

KPTA
2024

第 15 号

Powerful Tosa

はわかるとさ!



特集

2 私のリハビリ体験記

4 腰痛予防のための介助方法
ノーリフティングケア

6 切っても切れない!?
運動と栄養の「いい関係」

8 理学療法士を知ろう

10 書籍紹介：家康の海



私のリハビリ体験記

今回は、80歳台で脳梗塞・腰椎圧迫骨折を受傷され、リハビリを経て自宅復帰をされた岡林 保様にインタビューさせていただきました。受傷直後のお話、奥様とともにリハビリを頑張っておられたお話。以前より、開催されていた生け花教室の再開の話などをお話してくださいました。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お聞きしました。

聞き手：門脇 桃子
(高知県理学療法士協会 広報部)



自主トレーニング中の岡林様



岡林 保 様
へインタビュー

受傷直後の状況を教えてください。

軽い脳梗塞で倒れた。軽い脳梗塞だったので生活にあまり支障はなかった。けど、ベッドから転けて圧迫骨折をしてから生活が変わったね。最初は、腰が痛くてたまらんかった。病院でリハビリをして、少しずつよくなったね。病院の中をぐるぐる歩いたり、立って運動したり、痛みに合わせて運動してくれた。家に帰ってくるまでに、病院のリハビリの人が歩行器を借りられるようにしてくれて、トイレの前に手すりを付けてくれた。凄く安心したね。

ご自宅に帰るとなると、やはり不安の方が大きいですよ。ご自宅に帰られてからは、訪問リハビリとデイケアサービスが開始となったと聞きましたが、どんなリハビリをされましたか？

帰ってきてから、デイケアサービスと訪問リハビリが始まってね。デイケアサービスは、最初は疲れよかったけど最近は慣れてきて、楽しくいきゆう。機械の体操をしたり、みんなで運動したり、リハビリの人が付いてくれて歩きにもいく。出るのが億劫やったけど最近はあまり休まずいきゆう。訪問リハビリは、最初は起き上がりの訓練から初めてね、お腰に負担がないような動作を教えてくださいましたね。少しずつ体力もついてきたき自主トレーニングもするようになってね。毎週、自主トレーニングのチェックを訪問リハビリの人がしてくれるき、自主トレーニングも頑張りゆう。

自宅に帰られてからも、リハビリを継続して頑張ってくださいね。入院前の生活はどのような生活を送られていましたか？

出かけるのが好きでね、特にバイクが好きでハーレーに80歳くらいまで乗りよった。ハーレーに乗って、九州・飛騨高山とかたくさんの方に、ハーレー仲間と遊びにいきました。ハーレーで、社会福祉協議会でやりよった体操教室にも行きよったよ。腰を痛めてなかったら今でも乗れるやったら乗りたいね。あとは、女房と一緒に生け花教室もしようね。生徒さんに関わるのは楽しいよ。あと、硬貨収集も好きで集めよう。

奥様と一緒に生け花教室をしているとお聞きしましたが、現在でも続けていますか？

はい、50歳くらいから女房が仕事場で生け花教室をしよってね。私も、生け花を習って一緒にしよった。80歳位から、自宅が教室になってね、1か月に1回集まりよう。生け花教室の生徒さんと会うのが楽しみやね。ずっときてくれよう生徒さんが行けたお花の採点をして評価をする事が私の役目。生け花が終わってからは、生徒さんと食事をするのも楽しみのひとつになっちゃうね。

生け花教室に実際に参加させていただきましたが、生け花教室の中心に岡林様がおられ皆様が生け花教室を楽しみにしているとの話もお聞きすることができました。たくさんインタビューさせていただきましたが、最後に岡林様の生きがいは何かありますか？

今は、リハビリをして元気であって今の生活が続けれることが生きがいになっちゃうね。内閣総理大臣の銀杯をもらうことを目標に、100歳まで元気で長生きできるように頑張ります。



インタビュー中、終始にこやかにお話をしてくださる岡林様。圧迫骨折を受傷されたことで、今まで普通に行っていたことが出来なくなるしんどさや、思うように動けない葛藤もあったかと思えます。ご自身でリハビリを頑張ることはもちろんのこと、奥様と支え合いながら日々の生活を送られていることを、このインタビューを通して実感致しました。また「周りの環境に恵まれて今の私がある」と言われるその人柄に、より一層魅力を感じることができました。リハビリを通して、自分の趣味を少しずつ再開され、次の目標である内閣総理大臣の銀杯を目標に元気で奥様と生け花教室を続けていただきたいと思います。ご貴重な体験談を聞かせていただき、誠にありがとうございました。



趣味の硬貨収集



生け花教室の採点をされる岡林様



生け花教室の後、生徒さんとお食事会の様子



内閣総理大臣の銀杯を目標に掲げる岡林様



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3回

立ち上がり・移乗動作のノーリフト

立ち上がり動作と移乗動作（ベッド、車いす、トイレ、浴槽などを乗り移ること）の介助方法について、悪い例と良い例を比べてみましょう。

立ち上がり動作の介助



介助者が力任せに引き上げると、対象者の前方への動きを妨げ、対象者自身の力を活用できない。



介助者が横から介助すると、対象者の前方への体重移動を妨げない。



対象者のお尻から足裏に体重移動を促しながら立ち上がるようにする。



手すりが設置できれば介助なしで立ち上がれることも。手すりの位置や形が重要。

プラマイ±0ゼロ体操



不良姿勢（マイナス姿勢）での作業が続くと腰の負担が増強。

プラス姿勢をとって腰痛ゼロに！

周囲の安全を確認して、痛みのない範囲で行いましょう。

高知家ノーリフティング推進委員会

腰痛予防教育部会

リハビリテーション病院すこやかな社 作成

マイナス姿勢

長時間の座りっぱなしや前かがみの姿勢は腰に負担が大きい



プラス姿勢

腰を反らす
膝を伸ばす



- point 1. 手を胸の前で組む
- point 2. 膝は伸ばしたまま
- point 3. 息をゆっくり吐きながら



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

移乗動作の介助



対象者を抱え上げて、介助者の力で向きを変えて座せると、介助者の肩や腰部に負担がかかる。

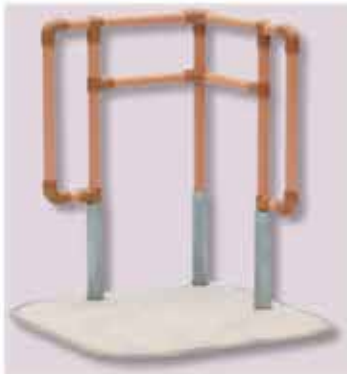


対象者には介助バーを握ってもらう。介助バーを使用することで介助者の負担は軽減。介助者はお尻を上げるのを介助し、対象者のバーを握った手と、移乗方向と反対側の足に体重を移動するよう介助。



移乗方向と反対側の対象者の足に体重を移動させ、お尻を上げるのを介助。介助者は腰を捻らないようにスライディングボード上で対象者の体を滑らせて移乗させる。

立ち上がり・移乗のための福祉用具



手すりには配置場所をそのつど変更できるものがある。使用場所や用途に合わせてサイズや形状を選択できる。



スタンディングリフトの使用



立つことや座ることが困難な方も、ベッドに敷いたシート（吊具）の上に寝た状態からシートをリフトで吊り上げることで、抱えずに移乗が可能。

手すり、スライディングボード、ベッドなど、福祉用具は介護保険でレンタルまたは購入できる場合があります。詳しくは担当のケアマネージャーまたはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

切っても切れない!?

運動と栄養の「いい関係」

高知県理学療法士協会 広報部
池上 美保代

皆さんは何か運動をされていますか？近年のアスリートの活躍には目を見張るものがあり、観戦する楽しみも増えましたね。スポーツにはトレーニング、練習が大切なことはもちろんですが、食事や栄養も活躍するための重要な要素であるということが明らかになっています。さらにスポーツには特性があり、年齢や性別、体調や練習状況を考えた栄養管理が重要です。そう、**運動と栄養は、切っても切れない「いい関係」にあるのです。**そこで今回、この「いい関係」についてお話させていただきます。



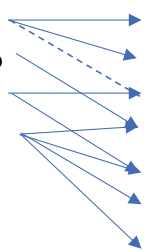
1. 覚えていますか？「五大栄養素」

私たちは食事からエネルギーや栄養素を摂取し、身体活動を行っています。エネルギーとなる三大栄養素にビタミンとミネラルを加えた「五大栄養素」、皆さん、覚えていますか？

まず、スポーツにおける栄養の役割と、それに関する栄養素をまとめてみましょう。

栄養の役割

- ① エネルギーの供給
- ② エネルギーを効率よく作る
- ③ 筋肉の肥大、骨格の強化
- ④ 身体機能の調節



関係する栄養素

糖質
脂質
たんぱく質

ミネラル
水
食物繊維

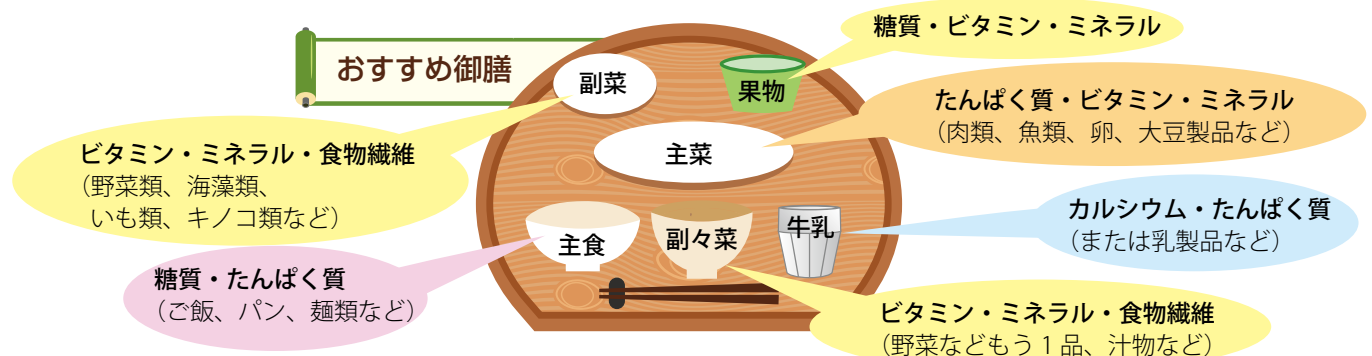
😊 ちょっとうちく

- ★ 脂質→糖質→たんぱく質の順でエネルギーを作るため、筋量が低下しないようたんぱく質に頼らないエネルギー作りを！トレーニングによる筋の修復にもたんぱく質が必要
- ★ 水より、汗をかいて失われた電解質とエネルギー源となる糖質を含んだスポーツドリンクが good！

日本人が1日に必要とするエネルギーは、男性では2400~2700kcal、女性では1850~2000kcalとされています。競技、スポーツをする方は当然、これより多いエネルギーが必要となります。競技種目や性別などによって違いはありますが、必要なエネルギーが摂取できているかをチェックする方法をご紹介します。それは毎朝トイレに行った後すぐに体重を測ることです。前日とさほど差がなければ消費した分のエネルギーが補えており、エネルギーの消費量と摂取量が等しく、バランスが保たれている、と考えることができます。簡単でしょう？

2. 「バランスの良い食事」とは？スポーツのための「おすすめ御膳」

ズバリ、「必要なエネルギー量と栄養素を過不足なく含んだ食事」です。さらにリラックスしておいしく楽しく食べることで、心身の疲労を回復しトレーニングの十分な備えとなります。



ポイントは、★1回の食事で主食+主菜+副菜+副々菜+牛乳+果物をそろえた「アスリートの食事の基本形」をそろえる。牛乳（乳製品）果物は間食として摂ってもOK

★1日の食事を通していろいろな食材を取り入れる。ことです。



3. お待たせしました！スポーツ別に必要な栄養を大発表！

「瞬発力」が重要なスポーツと食事は…

代表的なスポーツ	+「 持久力 」が必要なスポーツ
短距離走・空手・剣道など	サッカー・バスケットボール・野球・ソフトボール・ラグビー・テニス・バレーボールなど

食事のメインはたんぱく質と糖質。たんぱく質が筋肉になるのを助ける**ビタミンB6**、コンディションを保つ**カルシウム**、キレの良い動きを作る**マグネシウム**、疲労回復のための**アミノ酸**も摂取しましょう。また**集中力**が必要なスポーツも多いため、**糖質**も必要不可欠です。

おすすめ	たんぱく質	ビタミンB6	カルシウム	マグネシウム	アミノ酸
食材	鶏肉 魚 納豆	バナナ サツマイモ 赤身の魚	牛乳 ヨーグルト	エビ わかめ	チーズ 卵

「筋力」が重要なスポーツと食事は…

代表的なスポーツ	+「 持久力 」が必要なスポーツ
体操・投てき競技・短距離走 ウエイトリフティングなど	柔道・レスリング・水泳（短距離）・スキーなど

食事のメインはたんぱく質。運動後30分以内は吸収率アップします。たんぱく質が筋肉になるのを助ける**ビタミンB6**、骨や腱のための**コラーゲン**の生成を助ける**ビタミンC**、疲労回復のための**アミノ酸**も摂取しましょう。また激しい運動の後には**糖質**の補給も大事です。

おすすめ	たんぱく質	ビタミンB6	ビタミンC	アミノ酸
食材	肉 魚 豆腐 卵	牛ヒレ肉 マグロ赤身 カツオ	ピーマン いちご キウイ	サーモン 牛乳

「持久力」が重要なスポーツと食事は…

代表的なスポーツ	+「 筋力 」が必要なスポーツ
マラソン・自転車・スキーなど	ボクシング・ダンス・スケート・カヌーなど

食事のメインは糖質。運動後30分以内は疲労回復効果が高まります。糖質の分解を助ける**ビタミンB1**、糖質の吸収を早める**クエン酸**、貧血、スタミナ不足を予防するための**鉄分**も摂取しましょう。

おすすめ	糖質	ビタミンB1	クエン酸	鉄分
食材	バナナ おにぎり 麺類	玄米 豚肉 うなぎ たらこ	オレンジ レモン お酢	貝類 海草類 卵黄

運動と栄養の「いい関係」についてお話させていただきました。運動やスポーツをベストな状態で行えるよう、食事や栄養について意識してもらえれば嬉しいです。

休養も体作りには大切な要素です。休養が不十分だと筋肉などの修復が十分に行われず、けがの元になってしまいます。運動と食事は無理なく楽しく休養も大切に、これからも皆さんがスポーツを続けていけますように 😊

参考：・JSPPO 日本スポーツ協会「第5章スポーツと栄養」<https://www.japan-sports.or.jp>

・コーケン・メディケアスポーツ「栄養とスポーツの知識 競技に必要な栄養」<https://derme-sports.koken-medicar.com>

・アルカドラッグストア・調剤「食と健康」#運動 スポーツ栄養 2021.05.01 <https://arka.co.jp>

PT

フィジカル セラピスト

って知ってる？

高知県理学療法士協会 広報部
濱尾 英史・森沢 優哉

理学療法士とは

理学療法士は **Physical Therapist (PT)** とも呼ばれます。ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

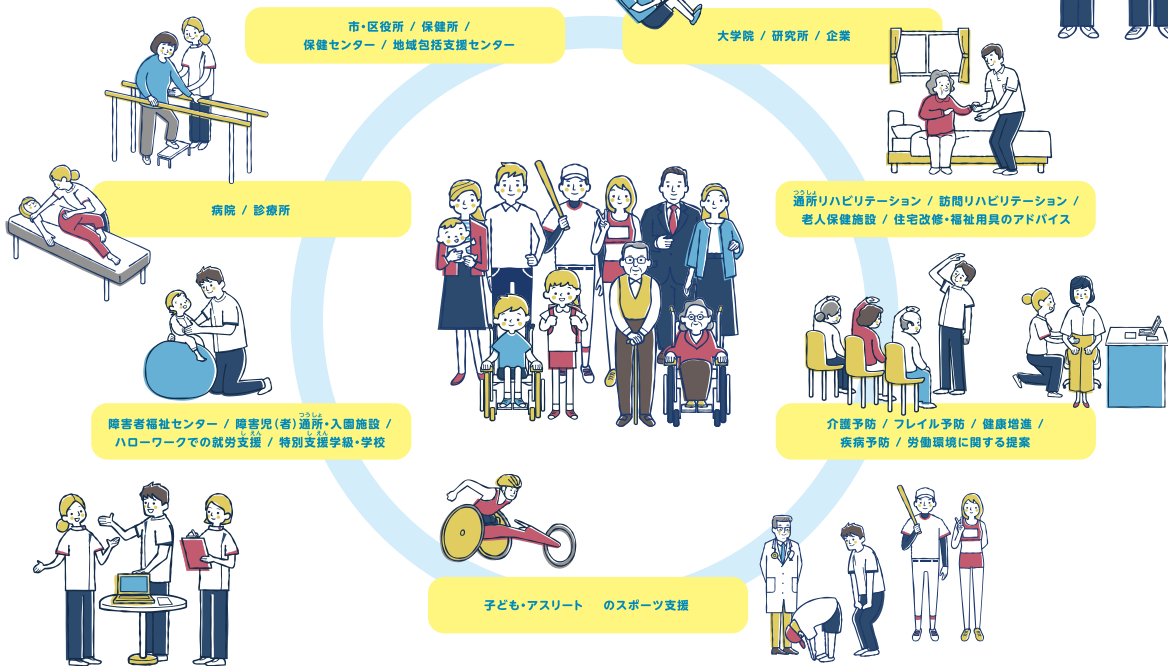
理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。関

節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。

理学療法士は国家資格であり、免許を持った人でなければ名乗ることができません。理学療法士免許を取得した後は、主に病院、クリニック、介護保険関連施設等で働いています。近年は、高齢者の介護予防、フレイル予防、健康増進、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病に対する指導、スポーツ現場、産業分野など活躍の場が広がっています。

理学療法士は人生のさまざまな場面をサポートします。

「赤ちゃん」から「お年寄り」まで
みなさまがより良い人生を送ることができるよう、
理学療法士は活動しています。



(引用元：日本理学療法士協会 理学療法士ガイド)

病院編

今回は医療機関における活躍をご紹介します！



急性期

手術前後や発症早期の最もリスクの高い時期です。理学療法士は病状の安定や疾病の治療を目的に、病態の急変などに対するリスク管理を行いながら理学療法を行います。



急性期の歩行訓練



PTの小道具



物理療法

立位の練習



急性期の理学療法
動画を **check!!**

回復期

病気やけがの状態が安定した患者さんを対象に、在宅への復帰や社会復帰を目的として、機能回復や能力改善目的に理学療法を提供する時期です。理学療法士を含めた医療専門職がチームで集中的なリハビリテーションを行います。



リハビリ室



屋外歩行の練習



回復期の理学療法
動画を **check!!**



生活期

ご自宅や施設などで、自己の能力を活用し、その人らしい生活と社会参加を実現する時期です。能力の維持と向上を図り、状態悪化、再発を防ぐことも重要になります。運動方法の指導や住宅改修、福祉機器の利用の提案などを通じてサポートを行います。また、その人の能力を活かした介助方法など、ご家族様への指導も行います。



福祉用具にも
通じている



夏祭りの様子



理学療法士は国家資格です



高知県内の養成校はコチラ↓↓

高等学校卒業

学校

文部科学大臣指定の

厚生労働大臣指定の
理学療法士養成校

国家試験合格

理学療法士!



高知リハビリテーション専門職大学

高知県土佐市高岡町乙 1139-3
〒 781-1102
TEL : 088-850-2311
FAX : 088-850-2323



高知健康科学大学

高知県高知市大津乙 2500-2
〒 781-5103
TEL : 088-866-6119
FAX : 088-866-6120



高知医療学院

高知県高知市長浜 6012-10
〒 781-0270
TEL : 088-842-0412
FAX : 088-841-1783



書籍紹介コーナー

「家康の海」

シャム国（現在のタイ）で王にまでなった山田長政についての書（幡大介著）は前号（ばわふるとさ13号）に載せた。本著は、それに繋がるほんの少し前の時代の話であり、タイトルは徳川家康であるが国盗り物語としての家康の生涯を描いたものではなく、家康が外交政策と江戸の都市計画をどのような思いで進めていったのかに焦点を当てた書下ろしの時代小説である。

この家康の構想は、オランダ船でやってきたウィリアム・アダムス（三浦按針）とヤン・ヨーステンを、家康が召し抱えたことに始まる。アダムスには伊豆の伊東で大型船を造らせ、浦賀を貿易港につくり上げた。ヨーステンには江戸の町づくりを命じたが、当時は江戸城の周りにはまだ海と浅瀬であったから、埋め立てて水路を造るという人工都市を海より低いオランダをモデルとして創り上げたのである。思うに、当時の交通の要は物資を大量に運ぶことのできる舟であり、先ず水路を造ったことが江戸の町を発展させた主因である。なお、ヨーステンの名がいまの八重洲に繋がっているとのことなのだが…。もっとも本著の本旨は、家康の思いの原点を探ることである。家康が、内政は豊臣秀吉の政策を引き継ぎながら、外交はキリシタンを処刑してまで排除して貿易相手国はオランダだけという鎖国に繋がる政策に偏っていったのかを解き明かしている。

植松 三十里（著）（PHP 2022）

NHK 大河ドラマの影響もあってテレビ各局が家康をとりあげた番組を放送して家康ブームを起こそうとの目論見も不発だったなかで、異色の一冊と言える。徳川家康が江戸に幕府を開いたのが1603年、そして將軍としての在位は2年間で、後は1616年に往生するまで大御所として君臨した。一方、山田長政がシャムに渡ったのが1612年で1620年頃から東南アジアとの交易に大きく関わったとされるから、家康と長政との間には面識はないのだ。しかし、長政の交易相手は江戸幕府であり、時代的背景は大いに影響していて、この2冊を重ねると、さらに面白い。

（山本 双一）



高知市 新堀川 護岸石垣（現在）

*江戸の町の水路図は「江戸図正方監・国際日本文化研究センター <https://lapis.nichibun.ac.jp>」で見ることができます。



高知県理学療法士協会のシンボルマークです

編集後記

今号の特集「リハビリ体験記」では脳梗塞・圧迫骨折を受傷された岡林 保 様の入院から在宅におけるリハビリ体験、生活の変化など貴重なお話を掲載しております。理学療法を継続することの大切さや、本人を支える周囲の人間の大切さが分かる記事になっております。

今回の「ノーリフティングケア」では、第3弾として立ち上がり・移乗の介助場面における体の使い方について解説しています。介護者にとっては腰痛発生のリスクも高い介護場面になり、我々も日頃から仕事場面でもよく意識しているポイントになりますので、参考にしていただけると幸いです。

6 頁・7 頁では、「運動と栄養」についてスポーツの種目別で栄養のポイントを分かりやすく掲載しています。読者の皆様も自分の求めるパフォーマンスに合った栄養が摂れるよう、一度日頃の食事を見直してみてもはいかがでしょうか。

最後に、今号より本紙は県内の全高校に向けて発送を開始しました。「理学療法士を知ろう」の記事では、理学療法士の仕事の中でも、最も多い就職先である「病院」における日々の業務について写真や動画を中心にお届けしています。今後も連載で理学療法士の現場をお伝えしていきますので、少しでも理学療法士という仕事に興味を持っていただけると幸いです。

(濱尾 英史)

ぽわふる とさ 第15号 令和6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 大畑 剛

広報部編集委員会



御意見、御要望等ありましたら、上記発行所までお願いします。