



特集

06 ひとりで悩んでいませんか？ ウィメンズヘルス

contents

- 02 理学療法士はどこで働いているの？
- 04 活動報告
- 08 小児リハビリマップのご紹介



理学療法士は どこで働いてるの??

病院で働く

私たち理学療法士の多くは病院の中で働いています。
一言で病院と言っても、病気の時期に合わせた種類があることをご存知ですか？

急

急性期とは、「病気になりはじめた時期」のこと。
まずはリハビリの重要性を理解していただき、
身体面、精神面ともにケアしていきます。



患者様の
日々の変化を捉えることが
重要と考えています。

急変のリスクもあります。
しっかりとリスク管理
しながら運動負荷を
設定しています。

聖隷三方原病院 呼吸器循環器部門 新村阿矢乃さん 田尾美空さん

回

回復期は急性期での治療を終えた後、身体の
機能の回復を図る時期です。より早く病気を
以前の生活に近づけるよう、早期から社会復帰への
情報提供や関連部門との調整をしていきます。



ご自宅の環境に則した
リハビリが提供できるように
情報収集をしっかりとします。



浜松市リハビリテーション病院
大庭三代子さん

慢

慢性期とは、回復期でのリハビリを終え、身体
機能が安定したものの様々な事情でご自宅に帰る
ことが出来ない方々でご自宅に帰る準備をするため
の場所です。再発の予防や身体機能、能力の「維持」を
目標とし、長期にわたるケアで在宅復帰を目指します。



医療法人社団健寿会 金原朱里さん

地

地域包括ケア病棟は、急性期を経過した後や、
在宅・介護施設等から症状の急性増悪した方々
に対して十分な治療を継続して提供することが
できる、地域に密着した病棟です。



ご自宅に帰れるように、
全力で支援します！

共立蒲原総合病院 笠井公二さん

予防事業

介護予防事業とは地域で生活されている方に対し、健康に生活していくためのアドバイスをを行う事業です。年を重ねることをネガティブに捉えず、楽しく活気ある生活を維持するためのお手伝いをします。家でもやってみよう!と思えるような手軽で楽しい体操をお伝えします。



介護老人保健施設きよみの里 山内明子さん

からだの体操も
あたまの体操も、
みんなやれば楽しいですよ!



介護保険の現場

介護保険下で働く理学療法士もいます。病状が安定期にあり、療養上の管理・看護・介護・機能訓練が必要な要介護者に対して、施設やご自宅でリハビリを行います。

介

介護施設とは、「入院は必要ないけれど、自宅に戻るにはまだ不安・・・」という方に向けた施設です。リハビリを頑張って、在宅復帰を目指します!



ADLを改善し、
在宅復帰に繋がります!

医療法人社団健寿会 藤江永さん

訪

訪問リハビリは、介護を要する方など通院が困難な方に身体機能を改善・維持できるよう、ご自宅に訪問してリハビリを提供します。



安全に配慮して
快適に過ごせるように
住宅改修を勧めたり、
福祉用具の導入の
お手伝いもしています。

訪問看護ステーションなかいず 八木下久美子さん

介護予防キャラバン

公益社団法人静岡県理学療法士会は、県民の健康な暮らしを支えるために、社会貢献を目的とした公益活動を展開しています。介護予防キャラバンでは、市町で行われている「健康まつり」等に参加し、地域住民の体力測定・相談・運動指導等を実施しています。

ふくseeぬまづ福祉まつり



2018年10月8日(月)にキラメッセぬまづで開催されました。理学療法士会のブースでは、握力測定、バランス評価およびフィードバックを行い、運動指導および健康相談を実施しました。「思っていたより筋力が落ちていることに気付いた。」「この運動をやってみます。」などの声を掛けていただきました。

地域交流まつり (葵区)

2018年11月10日(土) 城東保険福祉エリア内地域リハビリテーション推進センター(リハ・パークしずおか)で、一般市民を対象に介護予防に向けたイベントが開催されました。参加者は年々増加しており、地域の方の健康に対する意識の高まりを実感しました。



浜北ふれあい広場



2018年11月11日(日)浜北グリーンアリーナで開催されました。健康に対する意識の高い方が増えており、測定結果を生活に活かしたいと積極的に質問される方が多くいらっしゃいました。



市民公開講座

全国一斉介護予防健康増進キャンペーン

テーマ：『一日でも長く元気に生きるために』
～シルバーリハビリ体操の紹介～

会場：富士宮市保健センター
藤枝市文化センター
菊川市総合保健福祉センタープラザけやき
清水町保健センター

日にち：2018年7月15日（日）

4会場同時開催でしたが市町の行政の協力もあり、大盛況のもと行うことが出来ました。今後も理学療法士の職能を生かし、静岡県民の皆さまのお役に立てるよう努力していきます。

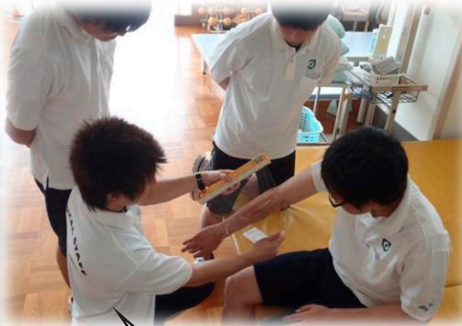


スポーツ分野でも！！ メディカルサポート



高校球児へのストレッチ指導や
実際に会場でケアもします。

理学療法の知識・技術を活かし、スポーツ現場でのメディカルサポート活動を中心に活動・支援を行っています。とくに高校野球やサッカー部門では、該当する大会のサポートを中心に毎年多くの理学療法士が活躍しています。静岡マラソンのサポートや傷害予防などの啓発活動も行っています。



応急処置の
勉強会もします！

ひとりで悩んでいませんか？

ウィメンズヘルス

女性の健康は、それぞれのライフステージにおいて様々な生理学的変化が生じ、心理社会的な出来事から影響を受け、特有の変化を経験します。このことから、心身の健康状態を維持かつ増進するためには、女性の特徴を考慮した支援が重要です。例えば、月経、妊娠や出産、閉経によって、身体的変化を生じ、家族との人間関係、仕事や家庭へ影響を及ぼします。

静岡県理学療法士会では、産後のお母さんに向けた「産後女性のための骨盤ケア」という講習会を開催しました。

この人にインタビュー

湖山リハビリテーション病院 幡野香苗さん

4歳の子を持つお母さんでもあります。ご自身の妊娠中、産後の経験をもとに、そのとき知っておきたかった知識、運動を分かりやすく教えていただきました。

Q.骨盤ケアってどんなことに効果があるんですか？

A.お産のときに骨盤が開くことで、産後の尿漏れや骨盤底筋という筋肉のトラブルが起こることがあります。それらを改善するための運動です。

Q.産後のお母さんはなかなか忙しいですよね。

A.産後うつといった言葉も聞かれるように、忙しいあまりに、自分の事はつい後回しになってしまいがちです。こういった場に出てきていただくだけでも、ストレス解消にもなりますよ。

あとは、是非ご自分の身体にも目を向けてあげてください！



抱っこ紐 正しく使えていますか？

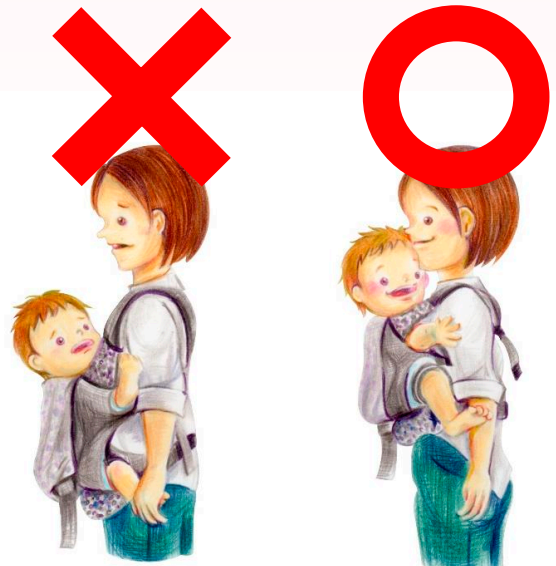
理想的な抱き方のポイント

<お母さん編>

- 肩ひもに緩みがない
- 赤ちゃんとお母さんの間に隙間がない
- 背中のバックルが肩甲骨の位置でしっかり締まっている
- 赤ちゃんのお尻はお母さんの腰より上にある
- 腰ベルトはウエストの位置で緩みがない

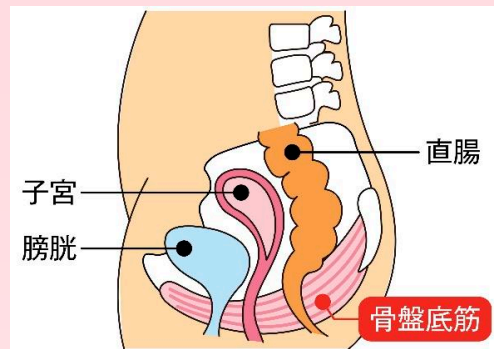
<赤ちゃん編>

- 赤ちゃんが苦しそうでない
- 赤ちゃんの足が自然なMになっている（膝が伸びていない）



きたえよう！ 骨盤底筋

骨盤底筋群は、その名のとおり骨盤の底にある筋肉のことで、膀胱や子宮、直腸などの内臓を支えています。もうひとつの役割は、排泄のコントロール。骨盤底筋群は便意や尿意があると緩み、排泄します。ところが、過剰な負荷がかかり締める力が低下すると、尿漏れや頻尿などのトラブルが生じます。そのトラブルで多いのは、骨盤底筋群や靭帯、筋膜が出産によって、伸びたり裂けたりするパターンと、加齢による筋肉の衰えです。骨盤底筋群は手足同様、鍛えれば筋力はアップし、何もしなければ衰える筋肉です。しかし、鍛えるどころか普段まったく意識しない人がほとんどです。だから、手足の筋肉より衰えるのが早いのです。



骨盤底筋のオススメトレーニング



お尻の穴をキュッと締めながらお尻が上がっている状態で骨盤底筋に収縮が入っています。

- (1) 床やベッドに横になり、両膝を立てる。
- (2) バスタオルや厚めの本などを、太ももで挟む。
- (3) タオルが落ちないように挟みながらお尻を床から持ち上げる。
- (4) 5～10秒ほどキープしたら、ゆっくりお尻を床に下ろす。

* おへそを内側に引きこみながらやると効果的。

ぽっこり下腹の予防にもなります。

* 1回につき3-10回ほど、毎日の習慣にできたら理想的ですね。

参加者の声

- ✓ 骨盤の動きや左右差など確認できて良かった。
- ✓ 日々子供の世話ばかりで自分の体を意識することがありませんでした。今日は体と向き合えて、さらに弱いところをきたえられる方法が知れたので良かったです。
- ✓ 託児があったので泣いていても世話を気にせずできた。
- ✓ ゆっくり実践できる時間があって良かった。



ママ
頑張って～☆

託児もあって
安心です！

2019年度ウィメンズヘルス
開催予定地

東部：三島市、伊豆の国市
中部：牧之原市
西部：浜松市、袋井市

詳しくはホームページをご覧ください♪
<http://www.shizuoka-pt.com/>



知って いますか？

「静岡県 小児リハビリマップ」



静岡県内で小児（成人になった小児疾患の方を含む）のリハビリテーションを受けることが出来る32施設を紹介しています。東部・中部・西部の地区別に掲載しているのでご自宅の近くの施設を見つけやすいです。

配布場所

・静岡県理学療法士会 事務所
(右下のホームページからも閲覧・ダウンロードできます)

※数に限りがありますのでご希望に添えない場合はご容赦ください。

ご意見をお寄せください

県民の皆さまにとって有益な情報を提供していきたいと考えています。

- こんなことが知りたい！
 - これってどういう意味？
 - 健康についてのお悩み
- など…お便りお待ちしております。

お便りの送り先

〒410-2502 伊豆市上白岩1000
リハビリテーション中伊豆温泉病院
(担当：清水美晴)
Mail : yumanite@shizuoka-pt.com

ホームページも ご覧ください



- 土会活動、今後の行事予定（市民公開講座、介護予防キャラバンなど）は、HPからご覧いただけます。

- パソコンからのアクセス

静岡県理学療法士会



<http://www.shizuoka-pt.com/>

- 携帯・スマートフォンからのアクセスは、右のQRコードから！！



公益社団法人 静岡県理学療法士会会報誌
発行人：公益社団法人 静岡県理学療法士会
発行日：2019年6月1日

会長：和泉謙二
編集：静岡県理学療法士会 広報局