

あゆみ

Vol
08

2023.2 発行



特集

スポーツを支える 専門職・理学療法士

山口県から東京オリンピック・パラリンピックに
参加した4人の理学療法士に聞きました

Contents

1. 特集「スポーツを支える専門職・理学療法士」
2. 広がる職域「産業理学療法について」
3. 認定理学療法士に聞く「糖尿病」・「誤嚥性肺炎」

東京2020 オリンピック・パラリンピック 山口県を代表する スポーツ理学療法士の担い手

本大会では、山口県から4人の理学療法士がスポーツを支援する専門職として参加しました。オリ・パラの活躍やスポーツへの関わり方について聞きました！



Q. 参加してみての感想を教えてください。

A. 私は「わくわく」1%「ドキドキ」99%で、様々な不安もありましたが、パラリンピックに参加できたことで最高の充実感がありました。また第一線で活動している方々にも出会って、エネルギーがもらえました。これらの経験は私の財産です。

Q. 今回の活動で自慢できることを教えてください。

A. パラリンピック終了後には朝日新聞に掲載して頂きました。しかもパラリンピック金メダリストと同紙面で横並びで紹介いただきました。私たちが行っている活動にスポットを当ててくれてありがたかったです。

Q. 今後の意気込みを教えてください。

A. これからも個人の活動として管理的なところに落ち着くのではなく、現場でもまだまだ汗をかき年齢に関係なく活動できれば良いと思います。ブレーキは踏みません！！！！



宮野 清孝さん

オリ・パラ活動内容

シッティングバレー

所属

地方独立行政法人
下関市立市民病院

競技サポート歴

知的障害者バレーボール
全日本知的障がい者フットベースボール大会



上條 寛司さん

オリ・パラ活動内容

卓球

所属

医療法人社団水生会
柴田病院

競技サポート歴

成年男子サッカー
高校野球 など

Q. 本大会に参加しての裏話があれば教えてください。

A. 日本が金メダルを取った、卓球競技・混合ダブルス決勝のレフリーに試合前にテーピングを実施しました。この試合中にレフリーに注目していた理学療法士は私だけでしょう。

Q. トレーナー活動の魅力教えてください。

A. スポーツの魅力は普通の仕事にない勝ち負けがあることです。勝っても負けてもこの感動を味わえるのはスポーツしかないし、サポートする立場になって選手と一緒に様々な感情を共有できるのも魅力の一つだと思っています。

Q. 今後の意気込みを教えてください。

A. 私は今回の経験を得て国際大会にもう一回チャレンジしたいと思っています。そのために語学力をつけるなど参加できる準備をし、海外のスポーツ選手に理学療法サービスを提供していきたいです。



加藤 善範 さん



オリ・パラ活動内容

選手村総合診療所

所属

学校法人 YIC 学院専門学校
YIC リハビリテーション大学校

競技サポート歴

全国障害者スポーツ大会陸上競技
聴覚障害者バレーボール など

Q. 参加してみて印象的だったことを教えてください。

A. 各国の選手達は競い合うライバル同士でピリピリとした雰囲気を感じていました。しかし選手村では、違う国の選手同士が仲良く談笑している場面が多くあり驚きました。そこに世界平和を感じました。

Q. コロナ禍の開催で感じたことを教えてください。



A. 無観客開催など、感染が拡大している状況だったのでとても心配でした。そんな中、自分の活動を理解し背中を押してくれた家族や周囲のサポートに感謝しています。

Q. 今後の意気込みを教えてください。

A. 何事も勇気を出して一歩踏み出し、まずはやってみることがとても大切だと思います。今回の活動を多くの人に伝えることで、みなさんが一歩進むきっかけになることができれば嬉しく思います。



濱口 隼人 さん



オリ・パラ活動内容

車椅子テニス

所属

脳神経筋センター
よしみず病院

競技サポート歴

高校野球
知的障害者バレーボール など

Q. 参加した経緯を教えてください。

A. 私はテレビを観ていて東京オリンピック・パラリンピックが決定した時に観戦でなく理学療法士として参加したいという気持ちがあり、応募が来るのを待っていました。----



Q. 活動を通じて感じたことを教えてください。

A. 現場では日本代表の車椅子テニスの選手もサポートをさせて頂き、自分もオールジャパンの一員になり一緒に戦っているという気持ちが強くなり、より一層日本を応援する事が出来ました。



Q. 今後の意気込みを教えてください。

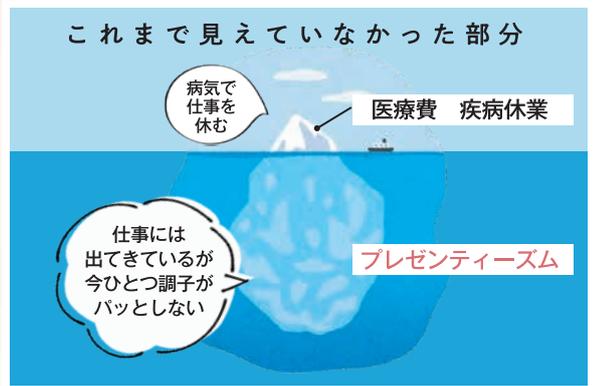


A. 山口県内でもスポーツに関わる仲間を増やし、環境を整えて行きたいと思っています。「やらない後悔より、やった経験！」一緒にスポーツを盛り上げていきましょう。

産業理学療法について

産業保健分野とは労働安全衛生法に基づき全国の就労者の健康対策を行う分野で、この分野での理学療法を産業理学療法と呼んでおり、理学療法の知識や経験、技術を使って、起こりうる就労者のケガと傷害の予防を行います。これまでの健康経営は、主に病気やケガの「医療費」や、病気やケガで会社を休む「疾病休業」などを課題としてきましたが、近年では「プレゼンティーズム」という言葉が重要視されております。プレゼンティーズムとは「体調や心身が不調なのにもかかわらず出勤することでパフォーマンスの低下を来す状態」のことで、この状態では本来持っている遂行能力が低下し生産性低下にも繋がります。〈図1〉その影響は、医療費や疾病休業に関するコストの3~4倍に相当するということがわかってきました。プレゼンティーズムの主な要因として肩こり、腰痛、寝不足などが挙げられますがこれらを改善していく事が健康経営において重要となります。〈図2〉従来の「医療費」や「疾病休業」にかかる課題に加えて、プレゼンティーズムを考慮した「就労者が健康に働くための対策」をもっと積極的に行っていく必要があります。〈図3〉現在の産業理学療法の現状として、病院に勤務しつつ勤労者の健康問題を改善するために身体活動指導や生活指導が出来る理学療法士は稀であり、また労働安全衛生法上、理学療法士選任の明記はされておらずこの分野で何が出来るか認知されていないのが現状です。〈図4〉今後、産業理学療法が職域拡大していくための課題として、理学療法がこの分野で認知されること、また産業保健分野で何が出来るのか、発信力を強化し産業理学療法としての介入成果の実績や体制づくり、人材育成など行いこの分野で活動出来る仲間が多く増えることが重要となってきます。

〈図1〉



〈図2〉



〈図3〉



〈図4〉

産業保健分野を担うメンバー	
産業医	管理栄養士
衛生管理者	健康運動指導士
産業保健師	ヘルスケアトレーナー

引用: 1) 山崎重人:産業保健分野における理学療法の現状と展望, 理学療法学 2) ELECTRIC DOC, 社員も会社も健康に!「健康経営」のススメ方



産業保健分野における理学療法士の紹介

阿知須共立病院 理学療法士 三原 一輝さん

阿知須共立病院で6年間理学療法士として勤務。患者さんに加えて健診、産業医で当院と関わりのある企業に健康相談や運動指導に行っていました。新型コロナの影響で外部企業への指導は中止となりましたが、新人看護師、介護職員に対して腰痛予防の為の講義を行っています。



産業保健分野での三原さんの取り組み



企業への
健康相談・指導



新人看護師・
介護職員への講義



腰痛、肩こりなど生産性の低下を起こしやすいものを中心に相談や指導を行いました。また対象者の希望によっては運動器の問題のみでなく減量や睡眠、熱中症なども取り上げ理学療法士として相談、指導を行い、専門外の部分は産業医、管理栄養士などと連携を取りながら情報提供を行いました。講義後に健康問題が解決できたと喜びの声を聞くことが出来ました。

当院では元々看護部が腰痛予防の為にストレッチャー浴対象の移乗は2人体制、また補助具を用いて抱えないことを定着させ、移乗全介助での腰痛を減らす活動をしていました。しかし当院の看護師、介護職員対象に行った調査では、60%程度が腰痛経験ありと答え、腰痛を感じる場面は移乗介助やおむつ交換、床上動作介助などでした。その結果を踏まえて講義では補助具の正しい使い方、介助動作の指導に加えて、介助量が多い場合は助けを求めるといった風土づくりも教育委員と一緒に行いました。今後もスタッフの声を聞きながら腰痛予防の為に良い対策を練りたいと思っています。



三原さんへ質疑応答

Q. 産業保健分野に興味を持ったきっかけを教えてください。

A. 当院で健診を受けている企業から依頼があり、健康指導に行ったことがきっかけです。

Q. どういった所にやりがいを感じますか。

A. ニーズに応えることで対象者や企業の不安を解消できた時にやりがいを感じます。

Q. 産業保健分野で活動する上で苦労した事はなんですか。

A. 如何に継続して実践できるものを、対象者さんと一緒に考えることが重要と思いました。実際にやっている仕事や環境について教えてもらうことが非常に多いです。

Q. 今後の産業理学療法についての展望をお聞かせください。

A. 現在私自身は他企業への指導を行えていないのが現状ですが、その再開や直近では当院で症状による離職や仕事の質の低下の予防といった部分に関わり貢献したいと思っています。

Q. 県民の皆様へメッセージをお願いします。

A. 仕事や生活に忙しい中、予防の為に時間を作るって難しいことです。しかし継続して実践することが重要でありご自身が楽しんで出来るものを続けていき長く健康を目指していくのがいいと思います。



糖尿病の簡単 セルフチェック

糖尿病とは

膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの量や作用が低下し、血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気です。成人男性の4人に1人、成人女性の5人に1人は糖尿病もしくは糖尿病予備軍とされています。初期には、ほとんど自覚症状がなく、発見の遅れやすい病気です。発見が遅れることで、さまざまな重篤な合併症を引き起こすことがあります。

簡単セルフチェック

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である | <input type="checkbox"/> 若い頃より5kg以上体重が増えた |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 夜10時以降に間食をする |
| <input type="checkbox"/> 尿の量が多い | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい |
| <input type="checkbox"/> お菓子類をよく食べる | <input type="checkbox"/> 日常生活で運動をしない |
| <input type="checkbox"/> すぐに疲れてしまう | <input type="checkbox"/> 近親者に糖尿病の人がいる |
| <input type="checkbox"/> 動物性脂肪を多く摂る | <input type="checkbox"/> 健康診断の血糖値が高め |
| <input type="checkbox"/> 3食決まった時間ではない | |



合同会社アズユー
リハビリデイサービス プラスワン
代謝認定理学療法士 福田 圭祐さん



当てはまる項目が多くなるにつれて糖尿病になるリスクが高くなります。
日頃から食事や運動など生活を見直してみましょう！

運動について ウォーキングを しよう！



ウォーキングをする事で血糖値や血圧、LDLコレステロール、中性脂肪の数値を下げる事ができます。また、血糖値コントロールが目的であれば食後1時間頃を目安に運動をしましょう。毎日少なくとも普通速度で+2,000歩(約20分)を目安に歩いてみましょう！

※1日の身体活動量として、8,000~10,000歩かそれに相当する活動量が確保できるといいですね。

運動時の工夫

運動が苦手な方や長続きしない方は、日常生活の中で少しずつ取り入れてみましょう。他にも、歯磨きしながらスクワットなど無理のない範囲で取り入れていく事が大切です！



車ではなく歩いて買い物！

エスカレーターではなく階段を！

誤嚥性肺炎 について



肺炎とは

死亡原因の第5位に位置付けられており、とても身近な病気です。特に高齢者では、食べ物や唾液などが誤って気管に入り菌が繁殖することで発症する、**誤嚥性肺炎**の割合が高くなります。



山口リハビリテーション病院
呼吸認定理学療法士
椋木 裕康さん

誤嚥性肺炎の予防法

1 口の中を清潔に保つ

高齢になると唾液の量が減り菌が繁殖しやすくなります。口腔内を清潔に保ち口の中で菌が繁殖しないようにすることが大切です。また、食後だけでなく食前に行うことで口腔内への刺激となり誤嚥が起こりにくくなります。

2 飲み込む力の低下を防ぐ



舌の筋肉のストレッチ

- 1 あごの下に両手の親指をあてる
- 2 上方向力を加えて押す



首のストレッチ

- 1 頭を前後左右に倒す
- 2 首の筋が伸びている感じがしたところで、10秒維持



胸のストレッチ

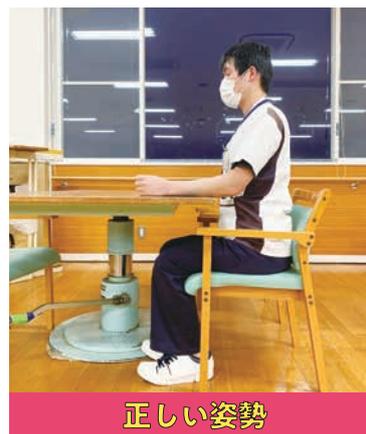
しっかり胸を開くことを意識して深呼吸を行います。

3 飲み込みを行いやすい姿勢で食べる



テーブルが高く
首が反る
+
腰を曲げている

誤嚥 逆流
の
リスク



正しい姿勢

4 免疫力を高める

低栄養や脱水状態は抵抗力の低下を招き、肺炎を起こしやすい！



誤嚥を予防する工夫はもちろん
誤嚥を肺炎に発展させない体作りも重要！





第九回 理学療法川柳コンクール



～テーマ～ 「理学療法」「リハビリ」



手すりとは
密から徐々に
ディスタンス

東京都 水井 晶 様



リハビリで
広げる明日の
可能性

山口県 中川 真由美 様

優秀賞

立つ歩く 杖なし爺^{じいじ} 2年ぶり

神奈川県 川村 均 様

「わすれもの！」笑顔でわたす 松葉杖

埼玉県 中野 弘樹 様

リハビリで 夢が広がる 福反応

千葉県 小出 博 様

あの日見た クララの一步 おれもやる

大阪府 東村 雅夫 様

褒められて 増える笑顔と 出来ること

東京都 稲葉 智子 様

立てた日に ベッドで鮎の 竿磨く

千葉県 渡会 克男 様

ガラス越し リハする母が Vサイン

愛媛県 関井 宏 様

百年の 後半戦に リハ励む

千葉県 林 文隆 様

《応募して下さった皆さまへ》素晴らしい川柳をご応募いただき、誠にありがとうございました。

理学療法士になるには？

理学療法士の国家試験を受験するためには、養成校で3年以上学び、必要な知識と技術を身につけることが必要です。養成校には4年制大学、短期大学(3年制)、専門学校(3年制、4年制)、特別支援学校(視覚障害者が対象)があります。資格取得後、より専門的な知識を身に付ける場合、研究職をめざす場合などは大学院もあります。(修士課程・博士課程)

山口県内の理学療法士養成校



下関看護リハビリテーション学校



YICリハビリテーション大学校



山口コ・メディカル学院