

きときとPT

2006
創刊号

TOYAMA



創刊によせて

富山県理学療法士会 会長 塚本 彰

理学療法士の仕事

病院の理学療法士
障害者施設の理学療法士
特別養護老人ホームの理学療法士

富山県理学療法士会 広報誌

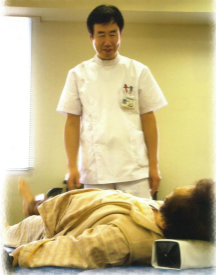
理学療法ってなんだろう？ 介護する人される人のいきいき広場



創刊に寄せて

リハビリテーションという言葉は皆さん知っていらっ
しゃると思いますが、理学療法という言葉聞いたこと
がある方は意外と少ないのではないのでしょうか。

理学療法というのは、リハビリテーションの中の治療
法の一つで、物理療法や運動療法などを行い、歩行を
中心に基本動作能力を回復するために行う治療をいいま
す。この理学療法を実際に担っているのが理学療法士
(Physical Therapist PT) です。



このたび、県民の皆さんに富山県の理学療法士の活動を
ご紹介することで、理学療法(士)について、もっとよく
知って頂くために、広報誌を発刊いたしました。この
「ふんふんPT」をご覧いただき、理学療法(士)の事を身近
に感じていただければ嬉しく思います。

富山県理学療法士会
会長 塚本 彰

理学療法士の仕事

病院の理学療法士



病院の理学療法士は、病氣や怪我などで、手足の力が弱くなったたり、関節が動きにくくなったりして、坐る事や立つ事、歩いた人たちに、できるだけ早く元の生活に戻っていただけるように、運動療法（体を動かす運動をしながら、筋力を強くしたり、関節の動きを良くしたり、立ったり歩いたり出来るように練習します）や物理療法（体の痛いところや、動きにくい所を温めたり、電気をあてたりして、痛みを和らげたり、動きやすくします）を行っています。救急病院では、病氣にかかったばかりの方や、怪我をしたばかりの方など、急性期の方々が、たくさん入院されていますが、ベッドの上でじっと安静にしていると、すぐに体力が落ちて、力が弱くなったり、床ずれができたりと、悪い方向に向かって行くので、体調の許す限り、出来るだけ早い時期に理学療法を始めます。病室のベッドの上でできる運



動を行ったり、場合によっては、集中治療室の中で理学療法を行うこともあります。車椅子に乗れるくらいになると、理学療法室で、一人で坐る為の練習や立つ為の練習、一人で歩く為の練習を行います。最終的には、病氣や怪我をする前の状態にまで回復する事が目標なのですが、後遺症が残ってしまう方もいらっしゃるのです、そのような方には、出来るだけ身の回りのことが自分で出来るように、なるべく介助が少なくて済むよう

に練習をします。あらゆる疾患が対象となりますが、脳卒中の方や骨折なされた方が多く、最近では、呼吸器疾患の方、心筋梗塞などの心疾患の方も増えてきています。どの様な病氣であっても、どの様な怪我であっても、どの様な手術をされても、この急性期という時期が、身体機能の回復という面では、とても大切であり、この時期に理学療法士がどの様に関わるかが非常に重要であると思われま

（写真提供 厚生連高岡病院）



障害者施設の理学療法士

身体障害者福祉施設には、①作業能力や技能の修得などを目的として指導や更正訓練を行う更正施設、②介護を受けて、または自立して生活を営むための生活施設、③雇用困難または生活に困窮する障害者を対象とした作業施設、④障害に応じたスポーツ、レクリエーション、デイサービスなど様々なサービスを提供する地域利用施設があります。

ここでは生活施設での理学療法を紹介したいと思います。



生活施設の利用者の多くは、運動能力の改善がほぼ平行線となった脳性麻痺や脊髄損傷、脳卒中などで、いつも身の回りの動作に介助が必要で、このような方には日常生活に必要な能力を低下させないようにすることが重要です。現在の機能を維持するため、障害の進行を予防するための運動や動作練習を行います。さらに加齢による機能低下の予防、肥満防止のための体重コントロール等も行います。また多くの方が身体障害に加え、知的障害や精

神障害を併せ持つため、コミュニケーション手段についての検討、練習も必要です。

生活施設は生活の場であるので、理学療法がその人らしい生活を送るための援助の一部となるよう心がける必要があります。生活の中に機能を維持するための取り組みや、居室・施設的环境整備、車椅子や装具、道具などの選定、工夫もケアスタッフと協力して行っています。



みんなで体操

特別養護老人ホームの

理学療法士



特別養護老人ホームの理学療法士は、入所者の身体機能・生活機能を評価し、施設の中でその人らしく暮らせるよう援助したり、デイサービスやショートステイに通ってこられる方々の身体機能を評価し、個別にリハビリプログラムを組んで運動を行ったりしています。

その他に、訪問看護ステーションから、障害を持ちながら在宅で暮らす人々のお宅を訪問し、リハビリ、生活指導、住宅評価などを行ったり、在宅介護支援センターの仕事の一つとして、地域の公民館で転倒予防教室を開催し、理学療法の知識を生かした講義・運動指導を行ったりと介護予防事業のお手伝いもしています。

日本の社会は少子高齢化のため高齢者人口が増えてきています。平成十八年度から介護保険も改正され、介護予防が重要になってきました。現在、介護福祉施設で働く中



で、病院のリハビリテーションだけでなく、地域リハビリテーションにおける理学療法士の役割の重要性を痛感しています。高齢者や障害を持つ方々が、その人らしく長く在宅で暮らせるように、専門的な知識・技術を生かした生活支援・自立支援を行えるよう頑張っています。

(写真提供 光風会)

理学療法ってなんだろう？

どのような事をするの？



● 関節の動きや筋力の回復・維持
起き上がり・座る・立つ・歩くなどの能力回復を目指すため理学療法を行います。



どのような人を診るの？

このような障害を持った方々と、そ
のご家族と共に頑張っていきます。



● 生活習慣病のある方



● 高齢者



● 脳血管障害のある方



● その他の疾患
(心疾患、呼吸器疾患など)



● 小児疾患のある方



● 整形外科のある方

腰痛や転倒の原因となる筋力の衰えを予防しましょう！

③

ひざを伸ばす運動



<ポイント>
・いすの背もたれから背中を離さないようにします。
・足は高く上げすぎないでください。

②

お尻と背筋の運動



<ポイント>
① 足裏で床を押すようにしてお尻と腰を上げます。



② お尻と腰をゆっくり床に下ろします。ゆっくり呼吸をしながら運動を続けましょう。

①

腹筋の運動



<ポイント>
両ひざを曲げて、腰を床から離さないで、おへそを見るように上半身を起こします。呼吸は止めないようにします。

どのような所で働いているの？

医療機関だけでなく老人保健施設、デイケアセンター、特別養護老人ホーム、訪問リハビリ、教育機関、行政・スポーツ機関などさまざまな場面で活躍しています。



● 地域で



● 病院で



● 教育機関で



● スポーツの世界で



● 家庭・職場・地域へ復帰するための環境整備、援助をしていきます。



介護する人される人の

いきいき広場

トレーニング
7

足腰の運動

<ポイント>

- ・足は真横に開きます。
- ・息を吸いながら軽く両ひざを曲げ、次に息を吐きながら両ひざを伸ばします。
- ・ひざは曲げすぎないようにします。



トレーニング
6

脚を後ろへ上げる運動

<ポイント>

- ・体は動かさず、脚だけ後ろへ上げます。
- ・脚を上げすぎると腰を痛めてしまうので注意してください。



トレーニング
5

脚を外へ開く運動



<ポイント>

- ・脚を真横か少し後ろへ開きます。
- ・脚を外側へ開くとき、つま先は外側を向かないようにします。
- ・体は動かさず、開く脚のひざを真すずに保ちます。

トレーニング
4

足首の運動

<ポイント>

- ・かかとをできるだけ高く持ち上げます。
- ・体は真上へ上げるようにします。



- ★力まぎらリラックスして行いましょう。
- ★痛みを感じたらやめましょう。
- ★無理のない範囲で継続して行いましょう。
- ★各運動は連続10回まで。



表紙の写真は、昨年11月に台所のマットでつまずき転倒、大腿骨頸部骨折をおこして入院され、97才の超高齢にもかかわらず、もう一度自分の足で歩きたいと頑張っている姿を写したものです。



社団法人 日本理学療法士協会
富山県理学療法士会

〒936-0023 富山県滑川市柳原 149-9
富山医療福祉専門学校 理学療法学科内
TEL・FAX. 076-476-1716

URL:<http://toyamapt.unin.ne.jp/>
事務局アドレス:toyamapt-office@umin.ac.jp