

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

KPTA
2021
第12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

街角探訪
「番外編」

日常的に行える
感染対策

p.4



With
コロナ時代に

運動不足による
健康二次被害を
予防するために

p.6

未優ちゃんの

認知症講座
Vol.6

p.8



今回は、
認知症予防
について

私のリハビリ体験記



大原皆人さん

今回は、交通事故により脳外傷と多発骨折を受傷された患者様にインタビューをさせていただきました。受傷後に残存した高次脳機能障害を抱えながらも、復職や趣味の再獲得を目指し、病院や就労支援作業所で必死にリハビリテーションに励んでこられた大原さんに経験談を語っていただきました。

聞き手：いずみの病院 理学療法士 濱尾 英史

● 事故当初の状況、その後のリハビリテーションについて聞かせてください。

事故当初の記憶は全くなくて、後から友人や病院スタッフから聞いた話ですが、バイクでツーリング中に前方の車に突っ込んで、路側帯のブロックに頭から落下しました。前頭葉、左側頭葉の脳外傷、手首や背骨の多発骨折でした。徳島の救急病院に運ばれた後、地元である高知県の回復期病院へ転院になりました。

回復期病院転院時も記憶がなく、ある日突然病室の壁が目に入って、振り向いたら母親がいました。そこで初めて入院しているんだと気づき、そこから記憶の回復が始まりました。事故に遭った6月～9月までは自分がどうしていたか全く記憶にないですね。ある日突然自分が分かり、そこから記憶が始まったという感じで、お見舞いに来てくれる人も誰か思い出せず、一つ一つ頭に入れ直していく作業でしたね。

入院中に一番衝撃だったのが、10月後半だったと思いますが、先生から言われた「車の運転は難しい」という言葉でした。仕事も車関連の仕事ですし、ジムカーナレースに出ることも趣味であった僕にとって運転は生活の中心で、自信でもあるし意欲の源でもあるし、これを何とかしないといけないと思いました。そこから3日間は泣きましたね。意図的に職員のいる所で涙を流したこともありました。それだけ運転に対する気持ちが強いということも分かってもらえたかったです。そこからリハビリの内容も変わってきたように感じました。運動に関しても、反射速度を高めるための全身運動や、脳機能訓練でも視覚、注意など運転に関係する内容が増えていきました。入院している段階から、退院後にどのような活動をすれば運転の獲得に繋がるか、担当療法士に調べてもらい退院後の準備も進めていきました。

● 入院中から運転の再獲得に向けて、どうするべきかをしっかり考えていたんですね。

退院後は具体的にどのような生活だったのですか？

退院時はまだ高次脳機能障害が残存しており、すぐに復職することはできませんでした。そのため、就労継続支援の作業所へ通い始め、そこで自分の高次脳機能障害と向き合う日々が始まりました。そこでは、この病気になるとどういう障害がでるのか、ということ客観的に知ることができました。入院中は自分の近くに同じような高次脳機能障害を抱えた人と会うことは難しく、客観的に障害をみることはできなかったのですが、事業所では同じ悩みをかかえ、復職後もトラブルにより何度も事業所へ帰ってくる人がいる状況を見ながら、その原因を教えてもらうこともできる環境は貴重であったと思います。

● たしかに入院中に他患者と傷病について語り合う機会はほとんど無いのかもしれませんがね。

職場復帰された当初は壁にぶつかることもありましたが？

元の職場に復帰する時に、施設の療法士さんがついてきてくれて、所属長に高次脳機能障害（ワーキングメモリーの低下、方向感覚の障害、人間関係の構築が難しい、怒りやすくなる）があることを伝えてくれました。それでも復帰した当初は、見た目では障害があるふうに見えないため、最初はみんな気を遣ってくれたけど「さっきできたことができなくなる」「話したことを忘れる」「いつも普通なのに急に」など

が何回も重なってくると、「なんかおかしい」「嘘ばかり」と思われるのではないかと考え、辛くなることもありました。障害が常に起こるわけじゃなく、起きたり起こらなかったりするもので、そこを理解してもらうのが難しかったですね。

今は高次脳機能障害を理解したうえで、新しく何かを始めるよりもまずはメモ帳にしっかり書くこと、携帯のメモ機能・カレンダーを使うことは基本の柱としています。常に携帯のカレンダー、メモ帳を毎日何回も見て、会社の机にも付箋をたくさん貼って忘れないようにすること、会社のパソコンの掲示板は何回も見るようにしています。時間が空いたら何回も同じことを確認するように心がけています。そんな工夫をしながらようやく以前と同じ仕事量をこなせるようになってきました。

● 作業所で病状を客観的に理解できたという経験が今の仕事にも活かしているのですね。

趣味活動は続けられているのですか？

事故に遭う前からジムカーナレースが好きで、四国チャンピオンになったこともありました。今でも四国選手権に出場できていますし、サーキットのチームに入って耐久レースに年間3～4回参加しています。でも入院する前と同じようにはいきませんね。記憶のレースなんですよ。その日の朝にコース図を渡され



レース中

て、記憶したコースを2回走ったタイムを競うんです。いわゆる物凄く記憶力が必要なレースで、この病気から復帰後は何回かミスコースをしたり、ゴールまで走れなかったとか、入院前には無かったミスも増えました。記憶のレースだからこそやめないっていうのもあるんですよ。リハビリにもなるし。ミスが重なると、あーって思うけど、これでごっくりきてやめてしまったらもっとしょうもないですしね。絶対やり続けるという気持ちを持ち続けるのが今の状況ですね。

● 今後の意気込みを聞かせてください。

まずは病気に負けないこと。まずはこれを第一に。どんどん良くなっていく病気じゃないので、やってもやっても立ち止まっているような気がする。「やり続けることで必ず良いことが起きるぞ」という気持ちを忘れずに絶対やめないこと。もう一つとしては、新しい情報を必ず手に入れること。その情報が手に入る状態に自分を置くこと。高次脳機能障害者の会に参加することによって新しいリハビリ、新しい病気の方向など全国的に集まっている機関なのでその機関に近づくこと。何か良いことがないかを知り、自分にフィードバックさせていくことを続けていきたいと思っています。

● 理学療法士に向けてメッセージをお願いできますか？

この病気は個性が強い病気です。すごく重い人もいれば、比較的僕みたいにまだ自分で動ける人もいます。本当に症状が強くまったく良くならないように見える方もいますし、すごく軽症に見えても実は症状が強く出ていて、仕事で何回も失敗して続かない人もいます。高知県は、患者本人と保護者が集まって、リハビリの話や日常生活の



愛車と大原さん

こんなところで困っている等、集まって意見交換をする機関が他の県に比べてもしっかり整っていると思います。そういう機関に足を運んで情報を収集するというのも大切で勉強になると思います。なるべく歩み寄ってほしいし情報をもっと知ってほしいと思いますね。

街角探訪

・番外編・

掲載施設 介護老人保健施設あつたかケアみずき

今回はコロナ禍を踏まえ、お店の紹介をお休みします。代わりとして、この機会にあまりなじみがないであろう、介護現場（デイサービス）での感染対策を紹介させていただきます。

～日常的に取り組んでいる感染対策～

●朝の電話●

朝の電話で、ご利用者の体温や体調を伺っており、体調不良や体温が37度以上の場合は利用を控えていただいています。また、同居家族の体調も伺っています。



●送迎●

車中は密を避けることが難しいため、一度の乗車人数を減らし密になることを極力まで避けています。

●来所●

手指消毒とうがいの後、体温や血圧測定を行います。その後は、日誌に体調などを記入していただきます。



●デイでの過ごし方●

食事以外の時間帯はマスクをしていただき、座席間にはアクリル板を設置しています。席は対面にせず一方方向に限定しています。また、座席の間は可能な限りの距離を保っています。

●入浴●

入浴介助時は密接することも多いため、介助者はマスクを着用し入浴介助を行っています。マスク着用での入浴介助は脱水症にもなりかねないので、細かな水分補給を行っています。

●リハビリ●

当施設は老人保健施設ですので、デイと入所者は同部屋でリハビリを行っていました。現在はデイサービスと入所者の訓練時間帯を分け、切り替わり時は接触部をアルコールで拭き上げています。



●送迎後●

送迎後は、ハンドルやノブなど運転手が触れた箇所や、すべての座席を除菌シートで拭き上げています。



職員の心得



その他にも、職員は

- 手洗やうがいはもちろんのこと、アルコール消毒を携行し常に清潔を保つ
- 出勤前の検温（一定以上の体温の場合は勤務を控える）
- 県境をまたいでの移動を控える
- 大人数での会食も控える
- 不要不急の外出は極力避ける

といったことを公私ともに注意しています。

多くの病院や施設では、新型コロナウイルスを持ち込まないための感染予防策が行われています。自宅で生活する利用者が通うデイサービスでは、より一層の注意を払う必要があり、当デイサービスでも職員が一丸となって、新型コロナウイルスの感染予防に努めています。

ご利用者・ご家族のご理解、職員の努力もあり感染者は出ておりませんが、終息するまでの間、引き続き感染予防策を行い事業所での発生防止に努めていきます。

書籍紹介コーナー

「ヒトの目、驚異の進化」

(ハヤカワ文庫NF 2020)

マーク・チャンギージー (著)

近年の乗用車で特にコンパクトカーは、横から見るとワンモーション・フォルムのデザインのものが多い。ワンモーション・フォルムというのは、緩やかな円弧を一筆で描いたような曲線で、ボンネットからフロントガラスとルーフ(屋根)への曲線に折れ曲がりがなく前方エッジ(楔)状になる。このスタイルは、高速走行での浮き上がりが少なく速そうに見えてカッコいいのだ。加えて、運転席ではダッシュボードからのフロントガラスの位置が遠くなり、室内が広々感じられる長所がある。しかし欠点ももちろんあって、ルーフを支える前方ピラー(支柱)の基部が前方にあるため、斜め前方視界がピラーに邪魔されて非常に悪くなってしまふ。邪魔にならないようにピラーを細くしたいところであるが、衝突安全性能を確保しなければならない。この欠点を少しでも少なくしようと考えられたのがホンダ4代目フィットである。ピラーは前からA・B・Cをつけて呼ばれるが、ワンモーション・フォルムの車には一般に、他に三角ガラスを固定するだけの細いA'ピラーがある。それを、4代目フィットではA'ピラーを太くすることでルーフを支える強度を持たせ、Aピラーはフロントガラス固定するだけの細いものとした。これ、発想の転換であるが、人間工学の応用でもある。顔の前に人差し指を立てて遠くを見ても、指の陰で死角ができて目の前のパノラマが途切れることがない。この現象を利用しているのだ。

この現象こそが、人の目の機能の特徴であって、人類が20～30万年も生きながらえ、繁栄してきた理由の一つであるとしているのが本著での著者の主張である。他の動物や鳥の多くは頭の左右に眼があるが、これは360°の視野で逸早く襲ってくる敵から逃げるためである。人は顔の前面に左右の目があるが、これによって立体を認識できて距離感を図ることができるのが最大の長所に挙げられる。しかし、著者は、ブッシュに隠れて獲物がくるのを待って捕えるために好都合だというのである。食料を得るのに狩りをしなければならないが、恐竜は嗅覚に、人は情報の8割を視覚に頼っているとされているから、獲物をブッシュに遮られることなく目で捉えて追って捕まえることができる。のいち動物公園のハシビロコウは気配を消して獲物を狩るが、人は姿を隠して獲物を狩ることができる。

ホンダのフィット開発者がこの本を読んで思いついた訳ではないであろうが……。

本著の内容は、言い古された表現ながら、読めばまさに“目からウロコ”!!

*本書は「ヒトの目、驚異の進化(インターシフト)2012年発行」のポケット版である。

(山本双一)

With
コロナ時代に

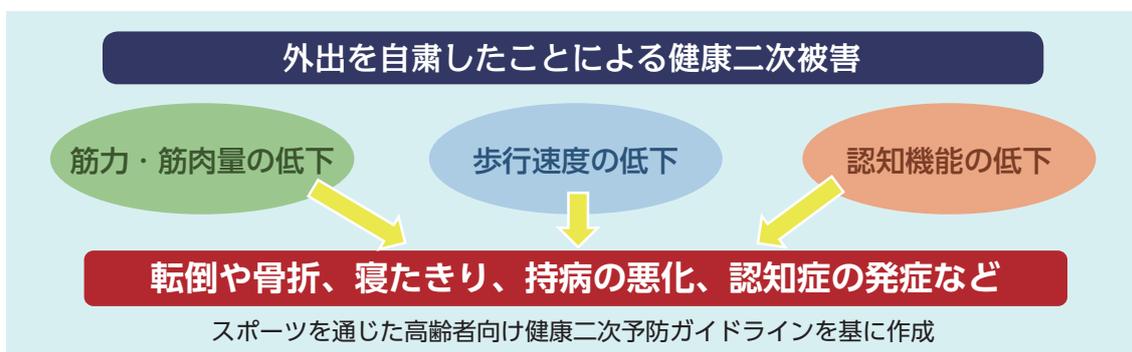
運動不足による健康二次被害を 予防するために

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期にわたり感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的および精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）をきたすリスクが高まります。

意識的に運動に取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

安全・安心に運動に取り組むポイント、手軽な運動事例などをご紹介します。



◇ コロナ禍の健康二次被害とは？

民間の調査によると、外出自粛などによって、以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- 1) 一日当たりの歩数が減少
- 2) 体重が増加
- 3) 運動不足や生活リズムの乱れ
- 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」などの不調の訴えが増加
- 5) 坐位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇 など



新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈子供〉

- 発育・発達不足

〈高齢者〉

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ*

運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

〈子供〉

- ➔ 発育期の健全な成長

〈高齢者〉

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- **感染症予防** 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- **熱中症対策** 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- **適度な運動** 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

*フレイル：「Frailty（虚弱）」の日本語訳
ロコモ：ロコモティブ症候群（運動器症候群）

出典：スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策
スポーツ・運動の留意点と運動事例について

なかなか
外出できない
今こそ!!

家の中でも身体を動かそう! “理学療法士が薦める運動”

「動かない」
と
「動けなくなる」!

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一ですが、動く量（活動量）が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。



生活不活発病 予防の 4つの ポイント

- ① **なるべく動くことを心がけよう。** 自分でできることは自分でやる!
- ② **日中、ずっと横にならない。** 一日一回は布団をたたもう!
- ③ **身の回りを片付けよう。** 歩きやすい通路を確保しましょう!
- ④ **「安全第一」は思い込み。** 「無理は禁物」「動く和家人に迷惑がかかる」とは思いこまないでください。

ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は医師や医療関係者に相談してください。

筋カトレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
10回1セットから始め、可能であれば3~4セットを目安に行いましょう。

① ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。
伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

太ももの前の筋肉が
強くなります。



② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつまみだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなきは前につかまるものを準備しましょう。

足全体が
しっかりしてきます。

膝がつま先より
出ないように



③ かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろに倒れそうなきは前につかまるものを準備しましょう。

ふくらはぎの筋肉が
強くなります。



有酸素運動

まずは準備体操から始めていきましょう。(ストレッチなどを5~10分程度)
1日あたり合計で20~30分程度を目安に行いましょう。

① 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。

踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上がり框や、自宅の階段でも運動できます。



② ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンポよく前後に交互に振る運動を行います。

水の量を増減することで負荷を調節できます。



【有酸素運動のポイント】

自覚症状		運動の強さは左の「ボルグ指数」を目安にします。
20	非常にきつい	「13」を【息がはずむくらいの運動】とし、運動中の自覚が「11-13」となるように運動を再開しましょう!
18	かなりきつい	
17	きつい	
16	きつい	
15	きつい	
14	きつい	
13	ややきつい	
12	きつい	
11	楽である	
10	楽である	
9	かなり楽である	
8	楽である	
7	非常に楽である	
6	楽である	

※ボルグ指数

出典：公益社団法人日本理学療法士協会

今回は、

「認知症予防」

についての紹介をします。



皆さん、こんにちは。「未優ちゃんの認知症講座」のコーナーです。

今回は、以前紹介した「認知症予防」についての続編です。

認知症と軽度認知障害の現状

全国の65歳以上の高齢者について、認知症者の割合は約15%（462万人）に及びます。また、軽度認知障害（MCI:mild cognitive impairment）といわれる正常と認知症の中間状態の者の割合は約13%（約400万人）といわれており、高齢者の約4人に1人の割合で認知症もしくはその予備軍とされています。また、高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加し、2025（令和5）年には約700万人（約5人に1人）まで増加する見込みです（図1）。



図1 65歳以上の高齢者における認知症の現状
（平成24年時点の推計値、厚生労働省）

高知県の現状

高知県における65歳以上の高齢者は令和2年に推計で244,693人、そのうち認知症高齢者は42,087人と推計されています。また今後、65歳以上の高齢者数は減少するものの、認知症高齢者は増加することが予測されており、早期における認知症予防および認知症進行予防が課題とされています（図2）。

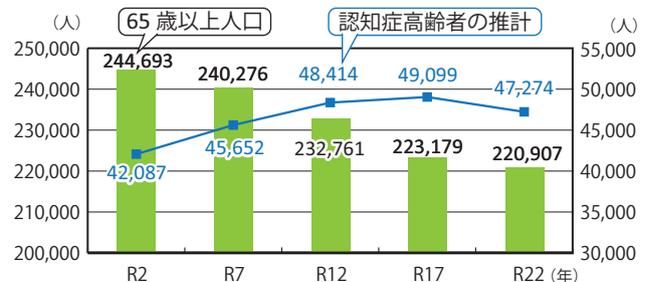


図2 日本一の健康長寿県構想 第4期
（高知県 健康長寿政策課）

認知症を未然に防ぐには

認知症予防や、進行を遅らせるためには、**認知症リスクを高める危険因子を避けることと予防につながる保護因子を増やすこと**が大切です。

危険因子は生活習慣因子（高血圧、糖尿病、脂質異常など）、老年症候群因子（うつ傾向、転倒、不活動、対人交流の減少など）があります。

保護因子には、正しい服薬管理、食事と運動（抗酸化作用の高い食事や適度な運動）、活動的なライフスタイル（活発な身体活動、認知活動の実施、社会参加、対人交流など）があります。

事項にて、認知症の人や家族を対象とした社会交流の場である認知症カフェの紹介をさせていただきます。

■ 認知症カフェとは

認知症カフェとは、認知症の人と家族が、地域の人とも気軽につどい、交流したり活動を行うことで、社会参加を促す活動の場です。こうした活動を通じて、認知症になっても、認知症の人や家族が安心して地域で生活できるように人や地域とのつながりを結ぶことを目的としています。



認知症カフェは高知県内各地で開催されておりますが、高知市で開催されている概要を例として示します。

◆ 月1回 2時間程度

◆ 専門職が一住民としてボランティアで来て、講師役や相談に応じる。

[タイムスケジュールの一例]

- 30分 テーマを決めた、専門職によるレクチャー
- 30分 コーヒーなど飲みながら休憩・おしゃべり
- 30分 参加者と講師による質疑応答、ディスカッション
- 30分 講師も交え、さらに飲み物とともに雑談



作業に没頭しつつ、昔話に花を咲かせていました。



30分ほどで、立派な小物入れが完成しました

写真は以前、一宮地区にて開催された「一宮ふれあいカフェ」の様子です。この年は、一宮地区の事業所がテーマを持ち寄り、輪番で講師役となりました。

写真の回は、創作活動を通じ社会交流や対人交流を行うことを目的とした回でした。皆さん、創作活動に没頭する中、若いころの話に花を咲かせたりと、和やかに交流されていました。



なお、高知県内の開催場所は、「高知県地域福祉部 高齢者福祉課」のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

編集後記



今回のばわふるとさは一部内容を変更し、介護現場での感染症対策や、自粛生活の結果としておこる運動不足による二次障害について掲載しています。

リハビリ体験記では、リハビリの結果、見事な社会復帰を果たした大原さんのお話を伺わせていただきました。拝読して、「負けない」「諦めない」という気持ちの大切さを改めて実感したインタビュー内容でした。

一部自宅で簡便に行える体操なども掲載していますので、一手本にしていただけますと幸いです。

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12号 令和3年3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

