



公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌
Rehabilitation, Goal for Advanced Capability

理学療法のリーガック

REGAC

2023.02 vol.14



ライフステージごとに関わる
理学療法士

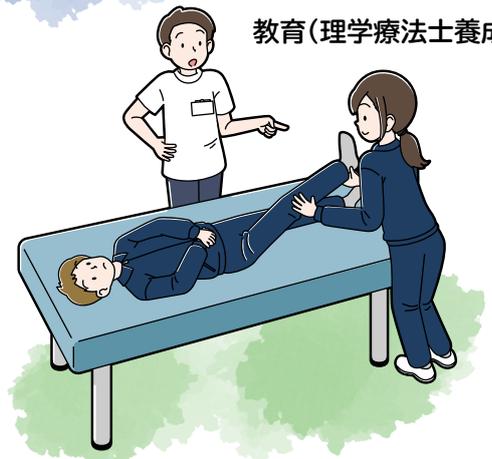
病院や診療所



アスリート・
パラアスリートの
スポーツ支援



教育(理学療法士養成)



訪問リハビリテーション
通所リハビリテーション
老人保健施設等

活躍の場
理学療法士の

介護予防
健康増進
生活習慣病予防



最新技術の活用

行政機関



特別支援学校
での支援



今号のテーマ

ライフステージに合わせて人間の身体は変化します。今号では、理学療法士がそれぞれのライフステージにどのように関わっているかについてご紹介致します。



乳幼児期
P.05



青年期
P.07



高齢期・終末期
P.09-10



ライフステージごとに関わる理学療法士



周産期
P.03-04



学童期
P.06



壮年期
P.08

周産期

理学療法士は周産期から関わる必要があります。

今回ウィメンズヘルスリハビリテーションを専門とされている広島国際大学の平元奈津子さんと、ご夫婦ともに理学療法士である木下奈津子さんに対談をしていただきました。お二人とも一人のお子様がおられ、出産や子育てに関して理学療法士ならではの経験をお持ちでした。



Q. 周産期リハビリテーション・ウィメンズヘルスリハビリテーションとは

平元…ウィメンズヘルスは、広く言うところと女性特有の体の症状や状態に理学療法士が専門的に関わるということです。

思春期のアスリートや、痩せの問題、月経異常、中高年では骨粗鬆症に関連した骨折が起きることから尿失禁まで色々あります。

特に妊娠出産のところで言うと、妊娠中の筋骨格系・運動器の分野ですね。例えば妊娠中に腰痛やちょっとお腹が大きくなってきて歩き方がおかしい、立ち上がりとかが難しいなど、日常生活の基本動作の指導もします。

もし可能であれば、出産に向けて体幹や骨盤底筋群などの体の深層にある筋肉の鍛え方の指導、いきみに向けての横隔膜の呼吸コントロールを指導します。

Q. 今のお話から、出産中の体の変化を感じましたか？

木下…歩き方は足を開いてしまいますね。妊娠中は前かがみの姿勢になるとお腹がつかえるので後ろ重心になりやすいです。立ち上がり方も変化します。前かがみができないので腕の力を使って立ち上がってしまいました。

平元…私は出産後、喘息になったり足がしびれて寝返りができなくなったりしました。ベッドの起き上がり方はよく分かっていたので理学療法士で良かったと思いました。

お腹が大きくなると足元が見えないので姿勢の制御を視覚情報で代償しているというデータもあります。また妊婦さんは尿もちをつきやすく、高齢者の転倒と匹敵するというデータもあります。

平元奈津子さん
広島国際大学

木下奈津子さん
浜脇整形外科病院



Q. 妊婦の時、理学療法士だから良かったことはありますか？

木下…ストレッチはよくやっていました。腰のこの筋肉が凝っているなあって感じて。テニスボールを転がしてストレッチをしてましたね。

平元…腰は痛くなりますね。仰向けで寝られなくなるし、うつ伏せができないし。しかも出産後半年ぐらまではホルモンの分泌が変化することから、関節や靭帯が緩みやすい状態になることもあります。仙腸関節が緩むので左右非対称な動きを入れる、例えば大腿になるとか、足を捻るような動作はあまりお勧めできません。寝ている間の寝返りで無意識に寝返って痛くなることもあります。

Q. 理学療法士の夫婦間で助け合った事はありますか？

木下…夫にもストレッチをしてもらいました。家事は皿洗いや、布団を干したり、風呂掃除とか全部手伝ってくれますね。これは普段からしてくれています。

子供が保育園に入ってから生活のリズムが大変ですね。特に朝が忙しくて大変です。あとは帰ってからも大変ですね。子供をお風呂に入れて、寝かしつけて自分も寝落ちしてみたいな。このあたりが上手くいっているのは夫のおかげですかね。手伝ってくれなかったら多分もっとバタバタしてると思いますね。



Q. 産休に入るあるいは復帰するに当たって、仕事や体の不安がありましたか。

木下…仕事に復帰した時に仕事ができるかなという不安はありました。産前8週から産休に

入ったので、それよりも「やっと休める」という安心感の方が強かったです。復帰直前は勉強をしました。

Q. 産休前の職場の配慮はありましたか？

木下…介助量の多い患者さんや体重の重い患者さんは担当しないように配慮してもらいました。

また、例えばパーキンソン病などの薬の管理とかがあんまりできてなくて、徐々に介助量が多くなってきた人は患者さんが転倒のリスクが多くなることも考慮して、途中で担当を変わってもらったこともありました。

あとはベットサイドでのリハビリもお腹がつつかえて前かがみになりにくいことがありました。

平元…お腹が大きい妊婦さんはそうでない人と比べて腰椎への負担が2倍以上になるというデータもあります。職場によっては配慮ができないこともあるので、職場長からヒアリングをしてもらったらいいと思いますね。例えば「何ができないか」「辛いことはないか」「これはできるか？」等を聞いてあげるのも良いと思います。周りの人は「何かあったら言ってね」と受け身になるだけじゃなく、もう一歩先まで積極的に聞いてあげる環境づくりができればいいと思いますね。

人によっては妊娠初期から腰痛が出る方もい

ます。ホルモンの分泌の変化で関節が緩むからです。お腹が大きいからしんどいというわけではないんです。さらにつわりがきつい人もいます。胎児の発育上、強い痛み止めを使えないので痛み止めが効きにくいこともあります。

私は妊娠中に事務仕事に変えてもらったこともあります。反対に、同僚には動いた方が楽という妊婦の理学療法士もいました。この辺りは個人差もありますね。

例えば、退勤時間を早くする時短という考え方だけじゃなくて、途中で休憩を取らせてあげるといった考え方も必要ですね。ただ、病院によってはスタッフが足りない所もあるので難しいこともあるでしょうね。

Q. 周産期には、どのような運動が良いですか？

平元…妊娠中から骨盤底筋群の運動は実施して、さらに出産翌日から実施するべきです。私も担当した日本理学療法士協会が出している理学療法ハンドブックを見てもらえば良いですよ。無料でPDFもダウンロードできるので、一般の方も見られるし、患者さんの指導にも使えますよ。

こちらが『理学療法

ハンドブック Vol.10

女性のライフステージ』です。

皆さんも見てみてください。



乳幼児期 & 学童期



産まれた瞬間からヒトは急速に発達します
理学療法士は発達障がいの有無を調べたり、障がいに応じて支援します

うと さとこ
海渡 聡子さん

庄原市立西城市民病院

写真はいずれも庄原市
運動発達相談事業の様子



海渡さんは庄原市の委託事業で未就学児の運動発達の健診や相談を担当している。理学療法士が運動機能を検査するというのは珍しい取り組みで、近隣の自治体から相談へ来られる親子もいる。

事業の発端は合併前の西城町にさかのぼる。自治体の規模が小さかったことで、乳幼児に携わる関係者が顔の見える関係だったことが功を奏した。当時の上司が担当し始めた事業を、海渡さんは平成17年から引き継ぎ今でも。保健師には育児相談で観察するポイントを伝達済み。保健師と交流を重ねて

今の形になった。「育児相談で保健師や保育士などが、おや？と思われるお子さんを、私のところへ連れてこられる。庄原赤十字病院小児科等とも連携していますから、意見を付けて小児科に紹介することもあります」。運動や発達の検査だけではなく、育てにくさをどう改善するかのアドバイスを心がけている。「小児科医からも経過をみましょうかとなると、はっきりしない。お母さんは心配ですよね」。

自身も母親であり、「上の子が小学校1年生の時から、片道100kmかけて大学院に通っていました。夜中に帰るので母親はしてなかった」と話すが、その経験はきっと活かされている。今年ひとり、社会に送り出した。

出生から今までの経過を聞いて、

体の動きや関節の状態を確認する。

先天性股関節脱臼や先天性内反足、外反扁平足、脳性麻痺などや脊柱の側彎の有無を確認する。ヒトには原始反射げんしはんしやという月齢とともに消えていく独特な動作がある。脳に異常があれば、反射の消失時期が遅れたり、残存する場合がある。「前回は脳腫瘍の子供さんでしたね。それから、軽い脳性まひが見つかった子も。あとは筋ジストロフィーを疑う子が3歳くらいで来られたこともありますね。それは小児科へすぐに行ってもらいました。早



期発見の橋渡しですね。疾患が確定した場合には、当院のリハビリテーションに来ていただくこともあります」。

「困っていることに対して確実に回答して、1回目で親の心を離さないようにする」と、信頼を築くポイントを語る。「診させてもらえるように、同じ想いであることは伝えないといけない。来られる親御さんは、周りの言葉がけに凄く敏感で。だから、絶対、信頼をしてもらえるというか、受け止めてあげる」。一緒に考えようという姿勢が伝わってくる。

社会保障制度の窮状が叫ばれる中、こどもの運動不足がもたらす思わぬ影響にも危機感を抱いている。「乳幼児期に適切な運動が不足すると、将来の脊柱の変形や、早期の変形性膝関節症に繋がる場合があります。関節への負担は齢を取るたびに増えてくる。ですから、この子が50歳になったらねって話をしながらアドバイスします。齢を取る前からの予防ですよ」。理学療法士は学童期の運動指導も担うようになればいいと話します。



庄原市の年間の出生数は1500人前後。「いま来ている理学療法士の研修生が庄原市出身で。その子の中学校は4クラスあったそうなんです。でも今は庄原市全体で150人。少ないんですよ。なんとか、子育てをしやすと思う人が増えてほしい。困った時には頼ってもらえる存在になればいいなと思います」と、市職員としての表情も覗かせた。

こんなところにも 理学療法士

西村和美さん

国立病院機構 広島西医療センター



筋ジストロフィーは筋肉が壊れても再生できず、少しずつ体が動かしにくくなる難病。幼少期に診断されることもあります。成長期に偏った姿勢を取り続けていると、首が回りにくくなって背骨の変形が生じやすくなります。

西村さんは10年以上この病気の理学療法を指導しています。「日常生活の動作や関節の動きを確認し、自宅での運動や生活上の注意点を指導しています。お風呂から上がったうつつぶせになってストレッチをするといったように、運

動が継続できるように生活の流れに組み込む指導を行っています」。

学校で友達と走り回るのが一番楽しい時期に、歩くことが難しくなってくる子もいます。「皆と一緒に走り回りたいけど、車椅子に少しずつ移行したり。今までできていたことができなくなってくる……。そんな時期にどう寄り添って、どう工夫できるか一緒に考えるようにしています」。西村さんは、その子らしく成長できる可能性を探し続けています。



青年期 & 壮年期



スポーツのケガ予防



砂池 紗帆さん
おかもと整形外科クリニック

ソフトテニス部だった学生時代にケガを。そのときに理学療法士の治療を受けたのが、目指したきっかけ。高校の就職ガイダンスに呼ばれたときは「職種の話をしていくうちに、つつい捻挫の方に話題がそれてしまった」とのこと。



足のトラブルを抱えている子が多いため、足首の硬さや不安定性を見て、足関節捻挫など、怪我のリスクが高い子なのか判断して介入をしています。簡単な見分け方としてしゃがみこみ動作を確認することがあります。これはご本人も分かりやすいと思います。

——今日はどんな方が来られましたか？

高校生のサッカー部の女の子を担当しました。今のところ、練習を続けながら通院してもらっています。練習中に再度ケガをしたり、今の症状を悪化させないために治療しようと伝えています。

——競技や選手ごとの特性も大切だそうですね。

競技によって体にかかる負荷や使いは異なるので、それを考慮した介入が必要です。正しいフォームが作れない場合に、患部だけでなく別の部位に対するトレーニングをお伝えしています。膝を痛めた学生に対して



し、スクワット動作で腰がそれる場合には、体幹のトレーニングをするなどが一例です。

引退がかかっている大会が近いのか1年生でまだ時間があるのか、キャラクター、監督やコーチの方針といった周囲の環境などを考慮します。理学療法士の理想だけで治療をすすめるのではなく、学生の背景を理解して介入することが大切だと考えています。

学生生活の中で、
いかに怪我に苦しまず
安全にスポーツを行えるか

痛みが取れたらもう治療は終わりではなく、今後また同じ怪我をしないようにどうしていくかを一緒に考えていくことも大切な関わり方だと思います。

——小学生から高校生まで、広くスポーツにまつわるトラブルを担当されているとのことですが。

下肢の怪我であれば、患部以外にも足と膝の関係性や股関節・体幹の使い方など様々な部位に注目しています。

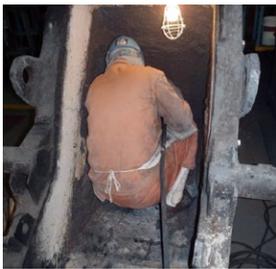
働くひとのケガ予防

中腰で作業して『痛タタタ…』。これが仕事なら、休むのもままならない。誰にでも経験ありますね。仁田さんはこの問題に取り組みられています。



仁田 靖彦さん

中国労災病院 治療就労両立支援センター
理学療法士としての駆け出しは、病院で治療を担当。配置転換で行った老人施設で、予防の大切さを痛切に感じたとのこと。「なかなか、患者さんが思うような状態に戻るの難しい。そうなる前に」と、指導を続ける。



現場を観察に行くと、腰をかなり曲げたり、中腰姿勢を長く続けている場面に遭遇する。いったん腰痛になると過度な警戒心を抱いてしまい、かえって腰痛が再発したり慢性化したりすることも。

— 理学療法士としては、特殊な仕事をされているとか？

健康診断のあとの、保健指導。とくに運動を中心とした、病気の予防の指導をしています。研究施設という位置付けなので、産業衛生や健康心理、職業災害といった、いわゆる職業病予防の研究もしています。

— 直接、現場に行かれることもありますか？

腰が痛い人の現場を見たときは、作業姿勢よりもまずは片付けましようという指導しました。整理整頓が行き届かないと、無理な姿勢になりがちです。

狭い、低い、天井向き

病院で働いていた頃には想像つかなかった現場が多いですね。狭い場所での力仕事。そんな場合はクッションを何枚か重ねて、簡易的な椅子

子を作って、ここに座りましようとか。膝を着くような低い作業は多いので、膝パッドを使うように助言します。あとは反対に、天井を向いて作業する方も多いので、腰痛になりますから、背もたれのある椅子を使うようにとか指導しますね。

— 意外なところで起きる腰痛はありますか？

パートの小売業の人。立ち仕事が多いんですけど、非常に腰痛が多いです。小売業の方ってパートの方が多いんですけど、その辺の対策は発展途上ですね。腱鞘炎は多いし、腰痛は多いし、小売業は痛い痛い言いながら我慢しながらやってるんです。痛みに耐えられなくて辞めていく人も非常に多いです。

— 腰痛の影響は深刻ですね。作業中の姿勢を工夫すれば解決できますか？

あとは心理社会的な影響が大きいかと思います。過去50年間の国際データを見ても、職場の腰痛



職業性腰痛の予防についての講演の様子。実際に参加者に予防体操も指導する。コロナ禍以降は、オンライン講演も開始した。

について、人間工学的な対策のみで腰痛が改善した国は一つも無い。やはり人間工学的な対策だけで職業性の腰痛は改善しないというのが今は主流。実体験としても、そうかなと思います。

— ご自身を突き動かす、やりがいは何ですか。

日本人の人口は減ってますよね。とくに生産年齢人口、働く世代の平均年齢って、この10年で3〜4歳上がってるんです。今は47〜48歳。産業保健の中では50歳以上の方を高年齢労働者っていうんですけど。平均が高年齢者になってきてる。これは大きな社会問題。専門家として社会問題に直接取り組むのは、社会に必要とされることだと思っんですよね。社会に貢献していくっていう思いですね。そこがやりがいですかね。



ライフステージごとに関わる理学療法士 高齢期・終末期



入院中や退院後の理学療法の特徴を教えてください。

石井…急性期病棟は病気を発症して間もない方が入院する病棟となります。

当院の急性期病棟の特徴は早ければ入院当日、発症日から理学療法を開始されて、早期から社会復帰に向け、様々な機器を使用した理学療法を行ないます。



石井孝幸さん（荒木脳神経外科病院 急性期病棟）
急性期病棟での理学療法場面。病気の発症間もない時期から、麻痺のある脚の関節を固定するための装具を装着して、2人介助での立つ練習を実施します。

性ができるのも特徴の一つです。
中原…生活期の理学療法は、地域で生活を送る方を対象としています。訪問での理学療法では、利用者様のご自宅へ伺い、本人様やそのご家族の様々な思いに寄り添いながら、住

み慣れた場所での生活が長く続けられるよう関わっています。

岩田…あんしんホーム（以下、ホーム）はグループホームと呼ばれる要支援2か

ら要介護5までの認知症の方が入所される施設となります。高齢で内科疾患等の多様な疾患を抱える方が多く、施設で看取りも行なっています。

次にそれぞれの病棟や施設での理学療法士の役割と患者様・利用者様に関わる上で意識されていることは何でしょうか？

石井…当院の急性期病棟で理学療法を提供している方のうち6〜7割程度が脳血管疾患による半身麻痺や高次脳機能障害等の後遺症をお持ちです。そのため、本人様やご家族の精神面や医学的データから身体状況を把握した上で、ベッ



本庄心さん（荒木脳神経外科病院 回復期病棟）
回復期病棟にご入院中の患者様の屋外歩行練習の場面。退院に向けて、病院の外を歩いています。屋内とは異なり、道の凹凸や歩行者・車等の往来があるため、多くのことに注意して歩かなければならず、課題もより実践的となります。

ド上での運動から徐々に離床を進めていきます。

本庄…回復期病棟は環境が大きく変化する時期のため、患者様との信頼関係の構築が今後の退院支援に大切です。また、病前と現在とのギャップを感じる時期でもあるため、患者様との間で目標に相違の出ることがありますが、共通の目標を持ち、その達成を意識して関ります。面会が難しい期間には、患者様とご家族とを繋ぐ役割を意識しています。

中原…生活期の理学療法士として、本人様・ご家族の身体・生活状況、住環境などの把握に努めています。

そして、環境・福祉用具の調整、介助指導、外出に向けた屋外歩行、公共交通機関の利用等の支援を行い、住み慣れた地域での生活の継続を意識しています。また、担当の介護支援専門員との情報交換を図るなど地域の他職種の方との連携も意識しています。

岩田…認知症の進行等の理由で入所されるため、入所前にご家族から生活状況、趣味等を聴取し、入所前と同様の生活に近づけられるよう関わっています。また、施設内での安全な生活を送るため、環境調整や対応するスタッフ内での介助方法等の共有を図っています。年単位での生活の中で、お身体の状況にに応じて再評価し、生活を整えることへも関わっています。

ホームでは継続した医療行為が困難なため、施設内の医療職である理学療法士と看護師は入居者の様々な状況に注意し、看取りではその人らしい旅立ちを迎えられるよう努めています。



中原幸恵さん（荒木訪問リハビリテーション）
訪問リハビリテーション診察の場面。訪問リハビリテーションをご利用されている方は、定期的に主治医と訪問を担当する理学療法士等と現状や今後の目標を話し合います。

この場を借りて、各セクションの方へ質問等ありますでしょうか？

石井…訪問での理学療法では、旅行に行きたいと言われる方へはどのように支援されていますか？

中原…旅行先までの交通手段に関する情報提供を行います。最近では宮島に行く方へ連絡船内や宮島内の車椅子で利用できるトイレの案内(地図の紹介等)を行いました。

岩田…中原さんが話していた情報は、入院中の患者様にも夢がある

話ですね。退院後にはあれこれしたいと漠然とした目標を持たれている中で、旅行にも行けるという情報が聞けると、モチベーションが上がるきっかけになると思います。

本庄…岩田さんへ質問です。入院中の患者様は自然な看取りは難しく、理学療法士がその場に立ち会うことも少ないのですが、ホームで看取る際のスタッフや理学療法士としての気持ちはどのようなものですか？入院を担当している療法士としては残念という気持ちがある強い印象があります。

岩田…看取る段階が近づいてきた時は、理学療法士ではなく一人の人間として、ご家族と同じような気持ちにもなります。私達が意識している点は楽しかった思い出を振り返る時間を設けることです。



岩田学さん（あんしんホーム）
グループホームで開催されたクリスマスイベントの風景。ご利用者様が長期的に施設内で生活をされているため、理学療法士との関係性もより密接となり、写真のような和やかな風景がみられます。

病院とは違い、その人らしい旅立ちを迎えられるような環境が作りやすく、本人様を囲んでご家族やスタッフが楽しい思い出などの話をする事で、悲しさだけでなく、穏やかな気持ちになれると感じます。また、会話を通して、最初は不安な顔であったご家族も不思議と笑顔になられ、本人様へ優しい言葉掛けや最期のこうしてあげたいという希望が聞かれたりします。

本庄…岩田さんのお話を聞いて、病院でもご家族へ理学療法や入院中の様子を伝えることはできると思いました。

