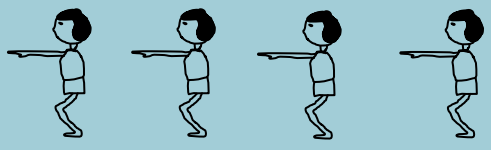
もくじ

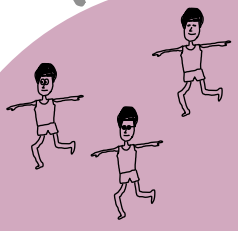
01 理学療法の日

例年、全国理学療法士会が各地で「理学療法をより多くの方に知っていただく」ためのイベントを開催しています。

新型コロナウイルスの影響で運動機会が減った方のために、運動について紹介します！



02 元気がいちばん！



コロナ禍でも自分に
合った運動をしよう！

03 教えて！豆知識

車椅子について

04 施設紹介

発行元は

一般社団法人
島根県理学療法士会
Shimane Physical Therapy Association

01 理学療法の日

1966年（昭和41年）7月17日に、日本理学療法士協会は設立されました。
この日にちなんで7月17日を「理学療法の日」とし、国民の皆さまの健康のため全国でさまざまな啓発活動を行っています。
島根県においても例年、県内各地において健康に関わる講話や理学療法を知っていただくイベントを開催しています。

昨年は、「介護予防」をテーマに、雲南市と美郷町で講話や、体力測定、相談コーナーを開催しました。

本来であれば、本年も同様のイベントを県民の皆さまに向けて開催できればと考えていましたが、新型コロナウィルス感染対策のために開催が叶いませんでした。
そこで今回はこの紙面において、県民の皆さまへのメッセージとして、外出機会が減ってしまい、運動不足となってしまっている方々のために、運動に関する情報をお伝えしたいと思います。
「どんな運動をすればいいの？」「何に気をつければいい？」というところを次ページにご紹介します。

お伝えする情報以外にも、さまざまな運動に関する有益な情報があります。
以下のQRコードからご確認いただくこともオススメします。

運動について掲載されているページ情報

日本理学療法士協会

厚生労働省

島根県

理学療法ハンドブック「健康寿命」

運動機会が減るとからだに起こること

「生活不活発病」という名前を聞いたことがあるでしょうか？
運動機会が減る（動かない）ことで、心身の機能が低下して動けなくなることを指します。
「生活不活発病」は、転倒するリスクが増える、痛みを感じる場所が増える、物忘れが増える、などが考えられるため、それらを予防する運動をご紹介いたします。

家でもできる運動集

①　転倒予防にからだ全体を鍛える

7日間動かずいると、足の筋力は10−20%低下するとも言われています。

スクワット運動
ひざがつま先より前に出ないようにしましょう
転ばないよう椅子を支えにすることも良いです
片足立ち運動
ふらついても大丈夫な方法で行いましょう

これらの運動を行うことで、あし全体の筋力や、姿勢を安定させる筋力をつけられます

②　痛み予防にひざまわりを鍛える

長時間同じ姿勢でいることは、からだの一部に負担をかけ、痛みにつながります

ひざ下押しつぶし運動
負担は少ないので回数を多めに行います
ひざをのばしたまま持ち上げる運動
反対のひざを立てるのがポイントです

太ももの筋肉（大腿四頭筋）が鍛えられます

③　物忘れ予防にあたまを鍛える

人とのつながりや外出機会は、何かをしながら頭を使う（考える）ということの連続です。反対に、その機会が減るということは、体の筋力を減らすだけでなく、頭を使うことも減らし、結果的に物忘れを増やすことがあります。
そこで体を動かすと同時に頭を使う練習も有効となります。

計算やしりとりをしながらの運動　／　散歩すること
複雑なことではなく、少しずつ継続して散歩することが良いとも言われています

02 元気がいちばん！

理学療法士にできること！

今回のお話は

コロナ禍でも自分に合った運動を継続しよう

島根県における様々な病気の現状を知り、理学療法士との関わりや理学療法士ができること等を紹介します。病気の予防や回復や機能の維持に努めて頂き、みんな元気で過ごせることが願いです。

1 はじめに

2020年2月頃から世界で猛威をふるいだしたコロナウィルスのために外出の自粛が必要となりました。「理学療法の日」でも紹介しましたが、全世代において健康な人でも運動不足が問題になっています。

特に病気やけがのためにリハビリ中であった方々にとって、リハビリが中断されてしまったり、運動機会が失われてしまったりすることは大きな問題になります。

ここでは、病気やけがを有する方々がどんな注意点に気をつければ運動をより安全に実践できるかを特集します。

2 運動をするにあたってみんなが気をつけるべき注意点は？

1）運動を始める前の体調チェック

咳や発熱、倦怠感などコロナウィルスの感染を疑うような症状はないか

2）運動するときの他の人との距離をとること

運動すると呼吸も大きくなり呼気や汗などが飛沫することも考えられます。小さなお子さんや介助が必要な方と運動する場合を除き、最低2mは他の人と離れて運動するようにしましょう。

3）マスクの使用、手洗い、消毒、換気などに努めること

できればマスクを使用し、運動実施前後、30分に1回15秒程度石鹸での手洗いを実施し、共有物があれば消毒をし、室内であれば2時間に20分程度の換気をすること。

4）熱中症対策も行うこと

マスクをして運動をすると熱がこもって苦しくなることも考えられます。周りに人がいなければ時々マスクを外して温度調整しましょう。また、マスクをして運動すると保湿効果があり、のどの渇きを感じにくくなることがあります。

のどが渇いたと感じなくても水分や塩分をこまめに取るようにしましょう。その際の回し飲みや共有のサーバー、コップなどの取り扱いには注意しましょう。

5）運動量の調整を行うこと

運動が必要だからといって急に強い負荷の内容を行うことはお勧めできません。いつもの動きに10分追加して動くことから開始し、徐々に運動時間を増やしていきましょう。運動中は30分に3分、60分に5分程度の適度な休憩もとりましょう。

<u>運動を行うポイント</u>　▶□▶▶▶□ 毎日行えなくても週2～3回でも継続することが大事です

◎ 運動はウォームアップ・運動・クールダウンの構成にしましょう。
◎ 運動強度は「楽である」から「ややきつい」という運動中にお話ができる程度の強度がお勧めです。
◎ 筋力増強運動や心肺機能を鍛える運動など、様々な種類を組み合わせると良いでしょう。
◎ 運動量の目安として、歩数は8000歩程度、時間は18～64歳の方は60分、65歳以上の方は40分のゆっくり続けられる運動が良いとされています。

3 病気やケガがあるときに気を付けることとは？

それでは、病気やケガがある場合にどのようなことに注意して運動を実施すればいいかお伝えしましょう。

脳卒中（脳梗塞・脳出血）

脳卒中は脳の血管が詰まったり、血管が破れたりして起こる病気であり、再発することもあります。

血圧が上がりすぎると脳の血管に負荷がかかります。運動する前や最中に水分をとり血液の流れをよくしましょう。

運動中20分に一度程度休憩をし、できれば血圧測定をして血圧を確認しましょう。160/90mmHg以上になったら休憩を長めに取りましょう。

脳卒中の後遺症は程度が様々です。左右片方の麻痺があるため、麻痺のある方とない方で同じ動きをしても対象的に行えずバランスが崩れて転倒してしまうことが考えられます。

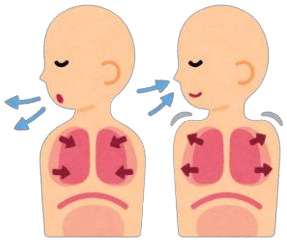
しっかりつかまって行ったり、寝てできる運動などを選択するとよいでしょう。

骨・関節のけがや病気（骨折後、変形性関節症、腰部ヘルニアなど）

　関節や筋肉に痛いところや不安定なところがある状態での運動は負荷がかかりすぎてしまう可能性があります。
　痛みをもった場所以外のところを動かす運動を選択したり、指定の回数、スピード、重さなどを半分くらいにしたところから始めて、次の日に問題がなければ徐々に増やしていくとよいでしょう。
　運動後に関節に熱を持ったり腫れた感じがあれば冷やし、その日から3日間くらい熱を持った関節部分の運動はやめておきましょう。

肺・呼吸器の病気（ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患、肺癌など）

　肺の病気をお持ちの方は、空気の通り道である気管支に痰が多く分泌されがちです。運動することによって動いたり、呼吸が早くなることで痰がでやすくなります。水分をとってから動くとより痰が出しやすくなるためおすすめです。適宜痰を出しながら運動しましょう。
　肺の一部を手術で切除されていたり、酸素を使用しながら生活しておられる方は動くと息切れがしやすいです。動作と呼吸を合わせてゆっくり動くことを意識すると息切れがしにくいです。
　鼻から吸って吐きながら運動し、息を吐ききったら一旦動きをとめて鼻から息を吸ってまた吐きながら運動するのがコツです。
　酸素飽和度を図れる機器をお持ちの方は90%以上の数値になってから運動を再開してください。機器がない方は呼吸の回数が1分間に25回以下になってから運動を再開してください。
　体調が悪い時は無理をせず、肺に空気をたくさん入れて胸郭を膨らませることができる深呼吸や、はくときに気管支がつぶれにくくなるように口をすぼめて呼吸するだけでも効果的です。



心臓の病気（心筋梗塞後、心不全など）

　一般的には心拍数を目安にしながら運動されるといいですが、心臓の病気をお持ちの方は、飲んでおられるお薬によって心拍数があがりにくい場合があります。
　水分も医師の指示によって制限がある場合があります。
　食事直後や入浴中、入浴直後などに運動することは心臓に負荷がかかりやすいためそれらをさけた時間で実施しましょう。
　苦しくなってから休憩するのではなく、まだ余裕があるくらいで休憩をとるようにしましょう。いつでも休憩できるように家の中や家の近所での運動が安心です。

難病疾患（パーキンソン病など）

お薬の効いている時間帯と効いていない時間帯で体の動きに変化がある病気もあります。お薬の効いている時間に行うといろいろな動きができるためおすすめです。

座ったままや寝たままでもできる運動を選択すると転倒に気をつけて実施することができます。

もともと感染症に注意して過ごしておられた方が多いと思います。引き続き生活リズムを崩さないこと、適切な食事、睡眠、日光浴などを継続し、感染予防に気をつけて手袋やマスクをつけて過ごされるといいと思います。体調が悪いのに感染を恐れて受診が遅れないようにまず電話で相談するなどの手段をとって下さい。

がん疾患

がんの治療を行うと体力や免疫力が低下しやすいです。できるけど長く続かないという体調になりがちです。血液中の細胞が少なくなるため、貧血や打撲にも注意することも大事です。

不安や気持ちの落ち込みからうつ症状が出やすくなります。ストレスをためないことが大切です。ストレッチ、筋力訓練、有酸素運動（歩いたり自転車をこぐような運動）バランス練習を組み合わせて行うと全体的に体力の底上げができて良いです。まずは全体で10分から開始し、徐々に増やして30分の内容を週に2回実施することから始めてみてください。

スポーツや怪我受傷後

みんなで一緒に行うような運動が実施しにくい状況にあると思います。各スポーツに特化した実践練習は困難ですが、ストレッチや体幹トレーニング、持久力トレーニングなどの基礎トレーニングをしっかりと行うことはできます。

筋力訓練であれば、トレーニングしたところしか強くならないという理論があるため、関節の単純な動きの運動よりも体全体を使った複合運動を行うことがおすすめです。

成人であれば「ややきつい」運動を10回、2～4セット実施しましょう。中高生であれば「きつい～かなりきつい」運動を20回、2～4セット実施しましょう。

他の人がどんなことをしているか、遅れをとっていないかなども気になるかもしれません。リモートでつながりながら一緒にトレーニングすることで不安が解消されたり、継続につながったりするでしょう。

03 教えて！

豆知識 ～ 車椅子（くるまいす）編 ～

Q. 車椅子ってどういうものですか？

車椅子は、歩くことができない方のみならず、疲れやすい方、からだのどこかが痛む方など、様々な理由で使われる方がいます。
そのため、からだの状態や、家など環境に合わせるため、種類や大きさも様々です。

最も標準的なものは、下の写真に示した車椅子です。

使用されるご本人に合ったものを使用されることで、姿勢やからだの動きなど、ご自身の身体機能を良い状態で維持することができます。

ハンドル

介助する人が持つ部分です
ブレーキがついています

ハンドリム

車椅子をご自身で漕ぐために利用する部分です

前輪

車輪の部分にゴミが溜まりやすく、適宜メンテナンスをすると良いです
進みが良くなります

背張り

車椅子の種類によっては、背もたれのたわみ具合を調節することができます

アームレスト

腕を乗せる部分です
車椅子への乗り移りの時に、お尻が引っかかりやすいので、跳ね上げることができるタイプもあります

フットレスト

足の長さに応じて、高さ調節をすることができます

Q.　介助方法のポイントを教えてください！

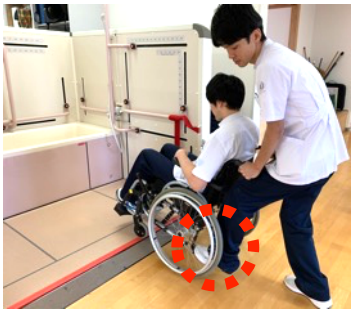
～普段の走行場面で気をつけること～

みなさんは車椅子に乗って介助されてみたことはあるでしょうか。
動きが予測しにくく、目線が低いことでスピード感も感じます。
また、介助した場合には、何かをしながら車椅子を押すということもあるかもしれません。

普段気をつけるべき重要なポイントは3つです。
①動く方向を伝えること、**②スピードをゆっくりにすること**、
そして**③両手でハンドルを持って操作すること**、です。

慣れてくると、ついついおろそかになりがちですので、これらのポイントをおさえ、事故のない生活を送ってください。

～段差や坂で気をつけること～



段差をのぼる場合には、前輪が引っかかってしまい車椅子がのぼらないということがあります。
その場合には、ティッピングレバー（足で踏んでいる部分）を踏み、少し後ろに倒すように力を入れると前輪を上げることができ、段差をのぼることができます。勢いが付きすぎないようには注意が必要です。

良い例

背もたれがあるから安心！

悪い例

前に押し出されそうで怖い！

段差や坂道を下る際には、後ろ向きで降りることがポイントです。ゆっくりと支えながら、安心感を持ってもらいつつ降りることができます。
前から降りると体も前に倒れやすく、危ない場面が出てくるかもしれません。

お困りの際は、ぜひお近くの理学療法士にご相談を！

04

施設紹介

会員が在籍している施設を紹介します。
東部・中部・西部の地域ごと、かつ、病院・クリニック・在宅サービスの種類ごとに紹介します。ご利用の際の参考になさってください。

介護老人保健施設　くにさき苑

〒699-3676　益田市遠田町1956-8

当苑は、人口約4万6千人の益田市という小さな街にあります。現在、人口の3割を高齢者が占めている街です。住み慣れた益田地域で安心して在宅生活が続けられる地域づくりを目的とし、利用者様の尊厳を守り、地域ニーズにあったリハビリテーションの提供を目指しています。

利用者様やご家族様の生活や介護に関するご相談（日常生活動作の指導・助言など）、在宅復帰のための在宅サービスのご利用相談、介護支援専門員と連携を図りつつ、ご満足いただけるサービスを提供できる施設を目指しています。

リハビリテーション提供形態	ショートステイ・通所・訪問・入所
病床数	99床（内ショートステイ12床）、通所1日45名
診療科数	なし
病棟	なし
理学療法士数	4名
作業療法士数	4名
言語聴覚士数	1名
その他のスタッフ数	リハ指示医師1名・看護師6名以上、MSW3名、事務員4名、その他6名以上
保険診療	介護保険
疾患別リハビリテーション施設基準	なし
その他のリハビリテーション料	なし
情報公開	病院ホームページ

大田市立病院

〒694-0063　大田市大田町吉永1428-3

　大田市立病院が中核を担う大田二次医療圏は、高齢化率が40%を超える全国的にみても高齢化先進地域といえます。その中で急性期から回復期における充実したリハビリテーション、在宅生活期までを幅広く支援する介護保険での訪問・通所リハビリテーションを特徴として圏域住民を支えています。

　若いスタッフが多いですが医師からは「フットワークが軽く、指示内容に対してもすぐに動いてもらえる」と信頼も置かれています。

リハビリテーション提供形態	入院・外来・通所・訪問
病床数	229床
診療科数	20科
病棟	一般病棟・回復期病棟・地域包括ケア病棟
理学療法士数	15名
作業療法士数	13名
言語聴覚士数	4名
その他のスタッフ数	主にリハ指示を行う医師2名・看護師1名・事務員2名
保険診療	医療保険・介護保険
疾患別リハビリテーション施設基準	運動器Ⅰ・脳血管Ⅰ・脳血管（廃用）Ⅰ 呼吸器Ⅰ
その他のリハビリテーション料	摂食機能訓練・がん患者リハ料・集団コミュニケーション療法料
情報公開	病院ホームページ・SNS・冊子・イベントなど

かつべ整形外科医院

〒690-0884　松江市南田町25-1

　2015年4月開設。変形性膝関節症、腰痛症、肩関節周囲炎の症例が多いですが、その他、多岐にわたる運動器疾患へのリハビリテーションを行っています。
　来院困難者に対しての訪問リハビリテーションも実施し、「地域のみなさまに信頼されるかかりつけ医」として地域住民の機能、能力の回復はもちろん予防的視点も持ちながら診療にあたっています。

リハビリテーション提供形態	外来・訪問
定員数	なし
診療科数	2（整形外科・リハビリテーション科）
病棟	なし
理学療法士数	3名
作業療法士数	0名
言語聴覚士数	0名
その他のスタッフ数	医師1名・看護師6名・MSW0名・介護支援専門員0名・事務職員2名・その他1名
保険診療	医療保険・介護保険
疾患別リハビリテーション施設基準	運動器Ⅱ
その他のリハビリテーション料	なし
情報公開	病院ホームページ

編　集　後　記

「まめっぴ」とは…

島根県の方言で「元気」のことを「まめ」といいます。
まめなpeople（ピープル：人々）という意味を込めました。

理学療法士の専門性や地域での活動などをお知らせし、地域の皆様のためになる情報が載っている冊子を目指しています。
理学療法士を身近に感じていただければ幸いです。

読者のみなさま

「まめっぴ」へ情報を お寄せください！！

◎おすすめなもの
歩きやすい靴、脱ぎ着しやすい服、使いやすい杖など

◎知りたいこと
動くことに不自由さがある方、車椅子をご使用の方などがお困りのこと、運動の方法など

【連絡先】
〒693-8501　島根県出雲市塩冶町89-1
島根大学医学部附属病院　リハビリテーション部
島根県理学療法士会「まめっぴ」編集責任者　道端ゆう子
メール：yukoyuko.t33@gmail.com