



あゆみ

Vol
03

2018.03 発行



インタビュー

山口県の
障がい者
スポーツが
熱い!!

特集

THE 膝

Contents

1. インタビュー 山口県の障がい者スポーツが熱い!! ~サポートの立場から~
2. THE 膝 ~あなたの膝は大丈夫?~
3. あゆみマップ 山口市編
4. ホームページ案内/リハビリ川柳

アフターケアだけでなく
体力作りから関わり、
チームの勝利に貢献したい！



特定医療法人 善会 昭和病院
濱口隼人さん



Q1

障がい者スポーツに携わるようになったきっかけは何ですか？

2011年に開催されました「全国障がい者スポーツ大会～おいでませ！山口大会～」の時に障がい者の陸上競技にコンディショニングスタッフとして参加したことがきっかけです。

Q2

どのような経緯で現在のサポートを始めたのですか？

2011年の「全国障がい者スポーツ大会～おいでませ！山口大会～」開催後に、障がい者スポーツに携わっている理学療法士の先輩に声をかけて頂き、知的障がい者バレーボール男子の「下関ブルータイフーン」という山口県代表チーム練習を見学に行ったのがきっかけです。



Q3

どのようなことを行なっていますか？

週2回ほど下関市障がい者スポーツセンターで2時間練習に参加しています。練習の補助や、ケアやトレーニングのアドバイス、選手の状態チェックや定期的な機能・能力評価などを実施しています。また、1日練習や遠征などに帯同する場合があります。



Q4

サポートをする中でサポートだから経験できたことについて教えてください。

病院ではなかなか経験の出来ないスポーツの現場で、選手のケアやトレーニングに携わることが出来る事です。また、全国大会で山口県代表のジャージを着て行進できたこともとても嬉しく良い経験になりました。練習の参加や長期遠征は大変ではありますが、チームの一員として思うと、とてもやりがいを持って帯同する事ができます。

Q5

最後にこれからやりたい事をお願いします。

障がい者スポーツトレーナーという資格を取得しているので、2020年に開催されますパラリンピックに理学療法士として参加できればと考えています。知的障がい者バレーボールは残念ながらパラリンピック種目に入っていませんが、どこかの競技にコンディショニングスタッフとして関わりたいと思っています。



障がい者が熱い!!



医療法人和同会
山口リハビリテーション病院
松浦和文さん

車椅子バスケットボール

選手が安心して
競技を続けられるように
支援しています!



Q1 障がい者スポーツに携わるようになったきっかけは何ですか?

患者さんと一緒に、車椅子バスケットボールの練習を見学したことがきっかけです。見学後、社会復帰に不安を感じていた患者さんが、あっという間に元気になっていく姿を見て、「スポーツの力はすごい!」と感じました。

Q2 現在携わっているチームについて教えてください。

主に、山口県の車椅子バスケットボールチーム「山口オーシャンズ」に携わっています。山口オーシャンズには、10代から60代までの選手がいます。男性も女性もいます。選手たちの障がいは様々ですし、健常者の選手もいます。山口オーシャンズは、皆が熱くて思いやりのあるチームです。他には、陸上、ボッチャ、知的障がい者のサッカー等の大会に、コンディショニングルームのスタッフとして携わることがあります。



Q3 どのようなサポートを行なっていますか?

練習や試合に帯同し、選手に対してストレッチング、マッサージ、テーピング、アイシングや、傷害予防のための運動やセルフケア指導を行っています。



Q4 サポートをする中で心に残っている試合について教えてください。

「全国障がい者スポーツ大会～おいでませ!山口大会～」の車椅子バスケットボールの1回戦です。数年間、大会に向けて準備をしていましたが、全国トップレベルの相手に負けてしまいました。悔しがる仲間を見て、「私ももっと努力し、勉強しなければならない」と感じました。

Q5 最後にこれからやりたい事をお願いします。

県内のリハ専門職が、患者さんに様々な障がい者スポーツを紹介できるような、ネットワークを作りたいです。



選手の声

身体の相談や
ケアが出来て
ありがたいです。



The膝 ～あなたの膝は大丈夫？～

日常生活の中で膝が痛いと感じたことはありませんか？

65歳以上に起こりやすいカラダの不調を多い順にまとめると、膝の痛みは男性で腰痛、頻尿、難聴に続き第4位、女性では腰痛に続き第2位となっています。

膝の痛みを感じる場面として最も多いのが階段昇降時(全体の半数以上)、次いで和室での生活上(2割以上)といわれています。その他にも外出、車の乗り降り、掃除、孫の世話など日常生活のあらゆる場面で膝の痛みが発生しています。しかし、膝の痛みに対して「医療機関を受診する」と答えた方は3割と少なく、約7割以上の方が医療機関を受診せず「我慢する」「湿布を貼る」「サポーターを装着する」「サプリメントを飲む」などと答えています。

膝の痛みには様々な原因がありますので、専門的な医療機関を受診する事をおすすめします。今回は中高年に多いといわれている「**変形性膝関節症**」について、原因や運動をご紹介します。

変形性膝関節症とは

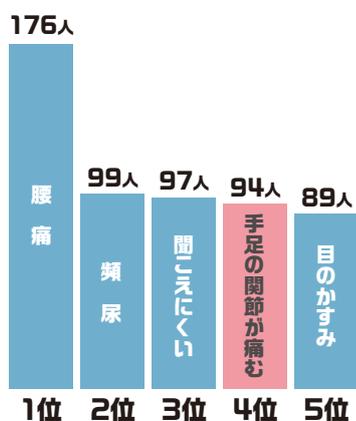
厚生労働省のデータによると1日あたり、人口10万人に対して191人が関節症で通院しています。関節症による外来受診率は年々増加傾向にあります。中高年になって膝が痛む原因として代表的な病気として変形性膝関節症があります。膝の痛みを自覚していない人も含めると約20%がこの変形性膝関節症の患者とされています。



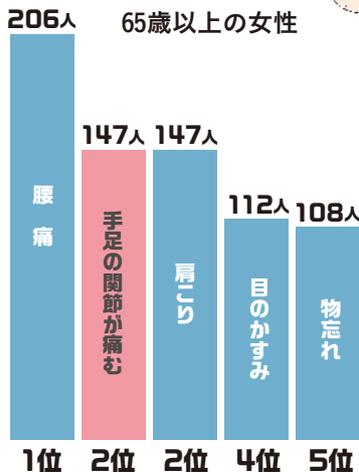
65歳以上の有訴者率 上位5位(人口 千人対)



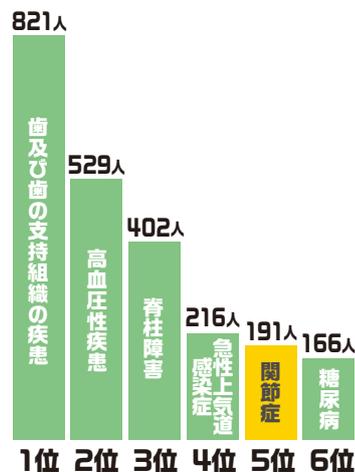
65歳以上の男性



65歳以上の女性

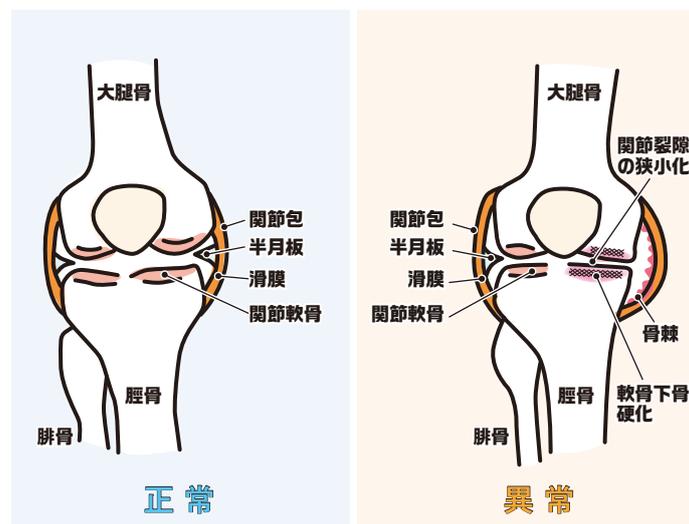


外来受診率(10万人対)



また65歳以上で手足の関節の痛みを訴える人は、高齢になると割合も順位も上がっています。「手足の関節が痛む」人の割合は女性の方が男性に比べて約1.6倍も多くなります。

レントゲンで診断される変形性膝関節症の有病率は男性42.0%、女性61.5%と女性に多く、高齢とともに高くなる傾向にあります。変形性膝関節症の原因として関節軟骨の変形、年齢や肥満、骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷の後遺症が関係して発病するとも言われています。症状として初期では歩き始めなどの動作の開始時に痛みます。中期では正座、階段昇降が難しくなり、末期では安静時でも痛みがとれず、変形が目立ち膝が伸びなくなります。一般的な治療の中心は、運動や薬の投与など保存的治療になります。



膝まわりのトレーニング

膝を支える筋肉をきたえることで、膝の痛みを和らげたり「立つ」「歩く」などの日常生活動作の向上が期待できます。



1 太ももの前の筋肉をきたえる運動



椅子に座り片方の足を水平にゆっくり伸ばします。しっかり伸ばした状態で5~10秒止めてゆっくり下ろします。足首は立てて行います。

2 太ももの前の筋肉をきたえる運動



運動する側の膝の下に丸めたタオルを置いて仰向けで寝ます。反対側の足は立てておきます。膝をゆっくり伸ばしてタオルを押しつけます。そのまま5~10秒止めて、ゆっくり力を抜きます。

3 膝の関節運動



膝を伸ばして座り、運動する側のかかとの下にタオルを置きます。ゆっくりかかとを引き寄せて膝を曲げます。再びゆっくり膝を伸ばします。

4 お尻と太ももの後ろの筋肉をきたえる運動



膝を立てて仰向けに寝ます。お尻をゆっくり上げてそのまま5~10秒止めてゆっくり下ろします。腰痛のある方は反らし過ぎないようにしましょう。

運動を行うときのPOINT!



- ★ 勢いや反動をつけずゆっくり動かす。
勢いや反動をつけると関節の動く範囲を超えた動きを招き、腱や靭帯を痛める可能性があります。
- ★ 息を止めず、リラックスして行う。
息を止めると血圧の急な上昇が起こる可能性があります。楽に呼吸しながら行うと筋肉への過度な緊張をやわらげることができます。
- ★ 筋肉をきたえる運動は、赤い丸で囲った部分を意識しながら行っていく。
動かす筋肉を意識することで、より筋肉に刺激が入りやすくなります。
- ★ 無理のない回数や頻度で行い、継続することが大切！
痛みや腫れの強いときや、少し動かしただけで痛みが強まるとき、体調の悪いときは無理をせず、早めに医療機関を受診することをお勧めします。毎日の積み重ねが大切！長期継続することが関節症予防に繋がります。

トピックス TOPICS

膝関節と体重の関係

「体重が1kg増えると膝への負担は歩くだけでも3kg以上の負担増になる」と言われています。

平坦を歩く(体重の3倍)、階段を降りる(体重の7倍)、走る(体重の10倍)かかるといわれています。

- ・ BMIが23以下でも骨の変化は25%の人に起こります。
- ・ BMIが25以上になると骨の変化は53%の人に起こります。

BMIが3ほど増加するだけで約30%も増加します。

計算式: BMI = 体重kg ÷ (身長m)² 適正体重 = (身長m)² × 22

BMI指数22を標準体重として、25以上の場合が肥満、18.5未満を低体重としています。



西の京 山口市の春を歩もう あゆみマップ 山口市編

五重塔～瑠璃光寺本堂前 ～枕流亭コース

途中に坂道と階段があり、足の筋力に自信のある方向けです。
各所に休憩できるベンチがあります。



◎距離 / 約650m
◎時間 / 15～20分
◎消費カロリー / 100kcal
(リンゴ2個分)

1 駐車場 約100台(身障者用3台)
身障者用トイレ設置。



2 駐車場から入口まではやや急な上り坂が続きます。
車いすに乗った方を介助する際は体重を前に
乗せながら押しましょう。



3 日本三名塔の一つとされ、室町中期における最も
秀でた建造物と評されています。夜間はライトアップ
され、夜も見どころの一つです。



国宝 瑠璃光寺五重塔

📷 桜を見るならココ

五重塔を背景に水面に写る桜の姿は一見の価値あり。

1 亀山公園庭球場入口右に曲がります



駐車場 約24台 身障者用2台
使用時間 / 9:00～21:00 (2時間 100円)

2 一の坂川方面に直進



3 亀山橋手前の道路を横断し橋を渡る



5 春日橋手前まで直進します



春は川沿いに桜が咲き、夜間はライトアップして夜桜観賞が楽し
めます。初夏は天然記念物のゲンジボタルを見ることができ、毎年
5月末～6月にかけて「はたる観賞ウィーク」が開催されます。

6 左に曲がり春日橋を渡って直進します



4 本堂を参拝される方へ 本堂周囲100m
 瑠璃光寺左右回廊に手すり付きのスロープがあります。傾斜がきつく足の筋力に自信のない方、バランスの悪い方は歩く際、転倒に気を付けましょう。手動車いすの自操は不可。車いすに乗った方を介助する際も上り下りに注意が必要です。本堂前は高さ14cmの手すり付き階段が15段あります。(4段目まで手すりがありません)



瑠璃光寺



山口市香山町にある曹洞宗の寺です。応仁の乱で戦死した陶弘房の菩提を弔うため、1471年に吉敷郡仁保村(現山口市仁保中郷)に寺を建立し安養寺と称しました。その後1492年に安養寺を廃して瑠璃光寺と改めました。1690年仁保から現在地に移されました。境内の香山公園は、桜や梅の名所にもなっており、瑠璃光寺は、「西の京・山口」を代表する観光名所となっています。

5 高さ14cmの階段が11段あります。階段用の手すりはない為、足の筋力に自信がない方、バランスの悪い方は通行に注意が必要です。車いす移動の方や階段の昇り降りに自信のない方は階段手前を左に曲がりましょう。(地図→→→方向)



6 駐車場6台(身障者用1台)
 トイレ前駐車場から枕流亭までは急な下り坂が続きます。車いすに乗った方を介助する際は車いすを後ろ向きにして体重を前にかけてゆっくり下りましょう。



駐車場 P



枕流亭



幕末、倒幕に向けた動きが進む中で、1867年9月薩摩藩の西郷隆盛、大久保利通、小松帯刀らが山口を訪れ枕流亭に宿泊し、長州藩の木戸孝允、伊藤博文、広沢真臣らと会見し薩長連携に向けて密談を重ね、連合討幕軍の結成を誓いました。枕流亭の建物は、1960年に香山公園内へ移築。1階部分には西郷、大久保、木戸、伊藤らについてなどの紹介パネルが展示されています。そして、密談の場となった2階は志士たちがいた当時の空間を体感できます。

4 橋を渡って左に曲がり直進します



7 博物館前信号手前を左に曲がり庭球場駐車場方面に直進



桜を見るならココ 川の両端に約200本のソメイヨシノが咲き誇り、人気花見スポット。

ホームページが、新しくなります！



事務所：〒753-0831 山口県山口市平井200-1 エゼ平井101号

☎ 083-941-6900

☎ 083-941-6901



ログイン



お問い合わせ

Healthy living is supported.

リハビリテーションを通して 安心できる街づくり



HOME
Home

理学療法士とは
RISIKOOFUJISHOUSIKAI

一般の方へ
GENERALITY

会員の方へ
MEMBER

個人情報
PERSONALITY

お問い合わせ
CONTACT



山口県理学療法士会は Healthy living is supported. 皆様の健康な暮らしをサポートしています。

山口県理学療法士会は病気・障害から身体機能の改善を目指して皆様の充実した日常生活をサポートするために、理学療法の知識や技術を高める団体です。

また県内の理学療法士のリハビリテーション技術向上のため最新情報や学会・勉強会などの情報発信をしております。

[理学療法士会を詳しく見る](#)

 **会員ログイン**
Member login

 **イベント情報**
Event information

県民の方々に役立つ情報が充実した、見やすくわかりやすいホームページです！ぜひご覧ください。

第四回 理学療法川柳コンクール

～テーマ～
理学療法に
関すること

会長特別賞

元氣アツブ体操
足腰強く
いつまでも



山口県山口市
弘中敬子様

最優秀賞

歩いているよな
雲の上
初歩行



山口県下関市
田中美智子様

編集後記

2016年に創刊し、お陰様で3年目を迎えることができました。県内各地の様々な情報と理学療法士の視点を融合し、運動をしながら県内の魅力に触れて頂ける内容として、昨年から特集記事「あゆみマップ」の掲載をスタートしました。我が国において、高齢者人口の増加に伴い要介護高齢者のさらなる増加が大きな課題として注目されています。山口県は、高齢化率が32.4% (2016年10月時点)と全国的にみても高く(第4位)、加速する高齢化社会の背景の中で「介護が必要な状態をできる限り防ぐ」「介護が必要な状態になっても、それ以上悪化させない」という介護予防に対する個々の心構えが大切であると感じております。「あゆみマップ」を通して少しでも県民の皆様の健康増進に寄与できれば幸いです。日頃運動習慣のない方や障がいをお持ちの方が「出かけてみたい」と感じて頂けるような情報を今後も特集してまいります。 広報部長 河野 智博