

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

KPTA
2022
第13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
総集編

車いすで入店できる店・施設

書籍紹介

リレーフォーライフ
ジャパン2021

p.4

p.7

新連載

腰痛予防のための介助方法
ノーリフティングケア

p.8

パラスポーツにかかわる
理学療法士

p.10



私のリハビリ体験記



大久保 昭恵 様に インタビュー

聞き手：門脇 桃子 西野 円
(高知県理学療法士協会 広報部)

今回は、60歳台で脳梗塞を2回発症され病院でのリハビリを経て、自宅復帰をされた大久保さんにインタビューを行いました。自宅退院後は、訪問リハビリを利用しながら、自宅での生活はもちろんのこと地域住民の方との交流・地域活動の再開をされ自分らしい生活を送られております。ご自身が体験した経験を通して、当事者・療法士へ伝えたいメッセージをインタビューさせていただきました。

脳梗塞を発症した時の話を聞かせてください。

1回目脳梗塞になった時は、夜トイレに行こうとした時に起き上がりができなくなった。それから、記憶がなくなって、救急搬送された病院先で目を覚ました。

2回目は、家の前の畑で草引きをしようとして、ふわーとしたと思ったら意識がなくなって倒れた。その時も、病院で目を覚まして治療をしてもらいよかった。最初は、手も足も思うように動かんし、呂律もまわりにくいし、しもうた、おしまいやと思よかった。意識はしっかりしちよったき、これからの事とか考えたら不安でたまらんかった。そしたら、お医者さんからリハビリをした方がいいと言われてリハビリが始まった。

倒れた直後は、やはり不安の方が大きいですね。

病院でのリハビリが開始となりましたが、その内容や経過についてお話をお聞かせください。

リハビリをしゅうなかで、最初はなかなか手も足も思うように動かんし、自分の身体が自分の身体じゃない感じではがゆかった。頑張ってリハビリの人が、指導してくれて必死で頑張った。そしたら、ちょっとずつ動きだして自分でもできることを少しずつしていった。そしたら、リハビリの先生が一生懸命褒めてくれてね。すごいやる気になったことを覚えちゅう。ありがたかった。頑張ったら、立ち上がれるようになって歩けるようになって、呂律も少しずつ回るようになってね。家に帰ることを想定した訓練もしてくれた。自分も、必死でリハビリしてやっと家に帰れた。

最初は、思うように身体が動かないと気持ちが焦ってしまいますよね。リハビリを必死に頑張ってこられたんですね。自宅に帰られた後、利用開始となりました訪問リハビリについてお話をお聞かせください。

家に帰れたあとは、ケアマネさんが訪問リハビリをした方がいいと言ってくれてね。訪問リハビリが始まった。家での生活をせないかんき、洗濯とか食器洗いとか一緒に見てくれてね。危ない動きとかしよたら教えてくれた。家でできる運動も教えてくれて、必死で頑張って運動した。自分がやる気にならんと、リハビリの時間だけ頑張ってもいかんと思うて一生懸命努力した。そしたら、段々外でのリハビリができるようになって畑の作業ができるようになったり、喫茶店まで歩けるようになったりしてね。自分にちょっとずつ、自信がついてきた。私はまわりの人にも支えられちよってね。外食に連れて行ってくれたり、買

い物へ連れていってくれたり楽しみも少しずつ増えていったのを覚えちゅう。それから、前からしよった地域の人との交流も再開できたがよ。

訪問リハビリでは、自宅内だけでなく屋外での動作も行っていたんですね。実際に、努力が実り喫茶店通いや、畑作業もできるようになったんですね。以前から、地域の方との交流を大切にされているんですね。具体的にどのような事をされていますか？

家の近くの喫茶店へ毎日行ってね、そこで集まって色んな話をして刺激をもらいゆう。外へ散歩するようになってからは、近所の人からも声をかけてもらえるようになった。元気な姿を見てもらって、明るい言葉をかけてくれたらまたやる気が出てね。前からしよった、集会所の管理とか集会所で踊りの稽古場にも顔を出しゆう。近所の人にも、声かけてもらっていきいき体操にもいきゆう。週に1回、みんなが集まって体操してね。前のテレビを見ながら、口の体操とか手と足の体操をしゆう。体操をすると、身体が軽くなるさね。やっぱり動かないかんと思うね。休憩中は、みんなと色んな話をしゆう。それも楽しみ。



地域の方との交流を大切にされている事が伝わってきます。いきいき体操にも参加されている姿を実際に拝見しましたが、皆様の中心となり活気ある掛け声もかけられておりましたね。倒れられてから、元気になられた大久保様ですが今後の意気込みや、お伝えしたいことはありますか？

これからも、自分で運動しながら頑張っていきたいかんと思ひゆう。三山ひろしが好きやき、コンサートに行ったりしてみたいと思ひゆう。踊りの舞台を見に行ったりもしたいね。そのためには、今は体力をつけるために運動しよらないかんと思ひゆう。一生懸命がんばります！

脳梗塞を発症した当時は、ショックで立ち直れんかと思うたけど周りの人に支えられて活気もでてきた。脳梗塞の事を最初は隠したかったけど、隠さず言うようになったら同じ境遇にあった人からも話が聞けるようになった事をお伝えしたいね。あと、無理かもしれんと思うけど諦めず頑張ったら何らかの成果は出てくると思っています。それを伝えたいね。

脳梗塞を発症され、苦悩や葛藤がある中で前向きに日々の生活に対して取り組まれる姿勢がみえ、改めて理学療法士の在り方について考えることができました。また、地域の方との交流をする中で以前のような活気を取り戻していった大久保様。私たちも日々の業務にあたる中で、患者様、利用者様のいきがいを見出していくことが、いかに重要なことかを再確認することができました。貴重な体験談を聞かせていただき、本当にありがとうございました。

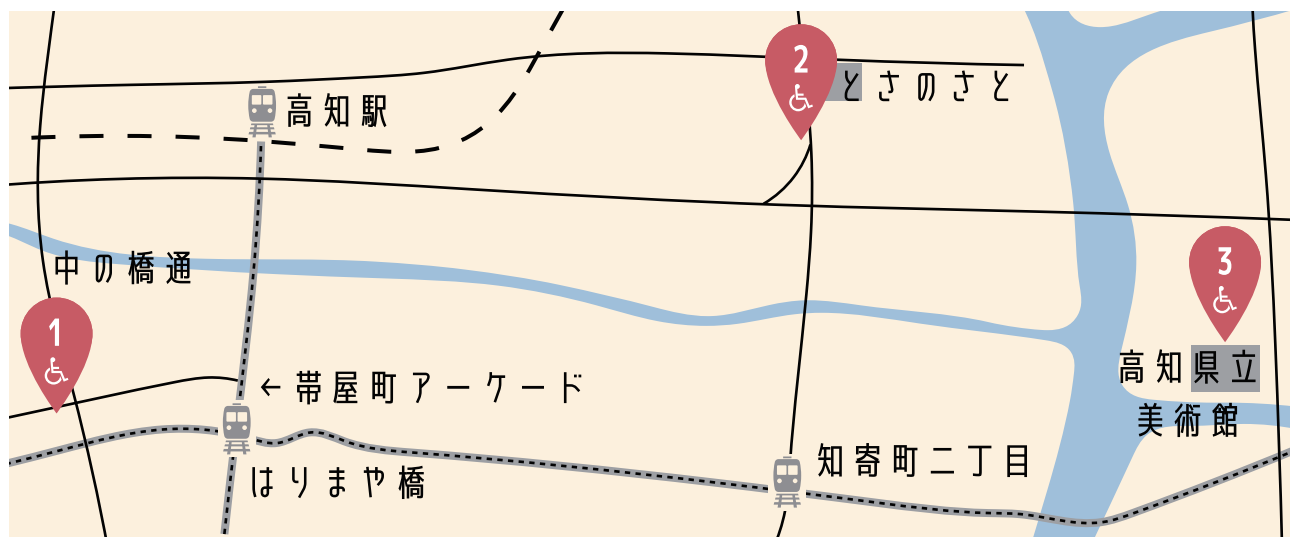
街角探訪

総集編
車いすマップ

今回の街角探訪は総集編！

ぱわふるとさ創刊号からこれまでに訪れた場所をまとめてご紹介します。

全て車椅子で入店できます。



1

ひだまり小路 土佐茶カフェ

高知市帯屋町2-1-31

四季折々の山海の食材を使ったバランスの良い定食や、土佐茶の煎茶やほうじ茶、和紅茶、碁石茶などを味わいながら、土佐茶によく合う甘味をお楽しみ頂けます。

営業時間：11:00～19:00

定休日：水曜（祝日の場合は木曜）

駐車場：なし

店内1階バリアフリー

お手洗い：車椅子で利用可能



2

レストラン Volver

高知市南御座16-23

パスタやピッツァ、デザート、薬膳メニューも人気。テイクアウトも可。とさのさと AGRI COLLETTTO内にジェラテリアもあります。

営業時間：11:30～15:00、18:00～21:00

定休日：水曜（詳細はホームページをご覧ください）

お手洗い：車椅子で利用可能



3

高知県立美術館

高知市高須353-2

館内の動線には点字ブロックや点字が施された案内表示があります。車椅子用のエレベーターや、1階・2階ともに多目的トイレが設置され、休憩コーナーや授乳コーナー、コインロッカーも完備。美術館ホールも車椅子で利用可能で、ご希望の方は事前にお問い合わせください。

開館時間：9:00～17:00

開館日：年中無休（年末年始除く）



4

とうふ家 かくれ里

高知市介良乙2970

女の子を描いた赤い看板が目印。2月に新しくオープンした全面バリアフリーの古民家で、心と体にやさしいお昼ごはんをお召し上がりください。併設したギャラリーでは器の販売もあります。

営業時間：11:00～16:00

定休日：月曜

駐車場：25台

※ぱわふるとさ第9号掲載の「とうふ家 追手筋店」は閉店



5

ホテル SP -haruno-

高知市春野町芳原2485

春野総合運動公園内にあるレストラン。高知家あんしん会食推進の店への登録や HACCP 制度の認証を受け、お客様が安心してお食事して頂けるよう努めております。現在は 1 階レストラン会場カジュアルを平日に営業。車椅子でも利用可能。

営業時間：11:00～14:00

定休日：木・土・日曜

駐車場：40～50台（身障者用は無、電話連絡にて対応可）

机の高さ：カジュアル：62cm

車椅子用トイレ入口幅：82cm





6

農園レストラン TRITON

南国市大桶乙847-1

南国市をはじめとする高知県の食材をフル活用した新たな地産地消を提案。レストランに併設した黒猫ベーカリーでは毎日焼き立てパンを製造・販売し、トリトンの料理にも使われています。

営業時間：9:00～21:00

定休日：なし

駐車場：70台 身障者用あり

お手洗い：車椅子で利用可能



8

道の駅 なかとさ

高岡郡中土佐町久礼8645-2

Shopping（買う）、Eating（食べる）、Amusement（遊ぶ）、「SEA プロジェクト」と銘打ち、様々な店が軒を連ねています。海岸沿にある展望台はスロープで上れ、太平洋を一望できます。

施設概要：直売所（マルシェなかとさ）、黒潮亭いか船頭、浜焼き海王、岩本こむぎ店、風工房、観光案内所、賑わい広場、ちびっこ広場、芝生広場、ドッグラン、駐車場、公衆トイレ

お手洗い：車椅子で利用可能

7

カフェ ほのまる

香南市野市町西野1444

テラス席から物部川を一望できるカフェ。全て店内手作りで、パンや柚子ジュース、土佐備長炭で焙煎されたコーヒーを味わった後は、併設されたギャラリーで陶器などを購入できます。

営業時間：9:00～17:00

定休日：木曜、第1・3・5水曜

駐車場：10台

入口の幅：142cm（スロープ有）

店内：88cm 机の高さ：67cm

お手洗い：車椅子で利用可能



「シャムのサムライ 山田長政」

幡 大介(著) (実業之日本社 2021)

記憶があいまいで小学校低学年だったと思うのだが、小生にとっては児童絵本を読んで以来、象に乗った勇士の挿絵が脳裏に張り付き、「山田長政」という名前は古希を過ぎたこの年になっても忘れられないのだ。しかし山田長政については、その後、本を漁るでもなく、調べることもなかった。それが、最近、一冊の歴史小説になって出版されたことを知って、手にしてみた次第。

山田長政とは、シャム(現在のタイ)の国で、大出世して英雄視された稀な日本人である、ということまでは絵本から覚えていた。しかし、それが徳川幕府創立の時期であって、その時代背景や活躍の内容までは、もちろん、知る由がなかった。

本著は小説ながら、山田長政の生涯だけでなく、その時代の権力抗争から、大量の軍需品をシャムから買い付けていたという世界の交易様相まで書かれてあって、読み応えのある一冊になっている。日本から遠く離れたシャムで繰り広げられる豊臣家と徳川家の駆け引きや

山田長政が徳川家の世継ぎ問題にまで巻き込まれる時代の変革、江戸幕府創立の後ろ盾となった計算高い長崎商人の係わり、木造船しかない時代にシャムがなぜそれほど日本からは近い国であったのか、徳川がスペインでなくオランダを交易国に選んだか、など歴史書としても面白く読めてしまう。

幕末から維新の時代が話題になることが多いが、それよりずっと以前に、外国に渡って活躍した日本人がいたことが、そしてその時代に東南アジアとの交易が想像以上に盛んで、ヨーロッパの国々によるアジアの植民地支配

にも大きな影響を与えたことは、一種、驚きでもある。

シャム王朝の世継ぎ騒動に巻き込まれながらも義理と人情に生きた山田長政の、感動の新伝記なのだ。

(山本双一)



さすがに旧漢字でなかった筈ですが…?

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021高知

高知県理学療法士協会 広報部 田口 貴文

今年は開催されたリレー・フォー・ライフ (命のリレー)

2020年は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった「リレー・フォー・ライフ」でしたが、2021年は10月16日(土) 高知県立春野総合運動公園にて規模を縮小し感染症予防にも十分配慮された状態で2年ぶりに開催されました。

「リレー・フォー・ライフ」とは、がん征圧を願い、様々な立場の人(がん患者・家族・支援者等)が絆を深めあうチャリティイベントで、高知県理学療法士協会が毎年参加を続けている活動の一つです。

例年は24時間タスキを繋ぎウォーキングするのですが、今回は、時間短縮され13時から19時までの開催で、参加人数も制限があり当会からは4名の会員が参加をしてきました。私は初めての参加でしたが、開始直前まで降っていた雨も上がり、毎年参加している先輩理学療法士に色々教わりながら、順番に理学療法士協会ののぼり旗を持ち休憩しながら、10km程ウォーキングをしました。

今回このようなチャリティイベントに参加をさせていただき、どんな状況でも今できる形で活動を継続する事の大切さ、そして様々な立場の方々とつながり続ける事の重要性を強く感じました。私たちの環境は日々変化しており、インターネットなどの普及により、今では直接顔を合わせる事をしなくとも生活の多くの事(仕事、趣味など)が実施可能となってきています。これらの発展は確かに便利である一方、実際に顔を合わせて実施する事に比べて親近感の持ち方が変わったりする事を経験する人は少なくないのではないのでしょうか。

私たちが生活していく中で、人と人の関わりはなくてはならないものであり、一緒に歩いた方々の笑顔や話し声、そして同じ時間を共有できた事は尊いものであり、帰路につく頃には日も暮れており、コースに灯ったルミナリエバックを眺めながら充実感に満ち溢れていました。次回は例年のように多くの人と参加できることを願います。皆様もぜひ参加してみてください。



腰痛予防のための介助方法 ノーリフティングケア

No-Lifting Care

連載
第1回

ノーリフティングケアって何だろう？

新連載！初回はノーリフティングケアとは何か、その概要についてお伝えします。

ノーリフティングケアとは

抱えあげ、持ち上げる（Lift）、それをしないのが「ノーリフト」。ノーリフティングケアとは、抱え上げない・持ち上げない・引きずらない、そして不良姿勢を継続させないケアのことを指します。介護する側・される側の双方において、安心・安全・快適に生活できることを目指し、身体の間違った使い方をなくし、対象者の状態に合わせて福祉用具を有効に活用します。次号から、ご家庭でも取り組める「持ち上げない・抱え上げない」実際のノーリフティングケアをお伝えします。

ノーリフティングの役立つ **4 point**

point 1 腰痛予防に役立つ！

腰痛予防は個人の努力や技術だけでは限界があります。ご家庭で介護されている方、医療や介護に従事する職員、多くの方が腰痛に悩まされています。厚労省による腰痛予防対策指針には、介護が必要な事業所において「人力による人の抱き上げは行わせないこと」と示されています。高知県はノーリフティングの普及に先進的に取り組み、労働安全を高めるための組織づくり「高知モデル」を作成しました。安全な介護を実践するために全国の事業所で活用され、腰痛や介護負担の軽減につながった実績を得ています。

point 2 時短に役立つ！

「福祉用具を使うこと自体、手間と時間がかかる…」と誤解されていることも少なくないようですが、2人がかりで実施していることが1人でできたり、誰もが簡単にできるのがノーリフティングケアです。

高知家
まるごと

ノーリフティング

！宣言！

ノーリフティングケアを通じて介護業界の意識と働き方を変える取り組みを推進し、介護する側、される側双方の健康と安全を守るために、ノーリフティングケアを高知のスタンダードとすることも目指して、平成28年少子高齢化の進行する本県が、全国に先駆けて宣言しました。

連載一覧

1. ノーリフティングケアって何だろう？
2. 寝返り・起き上がり動作のノーリフト
3. 立ち上がり・移乗動作のノーリフト
4. トイレ動作のノーリフト
5. 入浴・清拭動作のノーリフト
6. ノーリフティングケアの展望

ノーリフティングケアについて、より詳しく知りたい方はQRコードから各ホームページをご覧ください。



高知家
まるごと ノーリフティング



Natural
Heartful Care
Network



一般社団法人
ナチュラルハートフルケアネットワーク
代表理事 下元佳子先生 監修

point 3 感染対策に役立つ！

人力による介助では、介護者の負担軽減のため、そして対象者の転倒・転落を防ぐために、密着しなければなりません。密着した状態は感染を拡大させる危険性も大きいといえます。また、異性介護では、この密着に抵抗を感じる介護者、対象者も少なくありません。福祉用具によるノーリフティングケアは、密着を必要とせず双方にとって安全安心、快適に介助が行えるのも魅力の一つです。



一定の距離を
保ちながらも
安心・安全・快適

point 4 自立促進・二次障害予防に役立つ！



人力による力任せの介助による力とスピードは、対象者の心身に負担をかけます。筋肉の緊張を高め、身体のこわばりを引き起こします。日々何度も繰り返されることで、摩擦による床ずれが生じ、拘縮（こうしゅく：関節が固まって動かなくなる）などの二次障害を悪化させ、自立を損ないます。

福祉用具などを使ったノーリフティングケアでは、安定した介助方法により心身の緊張を緩め、二次障害を発生させないだけでなく、自立支援の促進にもつながります。転倒を予防し、誰もが安全に介助できます。





プロフィール

出身 ● 愛媛県
出身校 ● 河原医療専門学校
取得資格 ● 理学療法士
アスレティックトレーナー
障害者スポーツ指導員 中級
スポーツ経験 ● バドミントン
趣味 ● 温泉

今回、東京パラリンピック 2020 にパラカヌー日本代表として出場された小松沙季選手の専属トレーナーとして現在ご活躍中の井上由布子さんをご紹介します。

井上 由布子

理学療法士
小松沙季専属トレーナー

● 経歴

平成25年 河原医療専門学校卒業
平成25年 医療法人和光会 木俣病院入職
令和3年9月 退職
専属トレーナー就任

● 現在の活動内容

小松選手のトレーニング指導、コンディショニング、艇の運搬、水上練習にてモーターボートでのタイム測定や安全管理などが中心です。

● 今の活動に至るまで

令和3年4月から小松選手と一緒にトレーニングを行っていたことがきっかけです。東京パラリンピック終了後、四万十市を拠点に活動することを考えていた小松選手にとって、車椅子ユーザーのトレーニング時のサポートや艇の運搬は大きな課題であり、サポートするスタッフを探していたところに声をかけていただきました。

● 選手を支える上で

車椅子での生活は腕の力が重要になってきます。競技でのパフォーマンスを向上させることだけでなく、過負荷により日常生活の質を落とさないよう、負荷量を調整することも私の仕事です。



ウェイトトレーニング

● 今後の目標は

小松選手を嬉し泣きさせること

● 理学療法士という仕事は

選手や患者さんとの関わりの中で、悪い状態からいい状態へ治療やトレーニングをしていく上で、自分自身も一緒に成長していける職業だと思います。そのためには、自分自身も勉強し、色々なことを考えないといけませんが、選手のパフォーマンスが上がったり、患者さんの痛みがなくなったりと、苦労が実を結んだ時は自分のこととして喜びが生まれます。学び続ける、追求し続けることができる可能性が無限大の職業だと思います。



パラスポーツ イベント情報

高知県立障害者スポーツセンター

高知県立障害者スポーツセンターでは、スポーツを通じた障害者の健康維持増進、社会参加を促進することを目的として、色んなジャンルのスポーツ教室やレクリエーション、スポーツ大会を開催しています。

この機会にパラスポーツをはじめてみませんか？

詳しくは、右下の二次元コード、もしくは、「高知スポセン」検索にて、ホームページをご覧ください！



編集後記



今回、特集1の「私のリハビリ体験記」では、2度の脳梗塞を経験された大久保様のインタビューを掲載しました。2度の闘病生活を強いられながらも、地域交流の場へ積極的に関わりを保つことで目標ができ、人生の活力を見出すことに成功した経験を聞き、目標を持つことの大切さや、他者へありのままの症状を打ち明け、相談できる場を築くことの大切さを改めて教えていただいたインタビューとなりました。特集2の「街角探訪」では、過去にご紹介したお店や施設の情報を更新し、総集編としてご紹介しております。日頃のおでかけのきっかけになれば幸いです。

後半ではパラリンピック出場選手の専属トレーナーを専任されている理学療法士の紹介や、障害者スポーツセンターからのイベント情報など、パラスポーツに着目した内容を掲載しました。東京パラリンピック、北京パラリンピックにおける日本人選手の活躍は記憶に新しく、その活躍を陰で支える療法士の存在もまた、われわれ同志として誇りに感じる機会となりました。

また、本号より新連載開始となった「ノーリフティングケア」という言葉に馴染みの無い方が多いと思われますが、地域包括ケアが推奨されつつある現代において、これからの在宅介護場面では切っても切り離せないワードになってくると思います。分かりやすい内容でお伝えしていければと考えていますので一手本と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 濱尾英史

御意見、御要望等ありましたら、
下記発行所までお願いします。



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13号 令和4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
〒780-0054 高知県高知市相生町1-25
レジデンスノナミ107号室
TEL & FAX: 088-879-8023
<http://www.kopta.net> e-mail: jimukyoku@kopta.net
発行者 宮本謙三
広報部編集委員会

