



発行日 2024. 9. 1
発行者 渡辺 真樹
発行所 一般社団法人
群馬県理学療法士協会事務局
群馬県前橋市大渡町 1-10-7
群馬県公社総合ビル 6F
源流題字 浅香 満
編集責任者 榊原 清

源流

No. 159

Contents

- 理学療法アラカルト「転倒予防のための姿勢制御に着目」 金子祐紀 . . . 02
- 理学療法士のワークライフバランスを考える「ワークライフバランス…？」松本勝美 . . . 03
- 地域包括ケアシステム部 「地域共生社会」って何？ 北原絹代 . . . 04
- 書籍紹介「運動機能障害症候群のマネジメント -
理学療法評価・MSI アプローチ・ADL 評価」 - 黒澤弘行 . . . 05
- 後輩理学療法士へ 小林 里羅 . . . 06
- GPTA2024 年理学療法政策研修会開催
- 第 10 回理学療法フェスタ in ぐんま開催 . . . 07
- 第 54 回技術講習会開催 . . . 08
- ニュース編集部からのお知らせとお願い
- 会員動向 ■ニュース收受 ■編集後記 . . . 09

理学療法アラカルト

「転倒予防のための姿勢制御に着目」

大誠苑通所リハビリテーション

金子 祐紀



私は通所リハビリテーションや地域の介護予防事業、住民主体のフレイルサポーターを指導するフレイルトレーナーを行なっている理学療法士です。みなさんは「患者様がここまでできれば在宅に戻っても絶対転倒はしない！」と言い切れることはありますか？実際に入院中は転倒がない自立した方でも、退院後に転倒し骨折というケースも少なくありません。在宅では様々な環境の変化に対応していく必要があります。そのため、バランスの評価も患者様のレベルに合わせた評価指標を用いることで介入すべき点が見えてくると思います。今回は、転倒予防のための姿勢制御システムと評価法、介入の考え方などを紹介したいと思います。

●姿勢制御システムと評価法

現場でよく用いる Berg Balance Scale（以下：BBS）は 9 つの姿勢制御システムのうち、垂直性・反応的姿勢制御・認知的影響を除く、機能的安定性限界・運動器系・静的安定性・予測的姿勢制御・動的安定性・感覚統合の 6 つで構成されています。しかし、姿勢制御システムの考慮や評価結果を直接介入へ展開する視点なしに開発されたため、評価と介入の間がシームレスではないといわれています。

2009 年に開発された BESTest はシステム理論に基づき姿勢制御を 6 つの制御システムとして捉えており、各制御システムを反映した運動課題となっています。そのため、バランス障害の問題点を明確にして特異的に介入できる可能性があります。地域高齢者では入院患者と比較してより高度なバランス能力が必要です。そのため、反応的姿勢制御が含まれていない BBS のみの評価では転倒リスクを見落とす可能性があります。しかし、BESTest は項目が 27 項目と多く臨床で使いづらさがあるため、14 項目から構成される Mini BESTest という評価法がおすすめです。この評価では安定限界を除く要素が含まれ、簡易的で使いやすくなっています。安定限界の評価としては Functional Reach Test が用いられることが多いため、合わせて評価を行なうことで全体を網羅できると考えます。

●介入の考え方（予測的姿勢制御：APAs と反応的姿勢制御に着目）

みなさんが氷上を歩くとき、当然氷上は滑ると考えるので身体が準備をします。その上で滑ってしまったときは転ばないようにバランスをとるでしょう。この準備の段階の活動を APAs、転びそうになった時の活動を反応的姿勢制御と呼びます。APAs は随意運動のような身体動揺が予測可能な場合に効果的に生じます。そのため、APAs が出現しやすい状況下での反復練習により動作に適した APAs が学習されます。APAs を有効に出現させる動作課題の設定が重要です。反応的姿勢制御は、外乱付与とバランス練習が効果的です。実環境時の様々な場面を想定した多様かつ複雑な練習で予測不能の不意な外乱が必要ですが、開始初期は恐怖感を与えないように予測できる状況下から練習することをおすすめします。

●参考文献

- ・森岡周：システムとしての姿勢制御,PT ジャーナル Vol.57 ,p256-317,2023.
- ・村上俊樹 他：地域在住高齢者の転倒リスク評価における Mini BESTest の有用性,総合リハビリテーション 42 巻 11 号,p1077-1081,2014.

「ワークライフバランス…？」

介護老人保健施設青梨子荘

松本 勝美

今回、「ワークライフバランス」をテーマに執筆の依頼を頂きました。昭和の頃から仕事をしている私にとって、「ワークライフバランス」と聞いて、またまた新しいカタカナ英語が出てきたぞ。みたいな感じでした。

昭和・平成・令和と仕事をしてきて、自分自身が人生（生活）と仕事について、その時々で目的や目標があり、それに向かい生きてきたように思います。その中で仕事の占める割合が大きくなり、プライベートが少なくなることは多々ありました。ただ、自分が決めたことを一生懸命に行ってきただけで、それが良いとか悪いとか考える間もありませんでした。

時間は誰にでも平等に与えられています。その時間の割り振りをすることが、バランスだと思えます。「ワークライフバランス」は、日本語では「仕事と生活の調和」と訳されます。均等ではなく調和となっていることが意味深いことであり、前述の私の人生も自分にとって調和がとれていたのかなと感じます（時に不協和音もありましたが…）。そんな自分が今では職場を管理する立場にあり、職員の「仕事と生活の調和」の仕事部分に携わっています。管理職として組織が成長することを一番に考えなくてはなりません。そのためには、職員が仕事にやりがいを持ち、また仕事がやりやすく生産性の向上が図れるよう環境等を整えることが必要です。そして職員の目的・目標のための支援を行うことも大切な仕事になると考えています。そもそも仕事には勤務日・勤務時間が決められており、その時間内において仕事上の責任を果たすことが職員としての務めであり、勤務日・勤務時間以外は生活の時間であるはずですが、現代は結婚や育児をはじめとする家族形成のほか、介護やキャリア形成、地域活動への参加等、個人や多様なライフスタイルの家族がライフステージに応じた多種多様な希望があり複雑化していることは否めません。

現代は、老若男女のあり方や多種多様な考え方があり、そして行動できる世の中になりました。昔に比べると一見便利になりました。ただ、将来に対しての夢や目標（理想）を持たずに、今だけを見ている人の多くがライフワークバランスという言葉を手にとっているように感じます。夢や目標（理想）のある人は、実現のために、今、何をすべきかを考え決断し行動しています。傍から見れば「何でそんなに頑張るの？そんなの損じゃない。」と思われるも、また、生活の大半がそのことになってしまっている本人にとっては、その状況がバランスのとれている状態であることも事実です。

長いようで短い人生、今何がしたいかではなく、夢や目標の為に今何をすべきかを考えて行動すること。その為に、周りの人達やパートナーとしっかりと気持ちのキャッチボールをすること、そこには尊敬と受容が存在したうえで意志を伝えることが大切です。この繰り返しはライフスタイル・ライフステージに伴う本来のライフワークバランスであるのではないのでしょうか。

右向け右の時代ではありませんが、今も、なにかに流され同じ方向を向いてしまっている状況は変わっていないように感じます。日本人の性なのでしょう、、、、。

「ライフ」も「ワーク」も、人それぞれでいいんじゃないですかね。
オールドマンの戯言と一笑して頂けたら幸いです。

地域包括ケアシステムって何ですか？

今年度からは地域包括ケアシステムの目指す先にある、「地域共生社会」について様々な分野でご活躍の先生方に地域共生社会についての記事をいただきます。ぜひご一読いただき、今後の社会・地域づくりについてご理解を深めていただけたらと思います。

地域包括ケアシステム部

「地域共生社会」って何？

前橋市長寿包括ケア課
北原 絹代

この夏、お住まいの地域の納涼祭に参加された方はいらっしゃるでしょうか。今でもその時期になると、子どもの頃のわくわくした気持ちとともににぎやかな地元の様子を思い出しますが、一方でお神輿の担ぎ手がおらずお祭りが中止になった地域もあるという話を耳にするたびに、少子高齢化の波と、それに付随する地域力の脆弱化を身近なものとして実感します。

私たちの暮らす日本では、かつてはご近所同士で助け合う「お互い様」の考え方が根づいており、地域行事や冠婚葬祭、困りごとへの支援まで自助・互助の中で行われてきた歴史があります。その中で、共助・公助にあたる社会保障制度は、自助・互助で対応しきれない部分の支援を補完する形で、高齢者、障がい者、児童など対象者ごとに整備が進められてきました。

しかし、近年の核家族化や多様な働き方による生活スタイルの変化、急激な少子高齢化による社会構造の変化により、地域における支え合い（自助・互助）の基盤が弱まり、社会保障制度による支援の比重が大きくなってきています。一方で、複数分野の課題を同時に抱えるケースが増えてきており、「縦割り」や特定の専門分野といったこれまでの狭い視点での支援体制では対応しきれなくなっていると同時に、社会保障制度を人的・経済的に支える層の負担も大きな課題となっています。

こうした背景を踏まえ、平成28年6月2日に閣議決定されたニッポン一億総活躍プランにおいて、地域共生社会の実現が盛り込まれました。地域共生社会とは「子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会」とされており、人と人とのつながりを再構築することで、支え合い認め合える、誰もがその人らしい生活を送ることができる社会としていくことが求められています。地域リハビリテーションの定義である「障害のある人々や高齢者およびその家族が、住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、一生安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療や保健、福祉及び生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動のすべてを言う。」は、まさに地域共生社会の理念と同義であると言っても過言ではなく、この理念に基づく理学療法士の活動は地域共生社会の実現に大いに貢献するものとして期待されています。

日本理学療法士協会では、多岐にわたる分野に精通し多様なニーズに対応できる人材の育成を目的として、登録理学療法士制度を2022年4月から開始しています。また群馬県でも、地域ケア会議推進リーダーや介護予防推進リーダーの養成などを積極的に進め、地域に関わるスキルの向上を推進しています。これらの取組は、理学療法士が、先に述べたように「専門分野の範疇だけの狭い視点」ではなく、他多職種や行政と連携して多角的な視点から地域課題の抽出を行い、解決に向けて専門性を発揮することのできる人材となることを目指しているものです。

自治体の具体的な施策もまだまだこれからといった段階ですが、認知症においては、課題解決に向けて長期的に寄り添う「伴走支援」や、認知症ご本人の意見を聞き、地域で共有する「本人ミーティング」など、地域共生社会の構築に向けた取組がすでに始まっています。理学療法士もその一員として、地域の状況や動きを注視しつつ、積極的に関わっていくことが求められています。

*****書籍紹介*****



「運動機能障害症候群のマネジメント

理学療法評価・MSI アプローチ・ADL 評価」

桐生厚生総合病院 黒澤 弘行

Shirley A. Sahrmann 著
竹井 仁・鈴木 勝監修
出版社：医歯薬出版
価 格：7800 円＋税



初めまして。桐生厚生総合病院の回復期病棟に理学療法士として勤務している黒澤と申します。今回、私の方からは『運動機能障害症候群のマネジメント - 理学療法評価・MSI アプローチ・ADL 評価 - 』を紹介させていただきます。

MSI とは Movement System Impairment Syndromes（運動系機能障害症候群）の略語でワシントン大学にて運動器に生じた慢性疼痛を研究されたシャーリー A. サーマン先生が提唱した評価及び治療アプローチです。

経過のみでは寛解が見られず慢性的に再発する疼痛について姿勢・アライメント・運動パターンから問題となる運動方向を評価します。問題となる運動方向は動き易さから生じます。関節の動き易い方向とは最も抵抗の低い動きということになります。その原因はストレスに対する組織の適応、過剰な可動性、隣接する組織の硬さや相対的な柔軟性（動作は柔軟な部位から動く）などが挙げられます。その運動方向から特定の姿勢や動作がパターン化され日常的に反復・持続することで運動機能障害に発展すると考えられています。そのパターン化された運動方向に生じる身体部位（筋・関節）への機械的ストレスを改善・パターン修正・管理していくことを目的とします。

本書は腰椎、股関節、肩関節の各部位から章を構成しています。各関節に生じやすい運動パターンの評価と治療と管理方法が事例紹介形式で記載されています。内容はかなりのボリュームで読み応えがあります。内容を飲み込むために解剖学や運動生理学を自分の中で整理しイメージできる様にしておく必要がありますが、自分の治療内容や考察を深める事が出来る一冊と思います。また、続編として頸椎・胸椎・膝・足部などの治療をテーマとした別冊（12000 円＋税）もありますので、興味があれば是非そちらも。

私が最初に MSI アプローチの講習会に行ったのは H22 年頃と思います。外来の患者様の治療で慢性的な痛みと疼痛の再燃の壁にぶち当たり自分の引き出しのなさに悩みました。その中で MSI アプローチに触れてその考え方に度肝を抜かれた記憶があります。別の講習会でサーマン先生本人が講義する講習会に参加させていただいた時に先生は徒手的な治療の介入せずに運動パターンの修正と管理、指導で患者様の治療を中心に行っているとおっしゃっていました。

流石ですね。私も精進であります。

後輩理学療法士へ

独立行政法人地域医療機能推進機構

群馬中央病院

小林 里羅



皆様はじめまして。私は前橋市にある独立行政法人地域医療機能推進機構 群馬中央病院に勤務している小林里羅と申します。今年で理学療法士として6年目を迎え、入職してから現在まで整形外科疾患を中心とした幅広い年齢層の患者様と一緒にリハビリを行なってきました。

1年目2年目の理学療法士の皆様はどう過ごされていますか？きっとまだ職場に行くことさえ緊張している方や、分からないことばかりでどうしたらいいか悩んでいる方が多くいらっしゃると思います。でも心配することはありません。新人のうちは分からないことやうまくできないことは当たり前で、どの職場でもどの職種もどんな人でも最初は同じです。実際に私も1年目の時は社会人のマナーすらよく分かっておらず、仕事に関しても分からないことやうまくいかないことばかりで周りに迷惑をかけてしまっていました。職場の先輩はとても優秀な方ばかりで、私にとって分からないことを素直に相談することがとても勇気のいることでした。そんな時に1人の先輩からこんなことを言われました。「あなたが悩んだり迷ったりしているときも、患者様は痛みに耐えながらリハビリを懸命にしているよ。プライドなんか捨てて色んな人にたくさん話を聞いた方がいいよ。」と。私の邪魔をしていたのは、先輩方にうまくできるところを見せたいという小さなプライドだったということに気がつきました。それから私は少しずつ先輩に相談することができるようになり、仕事にも慣れることができました。

私に大切なことを伝えてくださった先輩は今でも私の憧れの理学療法士で、目標としている人です。きっと皆さんの職場にもたくさんの患者様を笑顔にしてきた素敵な先輩方がいるはずですよ。その方々から少しでも多く吸収できるように、悩みやプライドは捨てて素直に相談してみることを心がけてみてください。最初は少し勇気のいることかもしれませんが、きっとうまくいくはずですよ。分からないことはどんどん聞いたり見たり話したりして、一緒に成長していきましょう。

研修会報告

GPTA2024 年理学療法政策研修会開催

令和6年6月30日(日)に対面とオンラインのハイブリッド形式にて、GPTA2024 年理学療法政策研修会が開催されました。「理学療法政策の現状と課題」をテーマに参議院議員の田中昌史先生にご講演いただきました。講演では、先生が国会議員としてどのような活動をしていただいているのかを説明していただきました。私たちの日常の仕事と国会での活動が遠く感じてしまいがちですが、国会で給料の質上げを働きかけたり、リハビリの重要性を訴え政策に反映するための働きかけなど、非常に重要な仕事をいただいていると知ることができました。

また、今後は急性期病院から在宅に退院することが多くなり、在宅や地域での関わりが重要となることや、介護予防・重症化予防がより必要になってくると説明していただきました。今後の社会の流れや取り組むべきことを知ることができ大変参考になりました。

第10回理学療法フェスタ in ぐんま開催

令和6年7月7日(日)、第10回理学療法フェスタ in ぐんまがスマーク伊勢崎 3階スマークホールにて開催されました。今年度は、渡辺真樹会長の挨拶に続き、「理学療法士の関わるウォーキング」をテーマに、利根中央病院の七五三木史拓先生に理学療法・理学療法士について、文京学院大学理学療法学科の五十嵐達也先生に歩行による運動効果についてご講演いただきました。

七五三木先生より理学療法士の役割や活動している場の説明、リハビリ職：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の違いなどについて分かりやすくご講演いただきました。参加者もそれぞれの職種の違いがわかり、さらに理学療法士への理解が深まったようです。

五十嵐先生からは、歩行の重要性や運動の効果、気を付けること、地域での取り組みなどをご講演いただきました。歩き方の説明では、椅子に座りながらできる足踏みや2重課題を取り入れた歩き方を実際に会場の方と一緒に行いました。地域での取り組みの紹介では、地域で作成されているウォーキングコースの紹介や群馬県が作成したアプリ「G-WALK+ (ジーウォークプラス)」を紹介いただきました。参加者がより身近に歩行の重要性を感じられたと思います。

また、会場では福祉用具の展示や、理学療法士の養成校で使用されている教科書の展示や、エコバックやボールペンなどの配布もあり、50名を超える参加者でにぎわいました。





第 54 回技術講習会開催

令和6年7月14日(日)に第54回技術講習会「呼吸理学療法および痰の吸引」をテーマが群馬大学医学部にて開催されました。午前には、呼吸理学療法について群馬大学医学部附属病院リハビリテーション部の長谷川信先生にご講義いただきました。胸郭体表解剖や胸郭可動性の評価方法や、用手的な手技の介助方法や体位別の方法などを実技と中心に教えていただき、参加者同士で排痰方法の実技を行いました。

午後は痰の吸引について群馬大学大学院保健学研究科の中村美香先生にご講義いただきました。肺音聴取や吸引の手技をシミュレーター機器を使用し、実際に聴診器を使用し呼吸音の確認や吸引手技の実技を行いました。

今回研修に参加し、呼吸理学療法や痰の吸引について知ることができ非常に貴重な機会となりました。



「ニュース編集部からのお知らせとお願い」

平素より群馬県理学療法士協会ニュース編集部の運営にご理解とご支援を賜り感謝申し上げます。さて、表題の件につきましてお知らせとお願いがございます。源流の執筆につきまして、理学療法アラカルトをはじめ書籍紹介や職場紹介、後輩理学療法士へ等の各コンテンツで執筆していただける方を募っております。

執筆にご協力いただいた登録理学療法士の方には、1つの号につき最大1ポイントまで取得が可能となっております。ぜひ本誌への執筆にご協力していただき、更新ポイントの取得に繋げていただければ幸いです。登録理学療法士の方も、登録理学療法士ではない方も是非執筆してみてください。

執筆にご協力いただける方や施設の方は下記までご連絡お願いいたします。今後とも群馬県理学療法士協会ニュース編集部の活動にご協力賜りますようお願い申し上げます。

＜群馬県理学療法士協会 社会局 ニュース編集部＞

部長 石関 直忠（医療法人相生会わかば病院）E-mail：ni19881006@gmail.com

会員動向

令和6年6月19日現在

会員数 2089名 休会 373名 施設数 401施設

ニュース收受

2024/6/28	群馬県医師会報 No.911	群馬県医師会
2024/7/1	JPTANEWS Vol.349	日本理学療法士協会
2024/7/3	大阪府理学療法士会ニュース デジタル配信 第304号	大阪府理学療法士会
2024/7/3	茨城県理学療法士会令和6年度 No.1 (No.184)	茨城県理学療法士会
2024/7/16	学術誌「総合理学療法学」第4巻の送付	大阪府理学療法士生涯学習センター
2024/7/16	広報誌「かくどけい」第145号	熊本県理学療法士協会
2024/7/22	会報 群臨技 483号	群馬県臨床検査技師会
2024/7/22	秋田県理学療法士会ニュース第213号	秋田県理学療法士会
2024/7/22	ケアマネ群馬 No.134	群馬県介護支援専門員協会
2024/7/24	HPTA NEWS One step No.278	広島県理学療法士会
2024/7/25	理学療法いばらき 第28巻	茨城県理学療法士会
2024/7/30	群馬県医師会報 No.912	群馬県医師会
2024/8/1	からっ風通信 第157号	群馬県作業療法士会
2024/8/1	兵庫県理学療法士会 士会だより No.204	兵庫県理学療法士会

*** 編集後記 ***

源流発行にあたり、原稿執筆にご協力いただいた先生方、また研修会取材にあたりご協力いただきました先生方、改めてお礼申し上げます。

取材を通して様々な研修に参加し、多くのことを学ばせていただいています。学んだことを臨床で活かしていくためにも、自己研鑽していきたいと思っております。

蜂巢 健人