

「デイサービスきずな」における 理学療法士の役割



そもそも、理学療法士ってどんな仕事？

理学療法士とは、**関節の動きを改善させたり、弱くなった筋力を回復させる専門職**のことをいいます。

理学療法士は、病気で身体に障害を持った人や事故などによって身体が不自由になった人、高齢により身体機能の衰えた人たちなどに対し、医師の指示によってリハビリテーションを行い、運動能力の回復を援助する仕事です。

英語では「Physical Therapist (フィジカルセラピスト)」と呼ばれることから、略して「PT」とも呼ばれます。

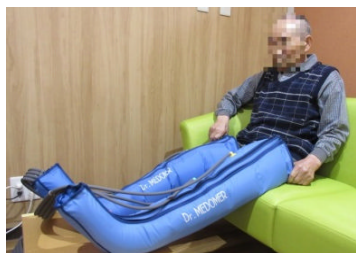
身体構造について深く学び、その人に合ったリハビリの内容を考えていくことが、理学療法士に求められます。

リハビリを通じ、運動療法や物理療法を取り入れ、効果的に機能を引き出したり、歩く、座る、食べるなどの基本的な身体機能の回復を図ることを目指します。



「デイサービスきずな」における、理学療法士の役割は？

リハビリテーション医学に基づいた**適切な個別プログラムを作成し、身体機能の維持・回復に努めます。**



「デイサービスきずな」では専任の理学療法士がご利用者様お一人おひとりの身体能力を見極めて、身体機能を維持、回復させるための個別プログラムを作成します。

例えば「車いすを使わずに歩行器で歩きたい」という目標があれば、無理なく続けられるリハビリを提案。毎回、同じ理学療法士が担当するので、ご利用者様の維持、回復に向けたプログラム変更を臨機応変に行えます。

また、圧迫骨折や腰痛、膝関節痛などの整形疾患や運動量低下による廃用症候群や転倒予防のために運動療法が必要な方、脳卒中発症後、リハビリが必要な中枢疾患の方にも対応をします。

グループリハビリで**介護度の進行を予防**します。



午前中の全身の身体機能維持に効果がある体操や、専任の理学療法士が提案するレクリエーションで介護度進行予防を行います。

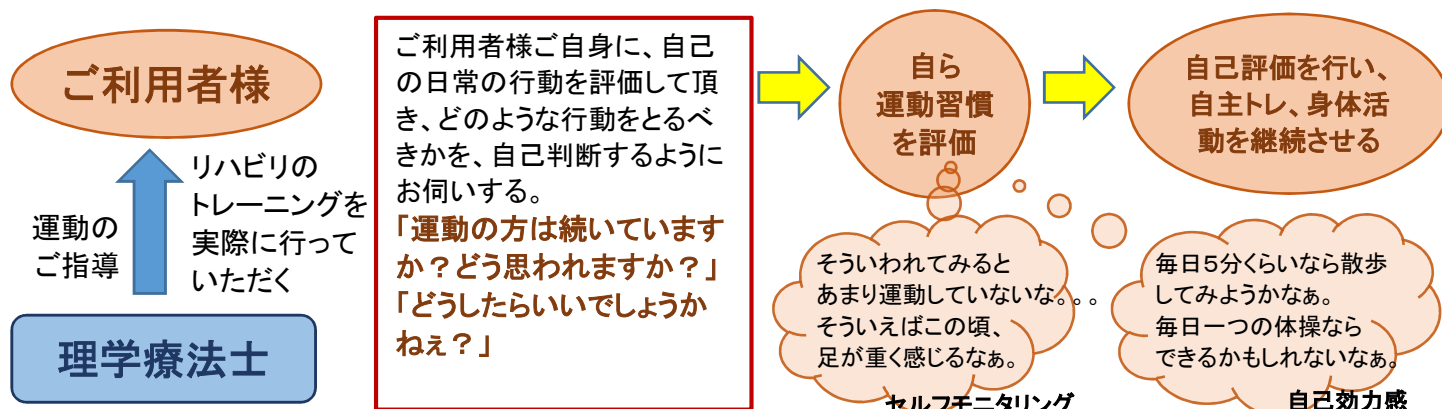
特に、午前中の全身体操はご利用者様や職員が参加する和気あいあいとした雰囲気で行われ、「これをしないと1日が始まらない」と喜ばれています。

また、座って実施することのできるプレミアムジムとは、認知度の高いレッドコード以上に不安定な姿勢を作れるため、より強度の高いトレーニングを行うことができます。幅広く様々な方に参加して頂くことが可能なトレーニング機器です。

グループでリハビリにとり組むことで、ご入居者様同士の交流も生まれるので、楽しく積極的に運動でき、健康と身体機能維持に結びついています。

「デイサービスきずな」では、日常生活の中でご利用者様ができる範囲のことは、ご本人のやる気を促し、できるだけご自身で行っていただくことで、介護度の進行予防と身体能力維持につながると考えています。

そのため、理学療法士はご利用者様の生活面も意識し、個別ケアを作成し身体機能維持を図っていきます。



理学療法士の具体的なリハビリテーションの事例

廃用症候群のリハビリテーション

廃用症候群とは、高齢化に伴う身体の衰えや、何らかの病気により寝たきり状態になり、ベッドでの生活が続くことで、過度の安静状態を取り続けることにより起こる身体機能の低下のことをいいます。

廃用症候群により、**筋萎縮(きんいしゅく)**、**骨萎縮**、**関節拘縮(かんせつこうしゅく)**などのような**運動機能障害**が起こり、不使用の状態が続くと原因疾患の有無にかかわらず、身体にも精神にも機能の衰えが、早く進行します。

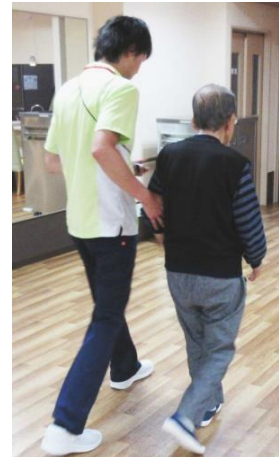
代表的な症状には、**運動器障害**、**循環器障害**、**自律神経障害**、**精神障害**などが挙げられます。

廃用症候群のリハビリにとって重要なことは少しずつでも毎日行うことです。特別なことをするわけではなく、日常生活の中でできることを少しずつ実践することがポイントです。

理学療法士の関わりとして重要なのは、運動の取り組みについてです。いきなり激しく運動すると機能の回復よりも障害が生じる危険性が高いので、筋の萎縮状態、骨量や痛みの状況、関節拘縮程度などを考慮し、初期段階には、椅子に腰かけて、関節に大きな負担が掛からない軽い運動から始めることからサポートします。

物足りなさを感じる方もいらっしゃると思いますが、リハビリ後の筋肉痛により意欲が低下してしまう方もいらっしゃいますので、理学療法士が、負荷の質、負荷量、回数などを把握してメニューを決めるということが重要になります。

軽い運動ができるようになってきたら、少しずつ時間を長くしたり、回数を多くしたりしながら行う漸増負荷運動へと進んでいきます。



脳血管障害の理学療法【回復期からの運動療法】

脳梗塞治療が一段落し、再発も取り敢えずは無くなったとなると、「回復期」というフェーズに移行していきます。この回復期におけるリハビリは、より「機能回復」という部分に重点を置いたものになっていきます。

脳梗塞などの脳血管障害により身体に麻痺が生じると、筋肉の強張り、筋力の低下、感覚の鈍化、身体を動かしにくくなるなどの症状がでています。そのままですと寝たきりになるリスクが高くなります。

そこで、身体を動かす練習をすることで日常生活動作や生活機能の低下を予防します。

【脳血管疾患の上肢麻痺のリハビリ】

麻痺側上肢に継続的に体重負可をかけます。

これにより、関節硬縮を予防、改善に効果を上げています。

【麻痺足の踏み出し強化】

平行棒を利用した、麻痺側下肢の安定歩行の改善を行います。



理学療法士になるには、高度な専門的な知識が必要であり、学校等で運動学や動作の分析に関するそれらを習い、仕事で実践していきます。これらは非常に大変なことです。実際の現場ではポイントをつかんで流れるように動作を見るケースがあります。理学療法士にとって大きく重要な仕事のひとつとしては、些細な動作を見逃さないという点です。

何気ない動作における不自然さを分析、解明していくことで、リハビリの大きな目標を作っていくこともあります。リハビリをして成果を出すことは理学療法士の大きな魅力となりますが、問題解決の突破口を見つけるというのも、仕事の醍醐味の一つです。

理学療法士から、動き方を教えてもらうことで、日常的な痛みを感じなくなる、または緩和されていくという人は多くいます。体に痛みを感じている人の場合、慢性的な痛みになってしまっていることもあります。

理学療法士のリハビリで取り入れられる訓練というのは、日常的な動作を利用していることや、あるいは非常に基本的な動作によって展開されることも多いです。そのため理学療法で行ったことがそのまま生活に生きてくるということも珍しいことではありません。

理学療法士をはじめとするリハビリの目標というのは、リハビリだけの目標ではなく生活すべてを取り入れた目標にもなっています。ご利用者様にとって、本当に必要なことは何かをさまざまな人々と真剣に考えながら仕事をするのができるのも、理学療法士という仕事の大きな魅力です。



参考データ(ホームページ)

公益財団法人長寿科学振興財団、職業情報サイトCareerGarden、一般社団法人 療法士リハビリテーションデイスサービス協会
安曇総合病院(大羽明美) 高齢者の理学療法、MY介護の広場、脳梗塞ここが知りたい

