

きときとPT

Physical
Therapist

TOYAMA

第8号
2013



祝 創立40周年 富山県理学療法士会

理学療法士の仕事

慢性呼吸不全に対する理学療法

心筋梗塞に対する理学療法

希望の笑顔 portrait of PT

いきいき広場

祝・創立四十周年 富山県理学療法士会



平成二十四年九月二十九日に名鉄トヤマホテルにて、富山県理学療法士の創立四十周年記念講演・記念式典、創立四十周年並びに一般社団法人設立記念祝賀会を無事挙行することができました。

これもひとえに、関連団体や多くの県民の皆様のご理解・ご支援のおかげであると感謝しております。

記念講演として、NHK『プロフェッショナル仕事の流儀』にご出演されたことのある社会福祉法人夢のみずつみ村の藤原茂先生をお招きし、『強くなりたい』『弱くない生き方』をすればいい』という題目で



講演いただきました。

記念式典では多くの来賓の方々にご臨席いただき、ご祝辞を賜りました。また、永年にわたる厚生分野においての功労が認められ、当県士会員の福江明氏が平成二十四年度厚生功労者 富山県知事表彰の栄を賜ることができました。その他に会員表彰として、当県士会の発展にご尽力いただいた塚本彰氏、田村茂氏の両会

員を表彰し、賛助会員として長年にわたり当県士会の活動をご支援いただき多大な功績を認める流杉病院様、富山医療福祉専門学校様、富山県義肢製作所様、ウィル様の計四団体に感謝状の贈呈を執り行うことができました。

記念祝賀会にも多くの方々にご参加をいただき、盛大に執り行うことができました。



昭和四十七年の創立当初、わずか四名であった当県士会も、いまや五百名を超え、医療・保健分野から介護・福祉分野にと広く当県士会員が活躍しております。今回、ひと

迎えまして、今まで以上に社会に貢献できる団体として、一層の向上・発展を目指していきたいと存じております。関連団体や多くの県民の皆さんには、今後ともご指導・ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

創立四十周年記念事業
準備委員長 廣田和寛



《富山県理学療法士会 40年の沿革》

- 1967（昭和42年） 県内第1号の理学療法士が誕生
- 1972（昭和47年） 日本理学療法士協会富山県士会結成（会員数4名）
川尾明平氏 初代会長に選出
- 1973（昭和48年） 北陸三県合同研修会初開催
- 1974（昭和49年） 川尾明平氏が県リハビリ専門病院（現・高志リハビリテーション病院）建設準備委員に委嘱
- 1977（昭和52年） 西川浩氏 第2代会長となる
- 1982（昭和57年） 富山県士会結成10周年記念講演・祝賀会開催
- 1987（昭和62年） 第6回東海北陸地区理学療法士集談会開催
- 1991（平成3年） 福江明氏 第3代会長となる
- 1992（平成4年） 富山県士会創立20周年記念講演・式典開催
- 1994（平成6年） 車いすガイドマップを発刊（砺波市と協力）
- 1996（平成8年） 県内初の養成校、富山医療福祉専門学校開校
富山県理学療法士会学術誌「みんなの理学療法」発刊
- 1997（平成9年） 第13回東海北陸理学療法学会開催
富山県士会創立25周年記念講演・式典開催
- 1998（平成10年） 介護保険制度研修会を富山県保険医協会との共催で開催
- 1999（平成11年） 荻島久裕氏 第4代会長となる
- 2000（平成12年） きらりんびっく富山開催
開催期間中「スポーツ理学療法室」を開設
- 2003（平成15年） 富山県士会創立30周年記念講演・式典・祝賀会開催
- 2004（平成16年） 第20回東海北陸理学療法学術大会開催
- 2005（平成17年） 塚本彰氏 第5代会長となる
第9回地域保健全国大会において
日本公衆衛生協会会長賞を受賞（団体の部）
- 2006（平成18年） きときとPT創刊
- 2008（平成20年） 富山県士会創立35周年記念学術大会・式典・祝賀会開催
- 2011（平成23年） 島倉聡氏 第6代会長となる
第27回東海北陸理学療法学術大会開催
- 2012（平成24年） 富山県理学療法士会が一般社団法人へ移行
富山県士会創立40周年記念講演・式典・祝賀会開催



平成24年9月現在 会員数 574名

理学療法士の仕事

慢性呼吸不全に対する 理学療法



近年、「包括的呼吸リハビリテーション」という言葉がよく使用されます。リハビリテーションとは、「再び能力を獲得する」という意味ですが、包括的という言葉には、呼吸器の理学療法のみではなく、患者さん自身に病気をよく理解していただくことや、適切な治療を継続していただくこと、社会福祉資源を活用していただくことまで様々な面からのアプローチを行うことを意味します。医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬

剤師、医療ソーシャルワーカー等がそれぞれの専門性を活かし、チームを組んで包括的呼吸リハビリテーションを行います。

慢性呼吸不全を持つ患者さんは、長い経過の中で息切れによりじっとしている時間が長くなり、筋力低下が起こってきます。そのため、労作時の息切れに拍車がかかり悪循環に陥ります。この悪循環を断ち切るにはリハビリテーションが必要となります。そこで、病気をよりよくコントロールし、残された呼吸機能をできるだけ高め、患者さんの持つい

る能力を最大限に発揮してもらいうために理学療法が重要となります。

内容としては口すばめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸法、排痰法、呼吸体操、筋力トレーニング、歩行練習などの運動療法などがあり、症状に合わせて呼吸不全の自己管理ができるよう

に指導していきます。

このような患者さんにとっては、社会的にも心理的にも充実した生活を送っていたために、精神面を含めたケアやリハビリテーションの継続がとても重要となり、家族の方々にも知識と理解を深めていただくことが大切です。



心筋梗塞に対する 理学療法



心筋梗塞になると心臓がダメージを受けてしまい、もう元の生活に戻れないと思ってしまうかもしれませんか？実はそうではないのです。確かに、心筋梗塞になると心臓の機能は低下します。そこで、低下した心臓の機能を補い

ながら元の生活を再獲得するのに必要なのが「心臓リハビリ」です。

リハビリと聞くと、怪我や脳卒中で損なわれた運動機能や日常生活動作を回復する訓練と思われるがちですが、心臓リハビリは、運動機能の改善に加え、再発予防や職業復帰、寿命を延ばすという目的をもった広範な意味を含みます。

心臓リハビリでは、機械の上で歩くドレッドミル歩行や固定された自転車エルゴメーター、平地でのウォーキングなどの有酸素運動を中心に、その人を持っている心臓の機能や体力に合わせて、少しずつ運動量を増

やしていきます。

高齢者の方や腰痛や膝痛を持つ方は、座つての体操やゆっくりとした散歩でも効果が得られます。気をつけなければならぬ事として、胸痛が無くなったからといって自己判断で動くと、心臓の機能がより低下し心不全になることもあり危険です。発病から3カ月程度までは、医師やリハビリスタッフと一緒に行動することが大切です。



心臓リハビリを継続すると、①心臓の血管（冠動脈）の狭窄が減る、



②動脈硬化で固くなった血管を和らげ血圧を下げられる、③自律神経が安定し動悸や不整脈が減る、④筋力や体力が付き寿命も延びるなどの効果が得られます。そして、日常生活に自信が持て、仕事復帰も可能となります。ですが、運動だけを行っていても十分な効果は得られません。塩分や油を控えた食生活も重要になります。

心筋梗塞になっても生活を改めて運動を継続することで再発できませんが、「心筋梗塞にならないための予防」が一番大切といえます。食生活を見直し、適度な運動を行い、心筋梗塞にならないように気をつけましょう！

希望の笑顔

Portrait of PT

財団五省会 西能病院・西能クリニック
リハビリテーション科

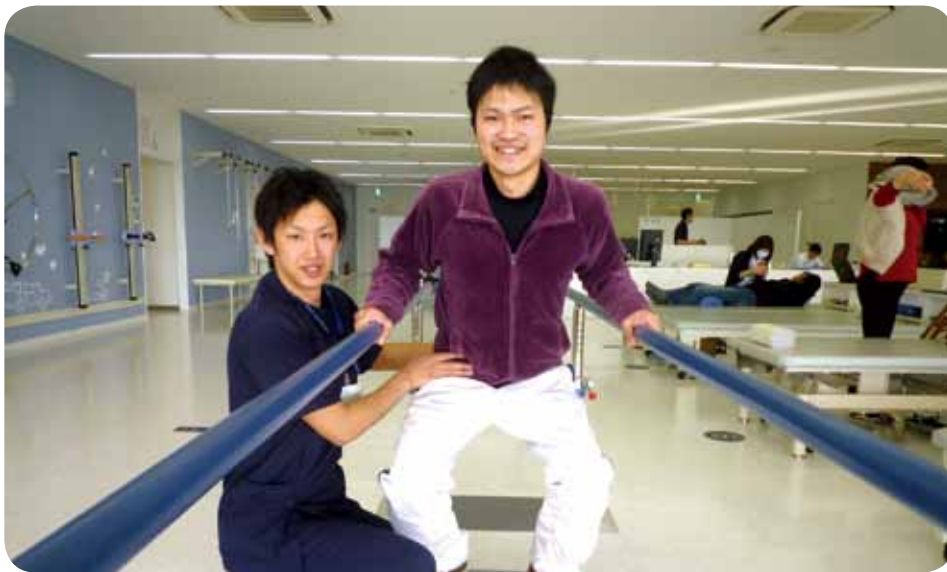
丸山 洵

私は、財団五省会 西能病院・西能、実用性の向上に向けてリハビリを提供しています。

「西能病院」では、入院患者さまの家庭復帰、職業復帰に向けたリハビリを、「西能クリニック」では、家庭復帰、職業復帰された患者さまの機

能、実用性の向上に向けてリハビリを提供しています。

「西能病院」では、入院患者さまの家庭復帰、職業復帰に向けたリハビリを、「西能クリニック」では、家庭復帰、職業復帰された患者さまの機



も、一人一人患者さまの要望や状態は異なり、それに少しでも応えることが出来るよう、勉強の毎日です。患者さまの「ありがとう」の言葉や、退院されるときの笑顔を見ると、この仕事を選んで良かったと心から思います。

また、私は学生時代にスポーツをしていたこともあり、スポーツ選手に対するリハビリに興味があります。「西能クリニック」では、昨年からスポーツリハビリも実施さ



一度いためるとなかなか厄介なのが腰、
日頃の生活動作が大切です。

介護するひと
されるひとの

いきいき広場

快適ポイント
アドバイス

仕事や生活動作では

姿勢



良い姿勢



腰によくない姿勢

仕事するとき



立ち仕事るときは片足を台の上のせると腰がラク

寝るとき

あおむけ、横向きでは、腰へかかる負担が違うので注意しましょう
また、やわらかすぎるふとん、ベッドはかえって腰を痛めることがあります



フカフカのベッドやふとんは腰によくない



あおむけに寝るときは、ひざの下にふたつ折りした座ぶとんをおくと腰がラク



うつぶせの姿勢は首や腰にムリがかかるのでよくない



横向きに寝るときは、ひざを少し曲げると腰がラク

ずわり方



フカフカのイスは腰によくない



イスの高さが合わない時は足台を置いて腰の負担を減らす

介護動作では

物を 持つとき

物を持ち上げるときや立ちすわり介助のときは、ひざをのびたまま中腰で持ち上げると腰をいためます
対象者の体を引き上げる介助のときなどは、なるべく近づいて、ひざの曲げ伸ばしを使うことが大切です



力の 方向

介助するとき相手の姿勢や体重のかかり方(重心の位置)によって、同じことをするにも大きな力が必要になったり、少しの力ですんだらという違いができます
相手の体重や力をうまく導くのが、少ない力で介助するコツです



理学療法士について知りたい方は

日本理学療法士協会

検索

富山県理学療法士会

検索



一般社団法人
富山県理学療法士会
Toyama Physical Therapists Association

〒 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.umin.ne.jp/>
事務局アドレス :toyamapt-office@umin.ac.jp