月23日)

【会場】長崎記念病院

【演題】歩行を獲得し自宅復帰を果たした脊柱変形を有する右被殻出血患者の回復期病棟における理学療法の経験

症例検討会担当者からのレポート /

内部障害系・運動器障害系
症例検討会(9月7日)

【会場】和仁会病院

【演題】

- ①腹部大動脈瘤破裂後に廃用状態を呈した症例
～転倒リスクの軽減を主目的とした介入～
- ②頸髄不全損傷による歩行障害が回復期リハビリテーション病棟退院後も改善を認めた症例
～歩行に必要な脊髄神経機構を考慮した介入～



当日は、和仁会病院の職員を中心に約20名の参加がありました。少人数ではありますが、非常に濃密な検討会になったと思います。質疑応答も活発で、参加者から発表者へのアドバイスも多く、臨床に繋がる有意義な会になりました。

地域を支える

理学療法士

+

初級バラスポーツ指導員

福祉住環境コーディネーター

健康運動実践指導者

学校法人 岩永学園

こころ医療福祉専門学校

☎0120-100-770 長崎市上鏡座町11番8号



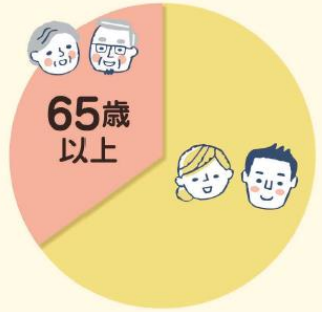
ご存じ
ですか

2040年問題

ぴーかん
てらす
コラム

日本の高齢者数は年々増加しており、2040年には65歳以上の人口は約3900万人、人口割合で35%に達すると予測されています。その反面、総人口は減少し、働く人の数も減るため、深刻な人手不足に陥ると考えられています。また、一人暮らし世帯が約4割になると予想されており、家族の在り方も大きく変わると言われています。

これら様々な社会的課題を「2040年問題」と言います。この問題に対して、3つの方向性が提言されています。



人生100年時代

- 健康寿命（健康的に生活できる期間）を延ばす
- 仕事は生涯現役！積極的に社会参加を果たす

担い手不足・人口減少の克服

- 女性や高齢者の就業率の一層の向上
- 働く皆が活躍できる環境整備
- 少ない人手でも現場が回るよう生産性を上げる少子化対策

新たなつながり・支え合い

- ボランティアなどによってつながる新たな縁
- 多様な担い手を受け入れる地域活動
- ともに支え合う地域共生社会



これら3つの方向性に加えて、「DX（デジタルトランスフォーメーション）*」と「財政、サービスの持続可能性」を含めた大きな舵取りが重要となります。われわれ理学療法士は、刻々と変化する社会情勢に対応できるよう、施設の中だけでなく積極的に地域に飛び出し、皆さんとともに問題を解決できればと思います！

*デジタル技術を社会に浸透させ、生活をより良いものへと変革する
参考資料：令和2年版厚生労働白書

編集後記

先日の高齢者ふれあいサロン、つつじが丘倶楽部への取材で「高齢者」は自分の幸せを考えられる「幸齢者」や人の幸せまで考えることができる「偉齢者」になることもできるとの話がありました。また最近では「光齢者」と表現することもあり生き生きと輝く「光齢者」を目指す取り組みもあるようです。言葉一つで前向きな捉え方ができることを実感した一日でした。高齢者に関わる機会の多い私たち理学療法士も、地域活動等を通して、「光齢者」のみならずパワーをいただいていることに感謝しつつ、「光齢者」であることができる高齢者を地域に増やしていく取り組みができればと感じます。

読者のみなさま

「ぴーかんてらす」へ情報を

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 〒851-0116 長崎県長崎市東町1755番地1
長崎県理学療法士協会事務局広報部宛 FAX/095-895-5146 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 <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!!

