

あゆみ

Vol
02

2017.03 発行

特集

世界遺産の城下町 萩を歩もう



筋力測定の様子

Contents

1. 理学療法士の仕事と生活
2. 山口県理学療法士会 活動紹介
3. あゆみマップ 萩編
4. ホームページ案内／リハビリ川柳



今日も1日
頑張ります!!

理学療法士の仕事と生活

8:00

勤務開始

リハビリテーション科全体で朝礼を行い、科内・院内の伝達事項の確認を行います。朝礼後はリハビリ室の物品清掃や1日のスケジュールの確認、症例報告を行います。症例報告は週に1回各担当患者様の状態を報告し、急性期リハビリスタッフ間でリハビリプログラムについての議論や相談を行い、充実した理学療法を提供できるよう皆で検討します。



8:30

午前勤務
(整形外科 急性期)



12:00

昼休み

しっかり昼食をとったあとはのんびり昼休憩。
ストレッチや筋力トレーニングをして
リフレッシュ。

怪我や骨折などをした方に対して理学療法では主に起き上がり、立ち上がり、歩行練習などの基本的な動作の練習を行いますが手術直後は痛みがあるケースが多い為、患者様の状態に合わせ理学療法を展開していきます。評価をしっかりと行い患者様の目標や要望に合わせ治療を行っていくことが大切です。患者様の気持ちに寄り添い精神的な面で支えることも重要な役割の1つです。



13:00

午後勤務
(脳神経外科 急性期)



脳の病気で、麻痺がある方に対して早期より理学療法を行います。リスク管理を行いながら、発症早期より座位練習を開始し、ベッドから立ち上がる、車いすに座る、車いすを運転するなどの練習を行います。麻痺の影響で足に力が入りにくく立ち上がれない方に対しては、装具を麻痺のある足に装着します。装具により、麻痺の足に適切に体重をかけることが出来るため、立つ・歩くなどの練習が可能となります。



17:00

記録
カンファレンス

患者様の理学療法終了後は実施記録の作成や
申し送りを行います。

17:15~
業務終了後

仕事終わりに2時間ほど近くのジムにてストレッチ、有酸素運動を行っています。運動はストレス解消にも効果があります。
リフレッシュして明日も一日頑張ります。

理学療法イベント参加



毎年7月17日を挟んだ一週間は「理学療法週間」です。理学療法週間には、全国各地で理学療法に関するイベントやセミナーが多数開催されます。毎年地域の方々を対象に転倒予防や膝、腰の痛みに対する予防運動などの講座を行っています。



とある休日…



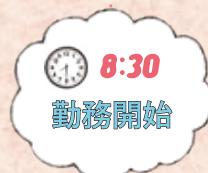
休日は愛犬のサブちゃんと戯れたり遊んだりしてお気に入りのソファーでくつろいでいます。

～Physical Therapists Work and Personal Life～

いつも笑顔で
頑張ります!!

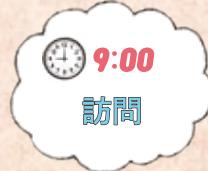


地域ではたらく
三宅さんの1日



8:30
勤務開始

リハビリテーション科の全体朝礼で、伝達事項の確認や院内の情報共有を行います。その後、訪問リハビリの朝礼を行い、1日の訪問予定を確認します。



9:00
訪問

前回訪問時の記録を確認して、訪問先へ出発。午前中は2軒のお宅を訪問します。当日の体調をチェックし、前回の訪問時から転倒や体調不良等の変わったことがなかったかを確認します。異常がなければ、理学療法を実施します。自宅内での日常生活内の様々な動作の確認・練習を行い、安全で安心した在宅生活を送ることができるように支援しています。また、屋外歩行練習や買い物などの活動も行っています。



屋外歩行練習があった日は、特にお腹が空きます。昼食は、病院内の売店をよく利用しています。私のおススメは、巻き寿司とチョコレートです。具だくさんの巻き寿司はとっても美味しく、あま~いチョコレートは午前の疲れを癒してくれます。



13:00
訪問

午後からは2~3軒のお宅を訪問します。訪問リハビリではご本人やご家族からよく話を伺い、日常生活の様子を把握する事が重要です。生活スペースで動作練習を行い、ご家族にも介助方法等を直接伝えて、実際の生活場面での問題を解決できるように努めています。空いた時間にサービス担当者会議が開催されることもあります。会議では、患者様が利用しているサービスの担当者が一堂に会し情報の共有や支援の方針等について意見を出し合います。



16:30
記録・申し送り
(17:00 終業)



帰院後は実施記録の記載や、スタッフ間の申し送り、他職種への連絡等を行っています。当院を退院後に訪問リハビリを利用される方も多く、病棟スタッフからの申し送りや情報交換も行なっています。



院外業務



週に1回、介護予防教室に参加しています。地域の方々と運動やレクリエーションを行ない、転倒予防や認知症予防に努めています。在宅で簡単にできる運動から、道具を使用する運動まで幅広く実施しています。その他、高校野球や海響マラソンのサポート活動にも参加しています。他病院のスタッフとの交流や情報交換、技術の向上が行なえ、日々の業務に役立っています。

とある休日…



休日は、甥っ子と
ギャッチャボールや
縄跳び、トランポをして
遊んでいます。適度な運動
にむけ、楽しく遊んで
癒しのひと時です。

山口県理学療法士会 活動紹介



4月

第31回 維新・海峡ウォーク



平成28年4月10日に第31回維新・海峡ウォークが下関市で開催されました。当会は毎年参加しており、維新の壮大な景色を見ながら約30kmの道のりを歩み参加者同士の交流を深めています。是非私達と一緒に歩いてみませんか？

8月



平成28年7月15日から7月17日まで、第3回山口県スポーツ障害者支援大会が開催されました。当大会中に負傷した球児に対する治療を行いました。

理学療法士あゆむくんのストレッチコーナー

散歩・ジョギングやスポーツの前後にストレッチをして動きやすい体を作りケガを防ぎましょう。

首



首を右まわり、左まわりにおおきくゆっくりまわす。左右交互に3回行う。

手首



手のひらを上にむけ、手首をそらしながら15秒キープ。左右1回ずつ行う。

肩



片腕を体の前で伸ばし反対の腕で挟む。挟んだ腕で伸ばした腕を体に近づけて15秒キープ。左右1回ずつ行う。

太ももの前



一方の足を後ろに下げ、おへそを突き出すように伸ばしたまま15秒キープ。左右1回ずつ行う。

ふくらはぎ



片足を後ろに下げ、かかとを浮かさないようにして、腰を前に出すようにして15秒キープ。左右1回ずつ行う。

基本姿勢



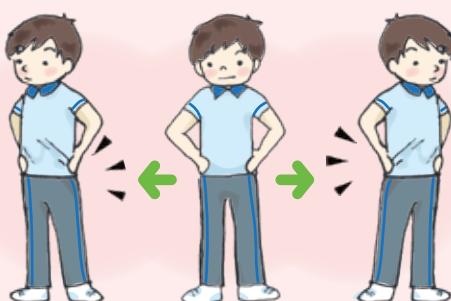
立って行うのが難しい人は無理をせず座って行いましょう。

ストレッチの目的と
行うときの注意点！

運動前に筋肉を
働きやすくする為や怪我を
しないようにする為に
行います。運動後には
筋肉を休ませる為に行います。

息を止めないように自然に
呼吸をしながら行いましょう。

腰



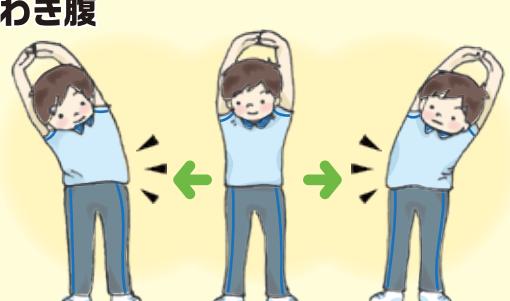
腰に手を当て、ゆっくり上半身をひねり15秒キープ。左右1回ずつ行う。

背中



両手を頭の上で組み、手のひらを天井に向ける。背伸びをして15秒キープ。

わき腹



両手を頭の上で組み、手のひらを天井に向ける。体を真横に倒す。左右交互に1回ずつ行う。

98回 全国高校野球選手権山口大会



月28日の14日間にかけて第98回全国高校野球選手権山口大会では平成15年からメディカルサポートを担当しており、試してアイシングやテーピングなどの処置を行っております。

11月

第9回 下関海響マラソン2016



平成28年11月6日に第9回下関海響マラソン2016が開催されました。事前にサポート研修を行なった会員が長州出島でアップダウンにより疲れきったランナーを優しく出迎えストレッチやマッサージを行い元気に送り出します。

介護予防特集 集いの場 高齢者の「ありたい」をかなえる

介護予防の取り組みは、市町の介護予防教室や、通所サービス事業所、地域の体操教室、住民主体の集いの場・サロンなどさまざまな場で展開されています。理学療法士は、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしくいきいきとした暮らしを続けることができるよう、地域包括ケアシステムの中で、地域の支援のため積極的に活動しています。山口県では、リハビリテーションの視点に立った効果的な体操「やまぐち元気アップ体操」が考案されました。認知機能低下予防を目的とした2つの課題を同時に実施する(ステップ運動を行ないながら語想起を行なうなど)二重課題トレーニングが含まれているのがこの体操の特徴の一つです。

体操の紹介(一例)



宇部市小野大山校区 大山いきいきサロン

宇部市北部に位置する小野地区は高齢化率44%と宇部市の中でも急速に高齢化の進んでいる地域のひとつです。この現状の中、大山いきいきサロンは主体的かつ活発に活動が行われている住民集いの場です。毎週、笑顔でいきいきと活動されています。「やまぐち元気アップ体操」が始まって、約6ヶ月が経過しましたが、それぞれの参加者が役割を担いながら主体的に活動が行なわれています。

宇部第一病院 白川 剛

体力測定の様子



バランスの評価

立ち上りの評価



体操に参加して



私は膝が悪く、これ以上悪くならないように何かしなければずっと考えておりました。他の参加者も年をとっても体が動かしにくくなってきたなどの体の不調を抱えており、体操の話を聞いたとき、「これはとても良い機会だ！」と思いリーダーを中心に話し合って体操を始めるようになりました。体操を今も継続できているのは、参加者ひとりひとりが体の調子を維持したい。そして今よりもちょっとだけよくなりたい。ひとりだけではなくみんなと一緒に元気でいたいと強く願っているからだと思います。私たちの会は「同じかまの飯を食う」という言葉のようにみんなが仲良く助け合って楽しく過ごしています。毎週1回集まる目的(体操)があるから、会が継続できていると思います。これからも体操を続けていきたいです。



吉田松陰、高杉晋作など幕末維新の人物の実物資料等が展示されています。館内にはAEDや休憩用のベンチがあり通路には点字ブロックが敷かれています。館外には車いす・オストメイト対応の手すり付きトイレが設置されています。

Cコース

萩博物館横の通りを萩城跡方面に直進します。



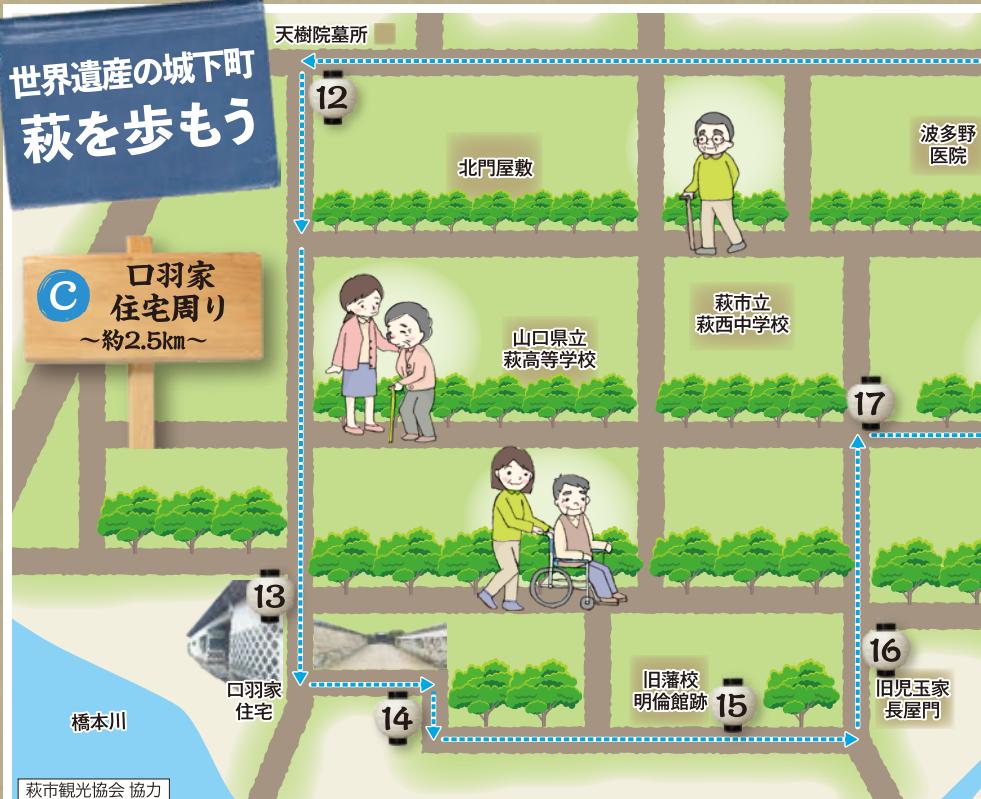
主屋と表門が国の重要文化財に指定されています。



口羽家住宅前を左折
鍵曲(かいまがり)は見通しが悪いよう、高い土塀で囲み道を直角に曲げた城下町特有の道筋です。



博物館 横断歩行をわたり右折
295号線を直進
歩道幅約3.5mと広く障害物がない為、歩きやすいです。点字ブロックも設置されています。



道路幅狭く、わだちが多い為歩く際は注意が必要です。



萩藩寄組に属し2,243石余の大身武士である児玉家の長屋門です。敷地内には手すり付きトイレがありますが、門扉に約20cmの段差があり車いすの通行は介助が必要です。



杖でお出かけする際は?

※患側…痛み・マヒがある、あるいはなくても力が弱い・自信がない側。



大転子(大腿骨のつけ根外側にあるでっぽり)の高さ。



腕を下ろした時の手首の高さ(腕時計のベルトの高さ)。

杖の高さの決め方

【杖の握りの高さ】

杖が短いと、体全体が前かがみになりバランスが悪くなる。

杖が長いと、杖の先端のゴムが地面と密着しづらくなり、杖が滑りやすくなってしまう。

【杖の高さの決め方】※写真参照

立位で「気をつけ」の姿勢をとり、靴はいつも履いているものを使用。

杖をつく位置



杖をつく位置は健側の外側前方15cm~20cmくらいが目安。



杖をついたとき肘の曲がる角度は30度くらいが目安。



晋作広場前を左折
道路幅約3mと狭く勾配約3°のゆるやかな登り坂です。白いなまこ壁の美しい菊屋横町は、日本の道百選の一つに選ばれています。



菊屋横町
高杉晋作立志像が建っており、晋作誕生地と萩城の方角を向いています。広場には高杉晋作が好きだった梅の木が植樹されています。休憩可能な高さ約40cmのベンチがあります。



菊屋横町
産湯に使ったと伝えられる井戸や自作の句碑があります。入口に高さ約15cmの階段があり、車いすで上がる際はスロープを設置することができます。スロープ勾配約15°と急な為、上り降りには介助が必要です。邸内には入事ができません。邸外からの見学が可能となっています。石畳、飛び石がありまので車いでの入館は注意が必要です。



維新の三傑の一人、木戸孝允旧宅。誕生の間や写真などが展示されています。旧宅内は、階段が多く和室畳のため車いす・杖の使用はできません。一番高い段差は約20cmです。旧宅前の敷地入り口は横幅約80cmと狭く大型の車いすは通行困難な可能性があります。敷地内には車いす対応手すり付きトイレが設置しております。

11 江戸屋横町通りつきあたりを左折し御成道を博物館方面に直進しゴール。



「カフェテリア異人館」前を左折
道路幅3mと狭く勾配約3°のゆるやかな登り坂です。



石鳥居(市指定有形文化財)、金毘羅社社殿(市指定有形文化財)があり、神仏習合(神道と仏教が混ぜあわされた信仰体系)の形態が今でも見られます。境内には幼年期の高杉晋作や伊藤博文らが遊んだといわれる木馬が残っています。門扉にスロープが設置しており、境内に休憩可能な高さ約40cmの椅子が設置しております。



当会ホームページのご案内

一般社団法人 山口県理学療法士会

検索 

一般社団法人
山口県理学療法士会
Yamaguchi Physical Therapy Association

事務局：都志見病院 リハビリテーション科
〒758-0041 山口県萩市江向413番地
TEL0838-22-5771
FAX0838-22-5779

ホーム 法律内容 一般の方へ 会員の方へ プロフィール お問い合わせ リンク



山口県理学療法士会からのお知らせ

研修会情報のお知らせ

- 2016/06/04 研修会情報
第5回日本運動副理学療法学学会連合会のご案内
- 2016/06/20 研修会情報
平成28年度山口県介護予防FLT・SD指導者研修会について
- 2016/06/23 研修会情報
第29回日本理学療法士協会全国学術研修会について
- 2016/06/23 研修会情報

県民・関連職種の皆さまへ

- 2016/05 研修会情報
平成28年度公認財團法人山口県体育協会スポーツトレーナー研修会のご案内について
- 第1回 健康と運動・各県療セミナーのご案内
- 2016/12/05 研修会情報
第2回 山口県リハビリテーション研修会開催のご案内
- 2016/09/17 研修会情報

地域包括ケア

- 2016/12/02 地域包括ケア
地域包括ケアに関する推進リーダー制度における導入研修会開催のお知らせ
- 2016/06/29 地域包括ケア
地域包括ケアに関する推進リーダー制度における導入研修会開催のお知らせ
- 2016/05/28 地域包括ケア

イベントのお知らせ

- 2016/03/03 イベント情報
概要・海峡ウォーク参加のご案内

会員情報

- 2016/12/09 日本理学療法士協会
分科学会運営幹事選挙実施のお知らせ
- 2016/06/03 福利厚生部
平成28年度 健康推進・健康のための支援事業の実施について
- 2016/06/01 日本理学療法士協会
平成29年度同時に向けたパブリック

理学療法士向けの
研修会・勉強会の情報を
掲載しております。

県民の方々や
医療関連職種の方々への
セミナー情報を
掲載しております。

県内での理学療法関連の
イベント情報を掲載しております。
県民の皆様がご参加頂けるイベントを
ご案内しております。多数のご参加、
心よりお待ちしております。

今後、ホームページは
リニューアルして
生まれ変わります！

県民の方々のお役に立てるよう 見やすい・わかりやすい をモットーに制作中です。ご期待ください。

第三回 理学療法 川柳コンクール
テーマ「健康増進と介護予防」
～今回は594句のご応募がありました～



やつてみよ
歳だからこそ
歳だから…：



木森様
山口県防府市

清水様
栃木県古市

筋肉の
へそくりだつたら
罪はなし



県民の皆様に理学療法士として有益な情報
を発信したく、平成27年3月からスタートした「広報誌あゆみ」ですが、おかげさまで第2号を発行する運びとなりました。

この広報誌を通して少しでも我々の仕事や
活動を知って頂き、興味関心を持って頂けますと幸い
です。少子高齢社会が急速に進む中で県民の皆様が住
み慣れた地域で自分らしく活き活きと生活が送れる
よう医療・保健・福祉など様々な視点からお役に立てる
広報誌を作成してまいります。これからもどうぞよ
ろしくお願い致します。

広報部長 河野 智博