

三朝温泉病院 リハビリ通信

【ピラティスと理学療法】

理学療法士 船越 剛司

発行日
平成30年11月16日
Vol 5
発行責任者:山根隆治

○ピラティスとは…

ピラティスはジョセフ・ピラティスの考案したリハビリテーションとコンディショニングを行うための治療手段のことです。主な内容は、エクササイズを通して『姿勢改善』や『四肢のダイナミックな動きに対応できる体幹作り』そして『身体調整能力向上』を図り、通常の動作練習では上手く機能していない部分を引き上げることで短期にパフォーマンスの向上を得ることができます。

○理学療法への応用

ピラティスは元々第一次世界大戦中に行われていた戦傷者のリハビリテーションのための治療メソッドです。つまり、ピラティスは理学療法で提供する治療そのもの(治療のひとつ)であると言つても過言ではありません。ピラティスは時代と共にその効果についてエビデンスが構築され、現在ではリハビリテーション全般で応用するにどどまらず、アスリートのパフォーマンス改善や腰痛などの障害予防にも対応し全世界で広く用いられています。当院でも入院患者さんの理学療法や腰痛ドック、産後外来などで少しずつピラティスの治療法を取り入れています。

○今後の展望

理学療法はその職域の広さから各療法士が用いる治療手技は多種多様です。そのため理学療法士養成校で習得する技術や理学療法士協会の行つている卒後研修システムで患者さんを治療できる一定レベルの治療は行えるようになりますが、それ以上の技術は各個人の経験スキルに依存しているため、治療技術レベルにばらつきが生じます。しかし、ピラティスの場合はエクササイズの基本が定められておりその選択方法もある程度決められているため理学療法にとつてこの問題を解決できる一助になるのでは思います。また姿勢改善やパフォーマンス改善など障害予防という点でその技術をより効果的に発揮できると見ており多くの療法士にピラティスのインストラクター資格を取得してほしいと願っています。また今後院内によりピラティスを広めていく意味で職員向け教室なども開催していくたいと考えていますので、その際はお気軽にご参加ください。



『地域活動と私』 森将志理学療法士

・10月8日骨と関節の日講演・10月20日三朝温泉病院主催リウマチ講演会と2つの市民公開講座の講師を務めた森理学療法士に感想を聞いてみました。

Q1:2つの市民公開講座を終えての感想を聞かせてください

A:2つの講演を経験させていただけたことは、自分の持っている情報や考えを人に伝えたいという想いがある私にとってチャンスと感じとても感謝しています。過去に講演された先輩からアドバイスや会場の雰囲気などを聞いており、限られたスペースで実際に体操行うのは困難だと考え動画を使って説明できたことは良かったと思います。

私は元々人前で話すことが苦手だと感じていましたが、このような経験を積ませていただくことで自信に繋がり、また人前で話すことが楽しいと感じるようになりました。講演を終えて『分りやすかった』『話すのが上手だね』など自分にとって励みとなるお言葉も頂けて、今後の更なるモチベーションに繋がりました。今後も機会があれば発信させて頂きたいと考えています。

Q2:今回の講演以外に『いきいきサロン』なども精力的に行なっていますが、その際何か心掛けていることはありますか？

A:私が講演で心掛けていることは、参加者の皆さんにどのようにして話す内容に興味をもって飽きずに聞いていただくかということです。自分だったらどんな講演を聴きたいだろうということは常に意識していますし、会場の皆さんとの一体感を大事にしています。参加者の反応や表情を見ながら進行し、決して一人よがりにならないようにもしています。ただ時々講演途中に質問を受け、真摯に答えようとするあまり話が脱線しそうになることもあります(笑)。

そして何より大事にしているのは、自分自身が楽しんで話すことです。自分自身が楽しんで話すことで良い意味で参加者を巻き込むことができ雰囲気の良い会になっていくと私は考えています。

リウマチ講演会の様子

自動車学校との共同プロジェクト その2

～兵庫県立リハビリテーション中央病院に視察行きました～

前号で紹介した通り、当院では今年度より療法士を中心に運転支援チームを結成し、主に脳血管疾患後における自動車運転支援の質向上やシームレスな支援を目指し、評価のシステム化・自動車学校と連携シートの共同作成などに取り組んでいます。

脳血管疾患後の自動車運転支援は、標準化された評価法がなく、免許取得や更新の手順が都道府県によって異なるなど支援内容も統一化されていません。そのため我々のチームでも参考書籍や研修会の内容を参考に、評価法の活用方法・システム化について議論を重ねる多くの疑問がチーム活動の妨げとなっていました。

そこで、脳血管疾患の自動車運転訓練を年間200例以上行い病院内に自動車教習コースを併設し、自動車運転支援において実績のある兵庫県立リハビリテーション中央病院に依頼し見学をさせていただく機会を得ました。主に①病院内に併設している教習コースの見学、改造車の実車体験②評価内容(神経心理学的検査・費用など)や評価の流れについてご教授頂きました。

今回の見学によって評価内容や評価の視点、自動車学校の教官との連携の仕方など疑問に感じていた多くの部分が解消できました。

また新たな知見を得ることも出来、貴重な体験となりました。今回の病院視察で得た情報を基に今後更に質の高い支援提供を目指し、継続して取り組んでいきたいと思います。

《視察メンバー》

中村OT・森田PT

井尾回復期主任



旋回装置・手動装置など多種多様な自動車運転補助装置が整備されている

『想いを聞く』

PT主任



いそえともあき
磯江友章

Q 大所帯となつたりハビリテーション科の抱える問題点は何だと思いますか？

A 現在リハビリテーション科は40名を超える大所帯となっています。各セラピストに個性があり、様々な想いを抱きながら日々の業務に取り組んでいます。個が輝きを放つことは素晴らしいことです。一方で個性が分散していく組織としてまだ一つにまとまりきれていないことが課題であると捉えています。科として一つの目標に向かって一致団結できなければ何事も成し遂げることは出来ないと考えます。私達主任陣が各持ち場で各自の想い・個性をうまく拾い上げ、科として成熟させることが主任としての最大の使命だと思っています。

Q 主任として大事にしていることは何ですか？

A 主任という立場上、現在は管理・監督業務に重点を置いて仕事をしていますが以前は治療業務が中心でした。私達セラピストは目の前の患者さんに自分の持っている全ての技術・知識を総動員して治療にあたり結果を追求した結果、患者さんに満足していただき、元気に退院していただくことが最大の喜びであると信じています。

そのために治療者として最大限自己研鑽を積むことを忘れてはならないと思っています。私は管理者である前に一治療者として、この信念は持ち続けたいと思っています。

そして後輩たちにも同じように治療者としての誇りと治療に専念できる幸せを感じてもらえるような職場環境・職場作りをしていきたいと考えています。



リハビリテーション科
受付・物療担当

伊藤理恵 米原いづみ

医療ホスピタリティ接遇検定を終えて

Q: 医療ホスピタリティ接遇検定とは？

A: 医療現場において、患者様やご家族に対するより良いサービスの提供・良好な院内コミュニケーションを行うために必要なホスピタリティ【人を思いやる・人をもてなす・人を重んじる】の基本が身についているか判断する検定です。

Q: 資格取得に挑戦しようと思ったきっかけは？

伊藤: リハビリに来られた方々に如何に快適に過ごしていただか、患者様に不快感・不安を与えないための方法を勉強したいと思ったからです

米原: スタッフの方々の対応力に感心させられることが多く、自分自身患者様に満足していただく対応が出来ているのかという疑問が湧き、一番身近であるこの検定を受けようと思いました。

Q: 資格取得してみての感想、今後の抱負は？

A: 声のかけ方や対応はその方に対してどうだったのか、自分たちが患者さんの立場なら今の対応についてどう思うのかなど、以前より自分たちの対応について深く考えようになりました。リハビリに来られた患者様が明るい気持ちになって帰っていただけるように少しでもお手伝いできればと思います。



リハビリテーション科
受付・物療担当

伊藤理恵 米原いづみ

○第32回中国ブロック理学療法士学会

- ・糖尿病患者運動実態と関連因子の検討 ～フィリピン・マニラでの取り組み～
- ・人工膝関節全置換術後患者における退院後の健康関連QOLと在院時運動浴実施率の関係
- ・高齢者の歩行時体幹加速度と身体機能の関連性 ～iphone三軸加速度アプリを用いた測定～

森田 鉄二
松本 厚一
岩本 祐輝

○第15回日本医療マネジメント学会鳥取支部学術集会

- ・三朝町地区別高齢者交流会における理学療法士の取り組み

別所 大樹

○リハビリテーション・ケア合同研究大会 米子2018

- ・HONDAアシストを併用し歩容の改善を認めた1症例
- ・職場での実務作業を通して患者・職場双方に理解を促し復職出来た事例
- ・視床出血重度左片麻痺を呈し、退院後の充足したリハビリ環境を設定することに難渋した症例
- ・生活行為向上マネジメントと病前活動を活用し、病前生活へ近づくためのきっかけ作りを図った訪問リハビリでの1事例
- ・訪問リハビリでの運転技術と法律面への支援が自動車運転再開と社会復帰へ繋がった事例
- ・くも膜下出血左片麻痺を呈し、自宅退院のために家族へ高次脳機能障害の理解を促すことに工夫した症例
- ・軸索脱髓型ギラン・バレー症候群を呈し、車いす生活を余儀なくされ、院内外での他職種連携により自宅退院が可能となった症例
- ・回復期リハビリ病棟および訪問リハビリを通して社会復帰が可能となった1事例
- ・3才児健診でのフットケアの取り組み
- ・三朝町地区別高齢者交流会で理学療法士が行った取り組み
- ・当院リハビリテーション科における上司評価の試み

武中 公人
増崎 堅斗
園野 恵未
松本 周三
松本 周三
森田 鉄二
森田 鉄二
中村 貴紀
別所 大樹
森 将志
山根 隆治

○第30回リハビリテーション研究会in米子

- ・人工膝関節置換術におけるトラネキサム酸静脈内投与による関節可動域の影響
- ・当院におけるフットケアの取り組み ～第2報～

荒石 章夫 他
白藤 健輔

【感想①】

当院では人工膝関節全置換術(以下、TKA)のクリニカルパスで必ず運動浴に入るように勧められています。運動浴実施率が退院後の日常生活にどのような変化をもたらすのか研究しました。結果として当院ではTKA後に運動浴で毎日運動している人ほど退院後3ヶ月の日常生活において身体の痛みが少なく活動的な生活を送っている人が多いということが分りました。この研究を進めるうえで苦労することも多々ありましたが、当院の特色でもある運動浴の効果を中国地方の理学療法士の方々にむけ発表でき有意義な時間を過ごすことができました。 (第32回中国ブロック理学療法士学会 松本 厚一)

【感想②】

これまで作業療法士学会にて発表経験はありましたが、今学会は他職種が一堂に介しており、私にとって作業療法の考え方、作業療法の専門性を少しでも他職種へ伝えられる資料を作ることが新たな挑戦であり悩んだ点でした。今回は訪問リハビリの介入により生活再建支援と自動車運転再開支援の2演題発表しました。自動車運転再開支援の発表ではセッション終了後会場の方と30分近く意見交換でき、より詳しい紹介もできましたし、また他地域の状況もうかがうことができ大変有意義なものとなりました。今後も対象者により良い作業療法を提供できるように1つひとつの介入にしっかりと取り組むとともに、臨床場面における定期的な自分自身の見直しのためにも学会発表に取り組んでいきたいと思います。 (リハビリテーション・ケア合同研究大会 米子2018 松本 周三)

<編集後記> 40名を超えるスタッフを抱えるリハビリテーション科では、個々のスタッフが学術面・治療技術面双方において高い目的意識を持って日々臨床の場で活躍してくれています。働きやすく、働き甲斐のある職場環境構築が我々管理者の役目だと感じる毎日です。 文責 山根 隆治