-般社団法人 山口県理学療法士会 広報誌



Vol

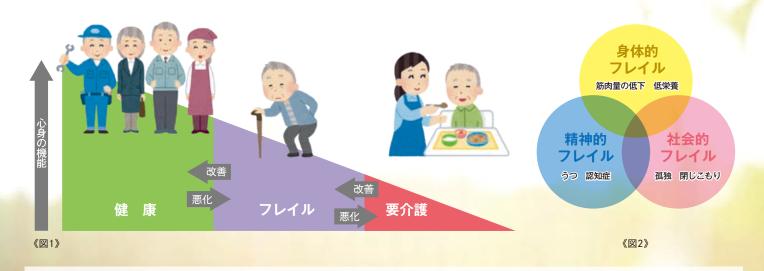
2019.03 発行

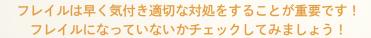


Contents 1. Let's 介護予防!STOPフレイル! 2.THE 股関節 ~あなたの股関節は大丈夫?~3. あゆみマップ 下関編 4. 理学療法の日/リハビリ川柳

Let's 介護予防!STOPフレイル!

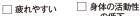
フレイルとは、"虚弱"を意味する英語「Frailty」(フレイルティ)をもとにした言葉で、病気ではないけれど、加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、生活に支障が出たり、寝たきりに陥りやすい状態です。健康な状態と介護が必要な状態(要介護)の中間を指し、要介護になる危険が高いものの、これからの気を付け方によって健康を取り戻すことが可能な状態です。《図1》フレイルは身体の要因だけと思われがちですが、精神的・社会的要因も含まれます。《図2》





3つ以上当てはまればフレイルの状態







| 体重の減少



□ 歩行速度の低下

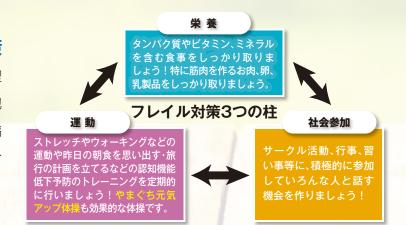
筋肉量の低下は、指輪っかテストで 簡易的に知ることができます

身体的フレイルの要因の1つである



フレイルは予防·改善できる!! 今日からはじめるフレイル対策

介護予防に資する所定の研修を修了した理 学療法士が、高齢者の「ありたい暮らし」の実現 に向けて県内各地の住民主体の通いの場や病 院・高齢者施設等で介護予防に効果的な体操を 活用しながら効果的な介護予防の普及に取り 組んでいます。



やまぐち元気アップ体操を活用した宇部市での取り組みの紹介







★協力:健文会 虹の家

高齢者サロン虹の家では週1回、地域住民が集まりやまぐち元気アップ体操を取り組んでいます。初期の体操指導と体力測定は理学療法士がサポートを行い、現在は住民主体で体操を継続されています。参加者同士の絆が深く、アットホームな会です。

宇部市では週に1回3か月以上継続して体操を実施する団体・グループを募集しています。 体操の実施方法や注意点について、講師を派遣しアドバイスを行います。

《 お問い合わせ 》 宇部市健康福祉部高齢者総合支援課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 電話 (0836)34-8303 FAX (0836)22-6026

やまぐち元気アップ体操ってどんな体操?

自分のことはできるだけ自分で行い、人との関わりを保ち、いつまでも元気で「ありたい自分」「なりたい暮らし」をかなえることができるよう、山口県と山口県内のリハビリテーション専門職が作成した体操です。健康を保つのに欠かせない「柔軟性」・「筋力」・「バランス」・「持久力」を補う内容で構成されています。また二重課題トレーニングが含まれているのが本体操の特徴です。



二重課題トレーニングに挑戦!

私達は「テレビを見て笑いながらタオルをたたむ」「スーパーを歩きながら今日の献立を考える」など2つ(あるいは、それ以上)のことを同時に行っています。「2つのことを同時に行う能力=二重課題処理能力」は元気な人でも加齢とともに衰えてくることが知られています。この処理能力が衰えると転倒の危険性が高くなると言われています。二重課題処理能力をきたえることで、転倒予防だけでなく認知機能予防低下にも効果が期待できます。



キャベツ・ 白菜・大根・ きゅうり・ トマト・・・

椅子に座ってなるべく早 く足踏みをしながら野菜の 名前を言い続けます。

足踏みも野菜の名前もお ろそかにならないように意 識しましょう

The股関節 ~あなたの股関節は大丈夫?~

「歩き方が変だと、周りの人から言われる」「しゃがんだり、長く歩いたりすると、股関節に痛みや違和感がある」そんな経験はないでしょうか?

股関節は、体重を支え、立ったり、歩くなどの移動を行う上で大切な関節です。日常生活が困難にならないために、股関節に負担をかけないようにしながら、股関節の周りの筋肉を鍛えることが肝心です。

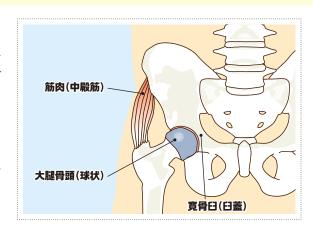
今回の「Theシリーズ」では、このような股関節の違和感や痛みにより、日常生活に様々な支障をきたす「**変形性股関節症**」についてご紹介します。

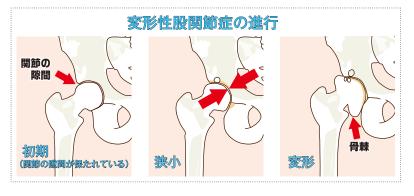
変形性股関節症とは

股関節は足の付け根(鼠径部)にあります。最初は立ち上がりや歩き始めに 痛みを感じるようになります。症状が進行すると、その痛みが強くなります (持続痛や夜間痛)。

日常生活では靴下が履きにくくなったり、長時間の歩行が困難になったり、 階段やバスの乗り降りに手すりが必要になったりします。

股関節周りの筋肉が弱くなったり、硬くなったりして運動を妨げるようになります。中でも、お尻の外側にある中殿筋は、歩くときや立った時にとても 重要な役割をはたします。





小さいころの女児に多い股関節の病気が原因で発症することが全体の80%を占めます(二次性)。また女性は骨盤が平たいため、股関節にかかる負担が大きく、中高年の女性に多い疾患です。最近は高齢化が進み、特に原因となる病気がなくても変形性股関節症になる方も増えています(一次性)。

有病率は1.0~4.3%と言われており、1.0%でも100万人以上の方が変形性股関節症で悩んでいることになります。

自己チェックポイント



【パトリックテスト】

仰向けの状態で片方の足をあぐらを組むようにして、膝が 床面に着くように押し下げます。足の付け根に痛みがある と股関節の炎症や異常を疑います。



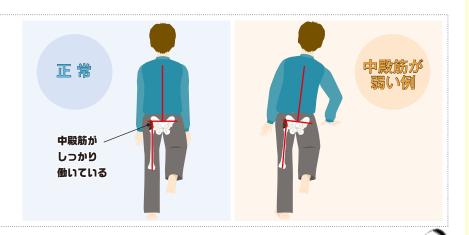
【トーマステスト】

足を抱え込むようにお腹にしっかり近づけます。図のように 反対の足が上がり、膝の下にスペースができると、右足の股関 節の筋肉(腸腰筋)が固くなっている可能性があります。

中殿筋のはたらき

正常では、片足で立ったとき、中殿筋が しっかりと働き、骨盤は水平に保たれます。 中殿筋の力が弱くなると骨盤を支えるこ とができず、体が傾いてしまいます。 そのため歩くときに体が左右に採れて

そのため歩くときに体が左右に揺れて、 歩き方が悪くなってしまいます。



~股関節周りのトレーニング~



枕を足の間にはさみます。上の足を上にあげて止め、元の位置に戻します。足はまっすぐ伸ばしたまま行いましょう。



椅子の背もたれなどをつかんで、体を支えます。足を真横に開きます。足は曲げずに、爪先が前を向いているように気を付けましょう。



「椅子の背もたれを両手でつかみます。足をまっすぐにして後ろに伸ばします。体が前かがみにならないように気を付けましょう。



仰向けになり、足を曲げます。曲げた足をゆっくりと下ろします。この エクササイズの間、反対の足は床の上にまっすぐに伸ばしたままにします。

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、腱や靱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。



長州砲(レプリカ)



みもすそ川公園内には攘夷戦争や下関戦争に使用 された砲台の原寸大レプリカがあります。平成16 年にはリニューアルされ新たに5門の砲台が設置 されました。真ん中の1門は午前9時から午後5時ま で毎時丁度に発射音や煙の演出があります。



海沿いの通路は階段二段程度高くなっていますの で、車いすの方や階段昇降が不安な方はこのス ロープをご使用下さい。長州砲台の前も一部バリ アフリーとなっています。

散歩コースからの風景●



みもすそ川公園や海を見ながら、昭和48年に開通 した全長1068mの関門橋を一望出来ます。



があり、身障者用トイレが整備されています。

源義経と平知盛像



平安末期の寿永4年に源平最後の戦いとなった 「壇ノ浦合戦」の跡地で、現在は公園として整備さ みもすそ川公園内には、高さ約37cmのベンチ れています。公園内には源義経・平知盛の像と安 が設置されています。中央の赤い橋は路面が 徳帝御入水之碑が配置されています。



整備されており、遊歩道となっています。



関門トンネル人道入口



昭和33年に開通した全長780m・幅4mの歩行 者用海底トンネルです。通行可能時間は午前6時 から午後10時までで、片道約15~20分かかりま す。歩行者は無料、自転車・原付は20円で、軽車 両はエンジンをかけずに押して歩きます。

エレベータ-



エレベーターは二基あり、左側が広いタイプで す。軽車両も乗るため十分な広さで、地下約 55mまで降ります。

海を見ながら歩こう!

◎距離/約1.5km〔約3,000歩〕

時間 30~40分

Bコース

海の中を歩こう!

○距離/約1.6km (約3,800歩*)

時間40~50分

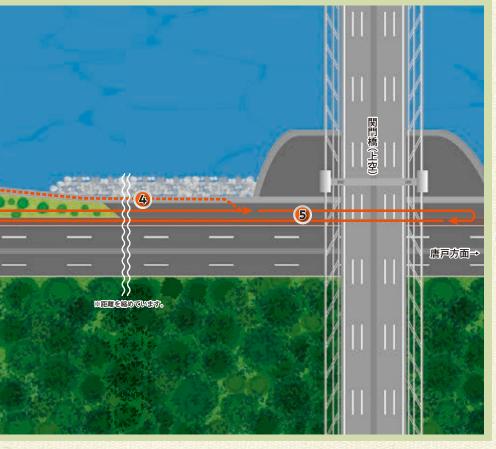
A

散歩コースからの風景② 壇ノ浦コースト





2015年に開通した全長700mの遊歩道です。関門海峡の最も狭い場所にあり、関門の景色や速い潮の流れ、行き交う大型船を間近で見ることができます。



休憩スペース



下関側・門司側ともに休憩場所があり、そこでは 40㎝の石の椅子が設置されています。また、人 道トンネルの歴史等のパネル展示もあります。



関門突破記念の撮影スペースもあり、記念スタンプを押すことが出来ます。

5 散歩コースからの風景❸



みもすそ川公園から関門橋に向かう通路はとても 広く、緩やかな勾配の坂道となっています。



高さ133.5mの関門橋を真下から見上げることができます。道幅は約3mとやや狭く、少し急な短い坂道が二ヶ所ありますので、車いすの方や足に自信のない方は介助が必要です。

山口県と福岡県の県境



トンネル内は右側通行です。県境に向かって緩やかな勾配の下り坂となっています。車いすでの通行や 足に自信のない方は注意が必要です。

人道トンネル内の様子



トンネル内には海底の絵が描かれています。観光だけでなく、地元住民のウォーキングやジョギングコースとしても有名です。

理学療法の日とは?

~7月17日は理学療法の日~



7月17日の由来は?

昭和40年、理学療法士及び作業療法士法が公布され、昭和41年7月17日に日本理学療法士協会が結成されました。結成されたこの日を理学療法の日として定めました。



体操•運動



体力測定



理学療法体験



進路相談



施設見学



公開講座



専門職研究会

日本各地で理学療法の日に合わせてイベントを行っています。イベント内容として、学生の方の進路相談や、理学療法の体験会、公開講座、介護予防・健康増進等を行っています。イベントを通じて、我々理学療法士を知っていただきたいと思います。 (※各都道府県によって活動内容は異なります)

山口県理学療法士会主催 理学療法の日 活動紹介

県内各所のショッピングモール等にて、近隣の理学療法士が主体となり、介護予防・健康増進・理学療法に関する啓発を行っております。毎年様々な企画を開催し、幅広い年齢の方々に好評を頂いております。どなたでもご参加可能です。皆様のご来場、心よりお待ちしております。詳細は山口理学療法士会事務所までお問合せください。

《平成31年度 開催予定一覧》

★2019年7月7日(日) または13日(土) 場所:シーモール下関(仮)

〔内容〕 ①体力チェックコーナー ②パネル展示・体験コーナー ③運動指導コーナー ④やまぐち元気アップ体操

★2019年7月14日(日)

〔内容〕 第6回理学療法川柳コンクール

★2019年7月14日(日) 場所:ゆめタウン下松

〔内容〕 理学療法啓発 体力測定 運動指導 健康相談等

★2019年7月14日(日) 場所:ウェーブ長門(仮)

[内容] ①体力測定 ②転倒予防体操指導・日常生活動作指導 ③進路相談 ④日常生活活動コーナー ⑤パネル展示コーナー ⑥理学療法普及促進グッズの配布



●発行/一般社団法人 山口県理学療法士会 ●発行責任者/宮野清孝 ●編集/一般社団法人 山口県理学療法士会 広報部 ●事務所/山口県山口市平井200-1エゼ平井101号 TEL(083)941-6900 FAX(083)941-6901