

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

KPTA
2020
第11号

(公社) 高知県理学療法士協会 広報誌



特集 1

私のリハビリ体験記

p.2



特集 2

健康安全運転講座

p.4

リレー・フォー・ライフ

p.5

理学療法週間イベント

p.6



未優ちゃんの

認知症講座
Vol.5
p.8



今回は、
認知症
ちえのわ net
について

私のリハビリ体験記

インタビュー

水田 守 さん

聞き手：濱尾 英史

今回は、60歳代で脳卒中を発症し、リハビリを経験された水田さんにインタビューを行いました。リハビリを受けるにあたって、受け身の姿勢だけではなく、自ら病気を治そうと奮闘された経験を聞かせていただき、また、同じ境遇に立たされた患者さんへ伝えたいメッセージを語っていただきました。



発症当時のお話を聞かせて下さい。

Q1

自分の家で仏間へ行って勤行しよう思うて、そしたら妙に足をぶら下げちゅうみたいな感じがしてね。それで炊事場へ戻って女房に「人の足でもぶら下げちゅうみたいな」って言うた途端にひっくり返った。その時にね、携帯を持ちよったけど、電話をせんといかんという気はあったのに、携帯の扱い方が全然わからんなっちゃったね。ほんで女房にちょっと救急車呼んでくれって言うて、それから意識が無くなった。気がついたのは病院で、もう個室へ入っちゃったね。その時にこれは一体どうなったんじやろうと思うて。そうか炊事場でひっくり返ったんじやと思ひ出して、その後どういう風になったんじやろうと思つて看護師さんに聞いたけど十分な説明がもらえなかった。手を動かしてみたら動くには動くけど、だらんだらんとしちよって身体が半分動かなくて脳梗塞やろうかと思った。点滴が始まって初めて脳内出血やって知った。言葉は言いにくいけど言えたね。手足が重たくて、字が書けんなっちゃった。これは困る、仕事ができなくなるき大事やと思つて気ばかり焦った。

発症直後は冷静さが保てていたんですね。まず仕事のことが頭に浮かんだということはそれだけ仕事が生活の中心だったんですね。最初、病気を発症された時の気持ちとしては、やはりショックの方が大きかったですか？

Q2

ショックは無かったね。焦りの気持ちもなかった。「来るべきものが来たな。これは治すしかない。どうしても治す。」ということにかく前向きな気持ちやったね。

発症当初から前向きな姿勢だったんですね。入院された当初リハビリという仕事はご存じでしたか？また、入院中のリハビリで印象に残っていることはありますか？

Q3

リハビリは知らなかった。以前、脳梗塞で病院へ運ばれたことはあったけど、後遺症もなくすぐよくなったきリハビリせずに帰ったがよ。入院中のリハビリの印象は、やっぱり字が書けなくなるのは困るという焦りで、最初はペンと手をガムテープで縛ってもらって必死に字を書く練習をした。それから、一回、

Interview

担当療法士の人に怒ったこともあった。入院中に自分で体の動きについてたくさん調べた中で、骨盤の動きについて着目したがよ。でも担当の療法士さんからは足の動きしか教わってなかったき、「どうして骨盤の動きを教えてください？骨盤が身体の中心やから、まずは骨盤の位置を正すことが大事やないか」という意見をぶつけたがよ。そんな風に意見をぶつけあってリハビリをしたことが今の自分に繋がちゅうと思う。

受け身のリハビリではなく、自分から調べて発信もしていったんですね。**Q4**
退院されてからの生活はどうか？

退院してからはとにかく自分でやらないかんという気持ちがあったき、すぐにジムへ通いだした。毎日欠かさずトレーニングして治さないかんという一心で頑張った。落ち込んだりすることはなくて、とにかく良くなることだけを考えてやってきたね。

そんな中、脳卒中中のボランティア活動をしている方と出会って、こんな活動があるがやということを知った。交流会に出てからは目からうろこという話ばかりで、その活動に自分も携わりたいと思うようになった。

生活スタイルもそんなに変わらんね。車も踏み間違えが無いようにアクセルのパッドも自分で安全なものに替えて運転しゆう。妻と岡山に旅行にも行ってきた。それから仕事もパソコンを使いながら文章を書いたり計算したりもできゆうきね。

脳卒中交流会で多くの同じ経験をされた方と接してこれたと思いますが、**Q5**
その中で感じること、これからの意気込みなど伝えたいことはありますか？

やっぱりみんな聞いて欲しいことがあるし、家族にも話を聞いてもらえていう人もおるけど、交流会になると急に話し始める人もおるきね。家で引きこもりがちな人も、自分から話し始めるようになったきね。とにかく脳卒中になった人に言いたいのはね、自分の症状とかできん事を隠さずに話すことやね。引っ込んじょっても何も良くならんき、なんでも話して指導を受けることが大事やね。あと、同じ経験者の話を聞くことは、健全者から聞く話と全く別物やきね。そういう場へ足を運んでもらって、一緒に知識を深めていきたいね。自分が先生になるばあ知識もつくし、実生活ですぐに活かせる話が聞けるきね。それはみんなに言いたいね。

常に前向きで回復に向けて絶えず探究する姿勢が今の自立した生活に繋がっているんですね。そして、受け身のリハビリではなく、療法士とぶつかり合いながらも目標を目指す姿勢は、僕たち療法士も見習うべきところだと感じました。「できない事」「苦手な事」はついつい目を背けたり隠したりしてしまいがちですが、正直に見つめ合って解決策を探す姿勢は、患者さんだけではなく、我々の日常生活においても大変勉強になる体験談だと感じました。本当にありがとうございました。





「健康安全運転講座」

(高知) が開催されました



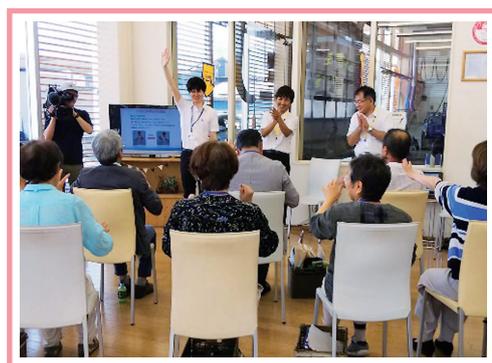
高知県理学療法士協会 副会長 大畑 剛

日本理学療法士協会は、「いくつになっても自由に移動できる自立した生活」をサポートすることを目的に、ダイハツ工業株式会社と協働で「健康安全運転講座」を各地で開催しています。

2019年6月に高知市でも高知県理学療法士協会・高知ダイハツ販売株式会社・高知市との協力により「健康安全運転講座」が開催されました。当日は10名の参加者があり、前半は理学療法士による体力測定、認知機能を高めるエクササイズを紹介、いきいき百歳体操（運転特化版）を行い、続いてJAFによる安全運転指導講座（正しいシートベルトの着用や運転姿勢等）が実技を交えて行われました。また、ダイハツの最新運転サポート機能搭載車両による自動ブレーキの体験などが行われ、参加者からは大変勉強になったとお声を聞くことができました。

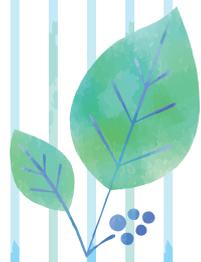
高知県では山間部を中心に公共交通機関が脆弱な地域が多数あり、より長く安全に運転することが高齢者の生活の質を保つ要因となっています。

まずは、今のご自身の運転能力を見直すことから始め、必要があれば認知機能のトレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。併せて最新の運転サポートカーへの転換も検討する価値は大いにあります。



2019

リレー・フォー・ライフ



高知県理学療法士協会 保健部長 木下雄介

皆さん、リレー・フォー・ライフ（命のリレー）は ご存知ですか？

「リレー・フォー・ライフ」とは、「がん患者は24時間、がんと向き合っている」という想いを共有し支援するために、がん患者や家族、その支援者らが会場を交代で24時間タスキを繋いで歩き、がん征圧を願い、絆を深め合うチャリティイベントです。

現在は世界約30カ国、約4500カ所で開催され、年間寄付は300億円にのぼります。日本国内では2006年9月、つくば市で第一歩を踏み出し、2019年では約50ヶ所に広がりました。寄付金の一部はがん治療を学ぶためにヨーロッパの最先端施設へ医師を派遣する活動も行っております。

今年度は令和元年10月26日（土）、27日（日）に高知大学医学部附属病院グラウンドで24時間チャリティイベント「リレーフォーライフジャパン2019高知」が開催されました。イベントには趣旨に賛同した数多くの団体、病院、企業等が参加されており、高知県理学療法士協会も保健部員や厚生部員を中心に運営を行い、タスキを繋げ24時間交代で歩き続けました。

このようなイベントが開催されていることを少しでも多くの方々に知っていただき、共感できることが大きな力になることを信じています。次年度開催の折も是非とも参加させていただき、イベントを盛り上げることができればと思います。



理学療法週間イベントを 開催して

高知県理学療法士協会 広報部長 小松由典

令和元年度の理学療法週間イベントは、令和元年7月7日(日)に金高堂本店前にて開催されました。

イベントは体組成計による体組成(体重や体脂肪率など)の測定を行い、測定結果をもとに健康相談などを行いました。

参加した皆さんからは「色々教えてもらい、とてもよかった」「また来たい」などというお言葉をいただき、大変好評であったように思います。

来年度も同時期に、イベント開催を予定しております。随時、新聞紙面上での広告や高知県理学療法士協会のホームページなどでお知らせいたしますので、是非ともご参加ください。



ご参加
お待ちしております



街角探訪

高知県立美術館

～車椅子で入れるバリアフリーな美術館～



今回は、2020年1月2日にリニューアルオープンされた「高知県立美術館」取材させていただきました。

入り口に入ると広々とした館内の動線には点字ブロックがあり、階段には足の不自由な方が利用しやすいよう手すりが設置されていました。

また、車椅子の方も利用できるように車椅子用のエレベーターが完備されており、案内表記には点字も施されていました。1階2階ともに多目的トイレが設置され、その他にも、休憩コーナーや授乳コーナー、コインロッカーも完備されており、子育て中の方にも役立つ設備となっていました。

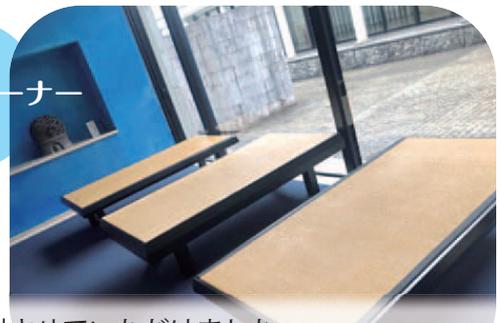


点字ブロック



美術館ホール

休憩コーナー



つづいて、美術館ホールも取材させていただきました。

8列目の席には、座席が移動でき車椅子の方でもご利用できるよう工夫がなされていました。

ご希望の方は事前にお問い合わせをお願い致します。

また、「随時相談していただければ適宜対応・検討の程させていただきます」とのお声掛けもいただきました。リニューアルオープンした高知県立美術館に是非とも足をお運びください。



高知県立美術館

高知県高知市高須 353-2

TEL 088-866-8000

開館日 年中無休（年末年始除く）

開館時間 9時から17時



今回は、

「認知症ちえのわ net」

についての紹介を行います。



「認知症ちえのわ net」とは？

認知症ちえのわ net は、認知症の様々な BPSD に対する様々な対応方法を、うまくいく確率と共に公開している web サイトです。高知大学医学部神経精神科学講座の数井裕光教授らを中心に 2016 年 6 月より全国公開を開始しました。

「認知症の BPSD ?」

認知症の患者さんには、認知の障害（物忘れ、自分のいる場所や時間がわからない、言葉が理解できない、道に迷うなど）が認められます。

これとともに行動・心理症状（Behavioral psychological symptoms of dementia : BPSD）と呼ばれる症状もよく認められます。これには、妄想（誤った強い思い込み。家族が自分の大切な財布などの物を盗ったという物盗られ妄想は代表的）、怒りっぽさ（些細なことで大きな声を出して怒る）、不安（非常に強く、誰かがそばにいないとその人を探し続ける。心配のあまり何度も確認をする）などが含まれます。

BPSD は認知の障害以上に、認知症の人の生活の質を低下させたり、周囲の人の悩みの原因となったり、認知症の人が施設などへ入所する原因となったりします。

この BPSD に対する対応方法などを知っておくことが、介護負担を軽減させる要因にもなります。



「認知症ちえのわ net でどんなことができるの？」

認知症ちえのわ net の web サイトには、日本全国の認知症介護に携わっている方々から、「こんなことがありましたが、こんな方法で対応したらうまくいきました・うまくいきませんでした」という体験談が投稿されており、それらを集計し確率を計算して、公開しています。そうすることで、同じようにケアで悩んでいる方と情報を共有し、認知症のケアについて知り合うことができるのが特徴です。認知症介護に携わっている方々に是非ともご覧いただき、介護方法・対応方法を共有してみたいかがでしょうか。



皆様のケア体験のご投稿をお願いします。「認知症ちえのわ」で検索!!



認知症ちえのわ net とは

- ① 認知症の方におこった行動・心理症状 (BPSD)
- ② この症状に対して介護する方が行った対応法
- ③ その対応法で症状が軽減したか否か

という情報のセット (ケア体験と呼びます) を、投稿を通して、日本中から集めるためのウェブサイトです。

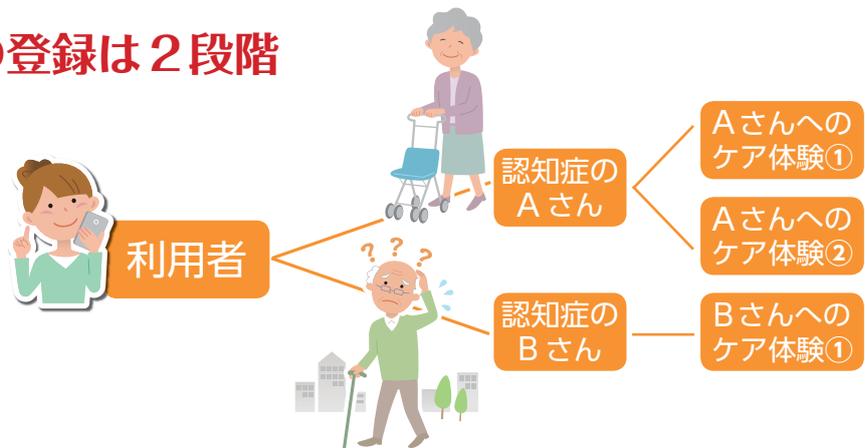


集まったケア体験を、症状別→対応法別に分類した後、集計して、「ある行動・心理症状」に対する「ある対応法」の奏効確率を計算し、公開することが目的です。専門家がない地域の方でも、適切な対応法を知ることができます。

- 「薬を飲み忘れる」という症状に対する、「薬カレンダーの利用」など、ありふれた症状とよく行う対応法のセットの投稿は大歓迎!!
 - 同じ認知症の方に繰り返し行った場合、その回数分のケア体験としてご投稿ください。
 - 今日うまくいった→1つのケア体験
 - 昨日うまくいかなかった→1つのケア体験、というように。
- うまくいかなかったケア体験もどんどん投稿してください!!
 - 奏効確率の低い対応法を知ることも大切です。
- ケア体験の投稿数が十分になった時には、「要介護度別」、「原因疾患別」の奏効確率も計算して公開する予定です。
- 「対応方法を教えて!!」のコーナーもあります。

ちえのわ net への登録は2段階

1. 利用者登録
2. 認知症の方の登録
(複数人の登録が可能)



「認知症ちえのわ net」は、高知大学医学部神経精神科学教室 (数井裕光)、大阪大学大学院医学系研究科精神医学分野 (池田学)、東京医療保健大学 (小杉尚子) とで運営しています。国立長寿医療研究センター、認知症介護研究・研修東京センターとの共同活動です。お問い合わせのある方は HP のトップページ下方の「お問い合わせ」をご利用ください。

身の回りの相談窓口

地域における福祉・保健・医療・その他の公的な相談窓口を掲載しています。

【高齢者福祉】

① 高齢者の福祉に関する相談 在宅福祉、認知症高齢者、高齢者の虐待防止、 老人クラブ、住宅等改造支援など	県庁 高齢者福祉課 月～金 8:30～17:15 ① 088-823-9627
② 介護保険に関する相談	② 088-823-9786
認知症に関する相談	社団法人 認知症の人と家族の会 【認知症コールセンター】 月～金 10:00～16:00 088-821-2818
介護サービスに関する困りごと、苦情など	高知県国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口 月～金 9:00～16:00 088-820-8410

【障害者福祉】

障害者の福祉に関する相談 身体障害者手帳・療育手帳、在宅障害者支援、 災害時要援護者支援、障害者自立支援など	県庁 障害保健福祉課 地域生活支援担当 月～金 8:30～17:15 088-823-9634
心身の発達に不安や心配のある児童に関する相談 障害児入所施設の利用に関する相談	高知県立療育福祉センター 相談部 月～金 9:00～17:00 088-844-0035
身体障害者の生活・職業・補装具等に関する相談 知的障害者の生活・職業・療養手帳等に関する相談	高知県立療育福祉センター 相談部 月～金 9:00～17:00 088-844-4477
障害者の日常生活や福祉、介護、就労に関する 相談	高知県社会福祉協議会 障害者相談室 【障害者110番】 9:00～16:00 (第2日曜日、祝日、年末年始を除く) 088-828-8400
視覚障害者の生活相談、訓練に関する相談	高知県立盲学校 視覚障害者生活訓練指導員室 月～金 9:00～17:00 088-823-8820
障害者の雇用促進に関する相談 職業相談、職業能力の判定、職業訓練など	独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構 高知障害者職業センター 月～金 8:45～17:00 088-866-2111

【精神保健】

精神的な悩み、精神障害、社会復帰に関する相談 アルコール依存症、ひきこもり、その他心の健康に関する相談	高知県立精神保健福祉センター【心のテレ相談】 月、水～金 13:00～15:00 088-823-0600
ひきこもりに関する相談	ひきこもり地域支援センター 月～金 8:30～17:30 088-821-4508

【健康づくり・医療業務】

健康づくりに関する相談	県庁 健康対策課 月～金 8:30～17:15 088-823-9674
医療に関する相談	県庁 医事薬務課 医療相談窓口 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 088-823-9668
薬物に関する相談 自分自身や家族等の薬物乱用で困っている方	県庁 医事薬務課 薬物相談窓口 月～金 8:30～17:15 088-823-9797

【国保】

医療保険に関する相談 医療保険制度（国民健康保険、高齢者医療、診療報酬）、医療費適正化計画など	県庁 国保指導課 月～金 8:30～17:30 国保担当：088-823-9646 高齢者医療担当：088-823-9645 保険医療担当：088-823-9645
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

【その他】

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業） 福祉サービス利用援助、日常的金銭管理サービス、書類保管サービスの実施など	高知県社会福祉協議会 地域生活支援課 月～金 8:30～17:15 088-844-9019
生活福祉資金の貸付、修学支援などに関する相談	高知県社会福祉協議会 生活福祉資金課 月～金 8:30～17:15 088-844-4600
福祉サービスに関する苦情	高知県社会福祉協議会 生活福祉資金課 月～金 8:30～17:15 088-844-4600
車の運転に関する相談 高齢者講習、熟年学級、など	運転免許センター 8:30～17:30 088-893-1221

問い合わせや相談については、上記の高知県庁や高知県社会福祉協議会等のほか、各市町村担当係、福祉保健所、市町村社会福祉協議会、または、民生委員、児童委員まで連絡をしてください。

入院・入所中の方は、施設内に相談窓口が設置されている場合もありますので、各施設へお問い合わせください。

編集後記



今回のリハビリ体験記では、脳内出血を患った方の体験記を掲載しています。「できない事」「苦手な事」とどのようにして向き合っていくか。当事者や私たちセラピスト(療法士)のみではなく皆様方にも共感できることではないでしょうか。

特集では、地域密着プロジェクト「健康安全運転講座」が開催された様子を掲載しています。文面では、より長く安全に車を運転することが、高齢者の生活の質を保つ要因となることが掲載されています。より安全に運転を続けるために、専門的な見解を知ることの必要性が一層感じられました。

その他にも、街角探訪では今年リニューアルされた「高知県立美術館」を紹介。また、未優ちゃんの認知症講座では、「認知症ちえのわ net」を紹介しています。

今回も盛りだくさんの内容となっておりますので是非ともご一読ください。

公益社団法人 高知県理学療法士協会 広報部長 小松 由典

御意見、御要望等ありましたら、
下記連絡先までお願いいたします。



高知県理学療法士協会のシンボルマークです。

ばわふる とさ 第11号 令和2年2月20日発行

発行所 公益社団法人 高知県理学療法士協会

(連絡先) 〒781-5103 高知県高知市大津乙 2500-2

土佐リハビリテーションカレッジ 理学療法学科内

TEL & FAX : 088-866-7533

<http://www.kopta.net/index.htm> e-mail: kouhou@kopta.net

発行者 宮本 謙三

ばわふる とさ編集委員会

