

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

パワーふる とさ!

KPTA
2014
第5号



私のリハビリ体験記



もうひとつの
よさこい祭り



高知県理学療法士協会
活動紹介



教えて長崎くん



私のリハビリ体験記

倉内さんの金メダル2冠達成への道

在宅リハビリ研究所 株式会社らいさす 吉良健司

いつも前向きな自称なんちゃって障害者の倉内譲治さん（53歳）は、昨年10月に東京で開催された全国障害者スポーツ大会の水泳自由形25mと50mで、みごと2冠を達成しました！「水泳を通して、皆に夢と希望を与えたい！」そう力強く語る倉内さんは、5年前のくも膜下出血、左片麻痺、高次脳機能障害、左同名半盲というハンディキャップを抱えながらも不屈のチャレンジ精神でやり遂げました。更に一般就労で勤務するレンタルショップ店から会社初の優良従業員賞を受賞！いつも倉内さんが勤務する野市店の入口には燦然と輝く横断幕が飾られ、仕事仲間やお客さんも一緒に喜びを共有したそうです。倉内さんは、私が在宅専門の理学療法士としてずっと模索していた「人としての復権」を、身を持って実証してくれた元利用者さんであり、脳卒中当事者グループ「にき咲くクラブ」の仲間でもあります。

倉内さんが発病したのは5年前、48歳の時、造船の塗装工として活躍していた時のことでした。もうろうと混乱の急性期病院、楽しく取り組んだ回復期病院を経て、退院後一人暮らしのフォローとして、当社の運営する訪問看護ステーションドリームチームに依頼が来て、訪問リハビリがスタートしました。屋内歩行は何とか自立していた倉内さんの日常生活の動作訓練、高次脳機能訓練としてのパソコン訓練、自主トレーニングのアドバイス、身体調整、屋外歩行訓練等を開始していきました。屋外を一人で歩いていて、左足首を捻り、腓骨遠位端骨折を受傷したり、半盲で見えにくい指を包丁で怪我したりと、アクシデントはありましたが、持ち前の前向きさで乗り越えてきました。生活動作は安定してきましたが、社会参加に向けての更なるアプローチの必要性を感じたので、他の利用者さんと一緒に個人的に立ち上げた脳卒中当事者グループ「にき咲くクラブ」への入会を促しました。週2回の訪問リハと月1回のにき咲くクラブ定例会での達人会員（当事者）とサポーター会員との交流を通し



燦然と輝く横断幕

て、気持ちの元気と生活機能の向上に拍車がかかりました。前会長が多忙だったので、途中で会長交代をお願いすると「みんなの見本にならないと」という気持ちが強く働き、なお元氣になってきました。香南市の福祉のイベントの際、倉内さんの経験を活かした職業復帰に向けたチャレンジ企画で、にき咲くクラブでお好み焼きブースを出す事にしました。もちろん半盲や判断力の低下があったので、食材や調味料の位置、会計などに関しては、サポーターや達人仲間がフォローしながらの運営でしたが、なんと100枚も売れました！

自信をつけた倉内さんは、就労に向けて決意を固め、自主的に就労支援事業に参加し始めました。その頃の訪問リハでは日常生活面での相談と助言、作業時の身体の不具合や腰痛対策等の相談と助言、身体調整等に関して対応していました。そしてにき咲くクラブの定例会では、みんなが倉内さんの活躍ぶりに感動し、みんなも負けじと、さまざまな生活面でのチャレンジを実施し、切磋琢磨の関係性が強化されました。この頃、車の免許証更新で免許センターへ行き、半盲があるにもかかわらず一発合格！その後、就労の適性検査を受けるべく障害者職業センターに通い始め、ジョブコーチに現在のレンタルビデオ店のトライアル雇用を進められ、晴れて正規雇用となりました。訪問リハの最後の仕上げは、仕事での作業内容の聞き取り確認とアドバイスで、本人の自己管理で対応可能なことを確認して「卒業」となりました！

さらにその後も、結婚したり、ヘルパー2級の資格を取得したりと、倉内さんの快進撃は続き、妻のアドバイスで始めた水泳がツボにはまり、高知県障害者スポーツ大会への出場、全国大会金メダル2個獲得という流れになりました！

ちなみに、倉内さんの麻痺側の左手の握力は60kgありますが、物を落とす事があるそうです。知覚と運動の統合が大事と倉内さんは言います。



様々な困難を持ち前の明るさとチャレンジ精神でクリアしてきた倉内さんは、今では私の色々な相談にも乗ってくれる頼りがいのある仲間です！

祝！正規雇用へ



大好評のジョージ焼き



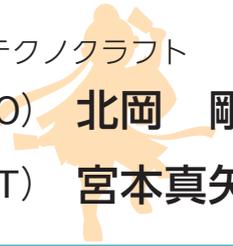
もうひとつのよさこい祭り



バイタルフス高知×テクノクラフト

関 耕二 (PO) 北岡 剛 (RE)

吉田 彰 (PT) 宮本真矢 (OT)



2013年夏、本場土佐の高知のよさこい祭りは60回目の節目を迎え、本祭が土曜日・日曜日であったことから、出場チームは過去最多の214チームが参加し、8月9日から12日までの4日間、高知市内の9ヶ所の競演場と7ヶ所の演舞場、計16会場で約2万人の踊り子たちが熱い踊りを披露しました。

よさこい祭りは昭和29年から開催されており、現在の70歳～90歳代の年齢の方々が10歳～30歳代の頃によさこい祭りが始まりました。諸先輩方はよさこいの歴史と共に過ごしてきた年代といえます。高知では保育園・小学校・地域のお祭りでよさこい踊りを行うなど、よさこい節の音楽と踊り、中でも鳴子という楽器の「カチャカチャ」という音は土佐人にとってはたまらないものです。

私達「バイタルフス高知×テクノクラフト」の踊り子は総勢140名。高知県内外の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、介護福祉士など医療関係者を中心としたチームで、2007年から2013年までの間、一年間の休憩をはさみ、5回よさこい祭りへの出場をしました。

私たちのチームは障がい者施設・高齢者施設の慰問をメインに活動しており、これまでに高知県内の病院・施設を27カ所、延べ54カ所を訪問して来ました。よさこい本祭当日の午前中、あるいは後日に高知県内のさまざまな施設で「患者さんといっしょに土佐のよさこい祭りを楽しもう！」を合言葉に活動を行って来ました。また、チーム立ち上げ時からスティールパン(Steelpan)と呼ばれるカリブ海最南端の島国・トリニダード・トバゴ共和国で発明されたドラム缶から作られた音階のある打楽器を全国から集結した約20名のスティールパン奏者が演奏しながら、踊り子たちといっしょに各施設や競演場、演舞場を駆け抜けていきます。

私たちが毎年、施設訪問を行っている理由は単純で、



地方車の上からの風景(追手筋)



スティールパン奏者と自慢の踊り子たち

「みなさんの笑顔を見たいから…」。私たちの訪問よさこいを毎年楽しみに待っていてくれる方々がいるからです。私たちのチームの踊り子は医療関係者が多いことなどから、ただ単によさこい祭りに参加するだけではなく、さまざまな想いを胸に踊っています。

患者さんに、「よさこいに出るき、テレビ見よってよ!」「見に来てよ!」と、行動変容を促す踊り子。「何としても、本祭でメダルをもらって担当の患者さんの首にかけてあげたい!」と、必死に練習する踊り子。「施設に来てくれた踊り子さんたちにメダルを渡そう!」とメダル作りを作業療法に取り入れる踊り子。「よさこいを生で見たことがない」という患者さんに「よさこいを生で見せてあげたい。元気になってもらいたい」と施設での踊りの準備に奔走する踊り子など、土佐のいごっそ、はちきんひとりひとりが自分のすべきことを考え、まわりの踊り子たちを支え、また支えられてさまざまな患者さんに「笑顔」や「しあわせ」を届けることができます。

訪問先の重度障がい者の方々の喜ぶ姿を見てください。高齢者施設の方々の『笑顔』を見てください。「来てくれてありがとう」という声だけではありません。むしろ「行ってよかった。ここで踊れてよかった。」という踊り子たちの声の方が多いのです。

この土佐の祭りを通して患者さんのすぐそばで音楽を奏で、鳴子を鳴らして、いっしょに楽しみ、喜び、笑顔で踊ってくれる…。それが私たちバイタルフス高知×テクノクラフトの存在価値であるといえます。私たちのチームや、施設を訪問されている他のチームがテレビ中継で映ったときには、きっと施設のみなさんはモニターの前で私たちといっしょに踊ってくれていると思います。彼らは私たちのチームの本番には参加出来ない「モニター前の大切な応援団・踊り子たち」なのです。

理学・作業療法的な視点から見れば、患者さんが一生懸命応援すること、いっしょに踊ること



患者さんからのメダルの授与



患者さんといっしょに「よっちょれ!」



ミニコンサート

や歌うことは、日々の入院・入所生活の中ではない非日常を取り入れることができ精神活動の賦活化は大きいと考えられます。これらは馴染みのあるよさこいの音楽と、いつも関わっている病院、施設のスタッフが踊り子としてよさこいの踊りを披露することで、それまで病院の玄関までの外出でさえ消極的であった患者さんが踊りを見るために車いすに乗って外出された。運動療法に消極的であった患者さんが鳴子を鳴らしながら踊り子といっしょに踊り始めた。などの普段では見られない行動が見られたなどの声がよく聞かれます。

長期の入院や施設への入所は、生きる張り合いや新しい生活を築いていく気力の低下を起し、うつうつとした日々を送るようになってしまう事も多くみられます。社会から離れた生活が長期になれば、精神的、身体的な刺激や社会での役割が減少します。心理的・社会的な要因による活動意欲の低下は、障がい者や高齢者にとって大きな課題のひとつになっています。

私たちが訪問した施設の方々は、間近でよさこい踊りを見ることにより自然と笑顔になり、隣にいる家族や職員、利用者同士での会話が生まれたりよさこい節をいっしょに口ずさみ、手に鳴子を持ち踊られる方もいます。これらは馴染みのあるよさこい節が、自然なその人らしさを蘇らせる瞬間であり、楽しい・懐かしいという感情は精神的安定の向上に繋がり、表現できる場を得ることで満足感や自己承認の場となり、更に高度な精神機能賦活の場となっています。これらの行動変容は、懐かしい場所や景色、聞き覚えのある声や歌、昔に味わった食べ物などを当時の様々な思い出と共に回想し、過去の記憶や思い出に親しみ、共感をすることで心の安定を図る、高齢者の心を開く回想法であり、よさこいの施設への訪問は、懐かしい・楽しいという思い出を蘇らせることで精神的に心地よい環境を作り出し、心理的な安定以外に、記憶力の改善、認知症の進行の抑制、抑うつ感の改善、不安の軽減、人生満足度の向上、対人交流の促進などの効果が期待できると考えられます。

我々療法士は「リハビリは社会復帰の重要なツール」と考えがちですが、療法士（他職種の専門家）が行う専門的な介入だけで社会復帰ができるのではなく、「療法」以外の活動もまた社会復帰を支援する一助となっています。よさこい祭りが終わった後のリハビリにおいて、よさこい祭りの話題が出ることにより導入が容易になったり、意欲向上などリハビリに対する「気づき」や「やる気」のきっかけとなり、心の変化だけでなく行動の変化もみられることを実感できます。年に一度の訪問よさこい踊りですが、その人らしさが得られることは治療やリハビリ、社会復帰への大きな糸口となり、各々の生活の中で社会的交流や精神の豊かさに繋がればと思います。



立ち上がって踊ってくれる患者さん



応援幕を作ってくれました

おわりに

近年、メディアや政治、様々な場面において、『福祉』への取り組みが取り上げられているにもかかわらず、土佐の祭り「よさこい祭り」においては、『健常者の祭り』であり、競演場および演舞場において、障がい者や高齢者が安心して観覧できるテントなどの屋根つき専用のスペースや駐車スペースが無いなど、障がいを持たれた方々や高齢者の方々、車いすの方々への配慮や取り組みがなされていないのが現状です。また、よさこい祭りの参加チームは、年々増加傾向にあります。私たちが訪問する施設では、『年々、訪れてくれるチーム数が減っている』などの声が数多く聞かれます。当然ながらチームの予算の関係もあることは承知していますが、そのような活動を行っていることを取り上げられないことが、そのような活動に目を向けていただけない、周知されないひとつの要因になっているのではないかと思います。たとえば、「社会福祉貢献賞」などの賞を設ければ、その賞がどのような賞なのかをよさこい祭りに参加する全チームが知り、自分たちのチームはどのようにすべきなのか、さまざまなチームの方々が考え行動に移していただけるのではないかと考えます。これからの「土佐のよさこい祭り」が、踊りの上手なチームへの『賞』だけではなく、今までとは違う方向にも目を向けていただきたいと思います。

私たちバイタルフス高知×テクノクラフトのすべての踊り子は、障がい者や高齢者にやさしい、思いやりのある高知県でありたい。障がい者や高齢者と共に喜び、楽しめる『よさこい祭り』でありたい。患者さんのために「何かを変えたい」と6年間活動して来ましたが、諸事情により2013年のよさこい祭りをもって活動を休止することとなりました。これまでこのような活動ができたことは、踊り子に理学療法士をはじめとする医療関係者が多いチームであったこと、それぞれが熱い想いを持った参加であったからこそできたことと思います。このチームの踊り子と一っしょに「もうひとつのよさこい祭り」を行えたことを心から感謝し、チームの踊り子たちを心から誇りに思います。

理学療法士のみなさんは患者さんに近く、患者さんのよさこい祭りへの参加についてどのようなことでお困りかは熟知されていることと思います。みなさまから声を上げていただきたいのです。障がい者や高齢者と共に喜び、楽しめる『土佐のよさこい祭り』が実現できるように。



高知県理学療法士協会保健部長
木下雄介

1 理学療法週間

7月17日は理学療法の日。7月17日を挟んだ1週間が理学療法週間です。

7月17日の由来は昭和40年、理学療法士について定めた法律「理学療法士及び作業療法士法」が公布され、翌年、第1回理学療法士国家試験が実施されました。この試験に合格した110名（平成25年の合格者10,104人）の理学療法士によって同年7月17日に日本理学療法士協会が結成され、その日にちなんで制定されました。全国各地で理学療法に関するイベントやセミナーが多数行われます。

高知では平成25年7月21日(日)、イオンモール高知セントラルホールで36名の理学療法士が参加し理学療法週間イベントを開催しました。内容は一般市民200名の方々への体力測定を実施しての健康相談、進学相談、喘息体操等、今回で10回目、10年目の年となりました。対象者も子供から高齢者まで幅広く微力ではありますが、県民の健康意識への寄与ができたのではないかと思います。今後も継続した活動を行っていきたく思います。



2 スポーツ祭東京 2013 第13回全国障害者スポーツ大会 (平成25年10月12日(土)～10月14日(月))

オリンピック終了後に開催されるパラリンピックのように、毎年、国体終了後に開催されています。

高知県選手団に2名の理学療法士が帯同し、選手のコンディショニングを担当しました。

3 東日本大震災復興支援 第12回全国ゴールデンシニアバスケットボール大会 (平成25年10月12日(土)～10月13日(日))

日本家庭婦人バスケット連盟主催で開催。ねんりんピック開催県で行われます。開会式はおもてなし勤王党の歓迎もあり大変盛況でした。参加資格は50歳以上の女性で、全国から60チーム約700人の選手が参加されました。会場に理学療法ルームを開設しテーピングを実施しました。



4 ねんりんピック よさこい高知 2013 (平成25年10月26日(土)～ 10月29日(火))

ねんりんピック（全国健康福祉祭）は、ふれあいと元気のある長寿社会をつくっていくことを目的とした祭典です。開会式では間寛平さん、辰巳琢郎さんの参加もあり、全国から60歳以上の選手、約1万人の参加がありました。理学療法ルームは水泳、ソフトテニスの会場に開設しテーピング等の対応を行いました。



私たちの「社会性」に科学のメスが！

「拡張する脳」(新潮社)
藤井直敬：著



「あなたがいま現実だと思って見ている目の前の世界は、本当に現実の世界でしょうか？」

これは著者が繰り返し本書の中で読者に問いかけているものです。著者が取り組んでいる領域は、「社会脳」と呼ばれる脳の働きです。社会脳という言葉は聴き慣れないかもしれませんが、社会脳とは、「瞬間的に変化する社会的ルールに対応して、適切に行動を切り替える脳の働き」と定義付けられています。著者はユニークに社会脳について説明しています。アニメ「ドラえもん」には、登場するのび太、ジャイアン、スネ夫という3人の小学生の間に独特の人間関係があります。例えば、のび太がジャイアンから「おい、のび太、木に登って柿を取ってこい」と言われたら、嫌だと思っても怖いのでのび太はジャイアンに従って木に登るでしょう。でも、のび太とスネ夫の2人しかいないときに、同じ命令をスネ夫からされてものび太は従わないでしょう。一方で、もしスネ夫の後ろにジャイアンが控えていたら、話は別です。同じスネ夫の命令でものび太はスネ夫の命令に従うでしょう。この例にみられるように、人は誰がその場にいるかによって行動を変えます。これが社会性です。そして社会性を作り出す脳の働きが社会脳ということになります。

しかし、これまで社会脳研究を行う上で大きな障壁が立ちばだかっています。それは「一回性の問題」です。

たとえば、自分が誰かに「こんにちは」と挨拶をしたとします。また別の誰かにも「こんにちは」と挨拶します。この二つの「こんにちは」は全く同じではありません。全く同じ声の調子でなかったり服が違ったり髪型が違ったり…。微妙な変化のすべてが社会的条件に影響を及ぼすのです。したがって、社会的条件下で社会脳の研究を行う際には、対象者をまったく同じ条件下に置く必要があります。その条件設定の困難から社会脳研究は困難を極めていました。そこで著者らは、一回性の問題を解決するために「本当は現実ではない現象を、現実と信じさせる」方法を開発しました。

著者らが開発した新しい方法は、SRシステム(Substitutional Reality System)というもので、日本語では代替現実と表現されます。つまり「もう一つの世界」というものです。SRシステムは、「この世界」と「もう一つの世界」の間で、視覚と聴覚だけを切り替えます。言い換えると、被験者の視覚と聴覚を乗っ取ることでできるシステムです。被験者は特殊なヘッドマウントディスプレイ(HMD: 頭部装着型表示装置)を装着し、360度全方位にわたって動画撮影できるパノラマビデオカメラからの映像をリアルタイムに見たり聞いたりすることができます。SRシステムでは、HMD前方正面にカメラが装着されており、このカメラを通して実際に今自分が目の前の「現実シーン」を見ることができます。一方で、事前に撮影しておいた映像、つまり「代替現実シーン」の映像を被験者のHMDに流すこともできます。このSRシステムを用いると、被験者に対して現実シーンと代替現実シーンを被験者の主観に合わせて滑らかにつないだり、もしくはブレンド技術(現実シーンと代替現実シーンの透過性を操作する技術)を使って両者を適度に重ね合わせることで、被験者は現実と代替現実を区別できなくなります。このような条件下では、冒頭の問いに自信をもって答えることのできる人はいないでしょうね。頭で「現実」はあやふやなものであると理解している人はいても、それをゆるぎない経験として実感したことのある人はいない

でしょう。それを実感させてくれるのがSRシステムということになります。つまり、本来一回しか起こりえない状況を何度も繰り返してリアルに再現することができるため、「一回性の問題」をクリアすることができます。

著者は、一回性の問題に対してSRシステムを開発しましたが、一方で、一回しか起こらないものに対して社会的な脳活動や行動に関わるありとあらゆる情報を記録してしまう方法をも開発しています。それが「多次元生体情報記録手法」です。この手法では、脳活動を測定するための電極(ECoG電極)を大脳皮質に直接貼り付けるため、脳を傷つける可能性があるため人では行えません。そこで、人ほどではないにせよかなり複雑な社会を作り上げているサルにより測定が行われています。

著者の研究グループでは、このような測定により得られた大規模データを「ニューロティコ(Neurotycho.org)」上に公開しています。これは、「社会脳のように複雑なシステムを理解するには、なるべくたくさんの人と同じデータを共有し、議論を重ねるしかないのではないか」という理由に基づくものです。また、先述のSRシステムについては、アプリケーションをオープンソース化することが提案されています。同時に、街中にSRシステムを体験することができる場所を作るために「SR Pod」という体験用カプセルの開発も進められています。多くの人々がSRシステムを体験し、どんな使い方、遊び方ができるか考えてみることは大変興味深いことですね。このような社会脳研究の発展により、私たちがよりよい社会生活を営むために必要な社会性とは何なのか、そしてそれは脳のどのような領域もしくはニューラルネットによりもたらされる機能なのか。SRシステムや多次元生体情報記録手法により、私たちの社会性にも科学のメスが入りはじめました。最後に、本書を手にとるとそのブックカバーに仕掛けが施されていますので、そちらもお楽しみ下さい。

(土佐リハビリテーションカレッジ
滝本幸治)

街

角

探

訪

パスタ×パスタ

和 なごみや



- 和・洋をメインにしたメニュー構成
- 子供連れの家族からカップルまで幅広く利用 (100名様貸切OK 送迎可)
- テーブル席、座敷 (掘りごたつ) あり
- 大人気のドリンクバーは、ドリンクだけでなく、ソフトクリームやポップコーンが食べ放題 !!
- 車椅子専用駐車場あり (2台)



店内の様子



車椅子で来店可能なお店



鯉の塩たたき御膳〜椿〜



日替わりパスタ



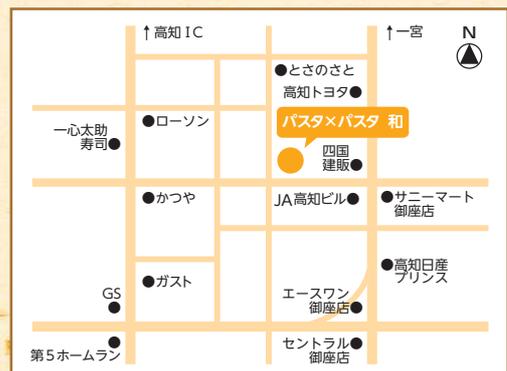
フレッシュトマトと
きのこたっぷりのマリネサラダ



ミックスピザ

- 営業時間：AM 11:00 ~ PM 10:00 (オーダーストップ PM 9:30)
 - 定休日：無休 (年末年始除く)
 - おすすめメニュー：鯉の塩たたき御膳〜椿〜 1,100円
お馴染みカルボナーラはいかが？ 880円
日替わりランチ、パスタやハンバーグ、デザート種類は豊富です！
 - 入口：幅 190cm 高さ 230cm
 - 机の高さ：70cm
 - 店内基本バリアフリーで移動スペースは広く取られています。
 - トイレ入り口幅は81cm、入口に10cmの段差あり
(個室トイレ洋式ウォシュレット付：便座高41.5cm、個室入口幅49.0cm)。
- ※ ご用の際は、フロアスタッフまでお声をお掛けください。

高知市北御座 3-1
TEL / FAX : 088-885-7820





こんにちは長崎です。

今回は **糖尿病** に効果的な運動についてお話をしていきたい
と思います。

■ 糖尿病に効果的な運動、それはズバリ『**有酸素運動**』です。



有酸素運動って何？

A

有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミングなど、酸素を体内に取り込み、その酸素を用いて脂肪や糖質をエネルギーに変えて、一定時間以上継続して行う動的な全身運動のことです。



どの位の運動量で、どの位の頻度やればいいのか？

A

運動の強さは、「少し汗ばむが快適で、動きながら隣の人と話しができる」くらいで、脈拍でみる場合は、「予測最大心拍数（ $220 - \text{年齢}$ ） $\times 50 \sim 60\%$ 」で求められる値の範囲内が適度な運動量であるといわれています。頻度としては、1回の持続時間：**15～20分**（肥満を伴っている場合は20～30分）以上を日に**1～2回**、週に**3日以上**行うと効果的であるといわれています。

また、1回10分程度の短時間運動でも、それがウォーミングアップ効果となり、その後の軽度の運動（家事動作など）でもエネルギーの消費がはかどるといわれています。そのため、1日数回に分けて行っても効果的であるといわれています。



運動を行う時に注意することはないの？

A

- ① 食事摂取から**1時間後**（血糖が一番高くなる時間帯）くらいに運動を開始することが望ましい。
- ② 冷や汗、動悸、頻脈、手の震えなどの症状（**低血糖症状**）がみられた場合は運動を中止する。
- ③ インスリン注射や血糖降下剤を飲んでる人は、**食前**の運動は低血糖の危険性があるため行わない。
- ④ インスリン注射部位の運動は避ける。

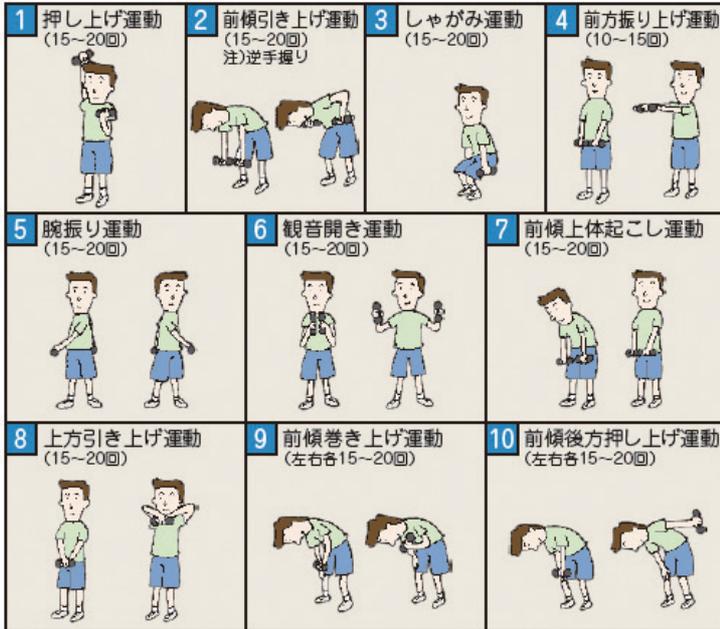
■ さらに、『**レジスタンス運動**』を併用すると、より効果的であるといわれています。

レジスタンス運動

レジスタンス運動とは、ウェイトトレーニングなど、筋に抵抗をかけ筋力の向上や筋肥大を目的として行われる運動のことで、ダンベルやチューブ、ボールなどを使用したものや、物を使用せずに行えるものなど方法は多種にわたります。



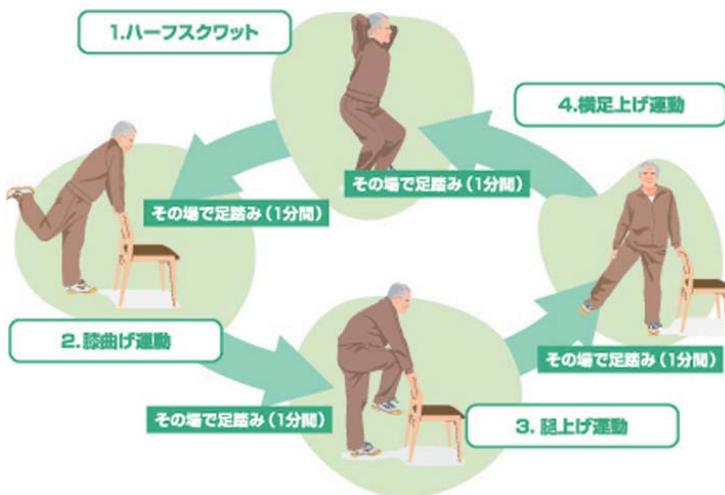
例えばどんな運動があるの？



引用：http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/general/pamph90.html

道具を使用する方法

左図のように、道具を用いて**自分の体の重み以上の負荷**を与えることで、筋力増強トレーニングを行います。



引用：
http://www.msdc.co.jp/healthcare/lifestyle-diseases/diabetes/exercise/Pages/exercise4_2.aspx

道具を用いない方法

左図のように、道具を用いなくても**自分の体の重み**を利用して負荷をかけるだけで、十分な筋力増強トレーニングになります。



このような運動が糖尿病に対して効果的であると言われています。
わからないことや不安なことがありましたら、主治医や理学療法士にご相談の上運動をするようにしてください。

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 8:30～17:30 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 月～金 8:30～17:30 088-823-9634
障害児の生活、支援に関する相談 児童福祉施設への入所相談	高知県立療育福祉センター 障害児療育相談 月～金 9:00～17:00 088-844-0035
障害者の日常生活、福祉サービスに関する相談	高知県立療育福祉センター 障害者更生相談 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	社協 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・医療薬務】

健康づくりに関する相談	県庁 健康づくり課 月～金 8:30～17:30 088-823-9674
医療に関する相談	県庁 医療薬務課 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 医療薬務課 月～金 8:30～17:30 088-823-9797

【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 8:30～17:30 088-823-9646
--	--

【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 生活福祉資金制度資金の貸付、修学支援などに関する相談	社協 生活支援課 月～金 8:30～17:30 088-844-4600
福祉サービスに関する苦情	社協 運営適正化委員会 月～金 9:00～16:00 088-802-2611
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



ばわふるとさも創刊から5号となりました。今回は、バイタルフス&テクノクラフトさんのよさこいにかけてきた想いや在宅でリハビリテーションをうけ職業復帰のみならず全国障害者スポーツ大会で金メダルまで獲得された方の体験記、爽やかスマイルの長崎君では、前号に続き糖尿病の運動療法についてなどなど今までに劣らない幅広い内容になっているかと感じております。病院での待ち時間などにお手にとって見ていただき、みなさまに元気が届けばと思っております。

また今後とりあげてもらいたい事柄や感想などありましたら、お気軽に連絡いただければと思います。

公益社団法人 高知県理学療法士協会 広報部部长 池上 司

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5号 平成26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) 〒781-1102 土佐市高岡町乙1139-3

高知リハビリテーション学院 理学療法学科内

TEL&FAX (088) 850-2335

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

発行者 山本 双一

ばわふるとさ編集委員会

