

なるほど健康講座

『在宅リハビリテーションにおける理学療法士の役割』



ハーモニークリニック
医局長 中井 秀一

リハビリテーション（以下リハ）医学、在宅リハと多職種連携については、それぞれなるほど健康講座の第58号、第64号をご参照ください。自宅で体の動きや生活を維持していくリハを行う時期を「維持期」といいますが、最近では「生活期」とも表現します。

今回は特に生活期の中での理学療法士（以下PT：Physical Therapist）の役割や技術をご紹介します。

PTが安全かつ最大限の力を発揮できるように、患者さんの病状、リハの限度、やっつてはいけないこと、重点的に行えば効果が期待できることなどを医師がPTに伝え在宅リハは開始されます。



理学療法士
中島 拓馬



理学療法士
武井 祐輔

『在宅リハの意義』

最近の医療情勢から、早い段階での退院を余儀なくされる場合もあり、在宅での身体支援が必要不可欠です。

そのためPTは、一人一人の「できることから」を活かしながら、生活しやすい方法をお伝えし、生活の質の向上に努めることが大事な役割です。

また、慣れた環境で日常生活動作の練習、指導を患者さん、ご家族へ行うことで住空間・生活スタイルに合致したりリハが受けられることが大きな利点といえます。

『明医研の理学療法士の紹介』

明医研には現在、国家資格を持った理学療法士が3名在籍しています。中には、理学療法士免許以外にも福祉用具免許や様々なリハ手技を持つスタッフもいます。そのため、手すりの設置や福祉用具、住宅改修の提案・相談等も行っています。豊富な経験を活かし最善の在宅リハ提供に日々努めています。

医師、看護師、薬剤師中心に多職種の連携を図り、より質の高い在宅診療を支援します。

『自宅でできる簡単なリハを紹介』

【腰痛予防体操】

【効果】腰・骨盤周りを柔軟にし、腰痛の予防や軽減が期待できる。

【方法】①椅子の背もたれに当たらないように浅く腰をかけます。②尾てい骨を座面につけるように、体を丸めます。③次に尾てい骨を座面から離すように、体を伸ばします。（10回）

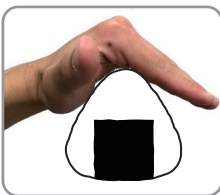
【ポイント】肩の力を抜いて、尾てい骨をつける・離すことを意識して行ってください。効果が良くなります！



【首の張り感の改善】

【効果】首の筋肉をほぐす

【方法】①目線は少し上にします。②手は三角形のおにぎりを握るような形で、首を5秒間握ります。※親指は使わない。③手を離すと、スーッと首が軽くなります。④1〜3回程度繰り返し返します。



（急性の骨折など無理してはいけない方もいるので運動の可否が心配な方はスタッフまでご相談ください。）