# デイケアセンター ーンフェアネス通信

2014年4月

発行

あちこちで桜も花開き、春の声が聞かれるようになりました。

日も少しずつ伸びてきて、お出かけするのが楽しみな陽気となってきています。 フェアネスでも「外出をしたい!!」との利用者さんの声が多く聞かれるよう

になっており、皆さんのリハビリへの意欲も強くなっています。

今後も、健康な身体作りに頑張っていきましょう!!

## 「理学療法士」って何??

### ● 理学療法士って?

Physical Therapist (フィジカル セラピスト) のことで、よく略して **PT**、と呼ばれています。

ケガや病気などで身体に障害のある人などに対して、自立した日常生活が送れるよう支援する、医学的リ ハビリテーションの専門職です。

仕事内容は、病気、けが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、運動機能 の維持・改善を目的に、運動・温熱・電気・水・光線などの物理的手段を用いて治療することです。

### 理学療法士なるためには?

理学療法士とは国家資格です。まず国家試験を受験するために、養成校で3年以上学び、必要な知識と 技術を身につけることが必要です。養成校には4年制大学、短期大学(3年制)、専門学校(3年制、4年制)、 特別支援学校(視覚障害者が対象)があります。その後、国家試験に合格できれば、「理学療法士及び作 業療法士法」にもとづき、厚生労働大臣から免許を与えられ、晴れて理学療法士となります。

## ○ 理学療法士と作業療法士はどう違うの?

理学療法士は、座る、立つなどの基本動作ができるように身体の基本的な機能回復をサポートします。寝 返り、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を専門に行います。

一方、作業療法士は、指を動かす、食事をする、入浴をするなど日常生活を送る上で必要な機能回復を サポートします。「日常生活活動(ADL)」ができるようになるための治療や援助を行うことで、仕事、趣味、遊 びなど「元気な日常生活を送ってもらうため」のリハビリを支援します。









#### 体験利用•施設見学 実施中!

※送迎させていただきます。 ※見学だけでも大歓迎です!

下記まで、ぜひお問合せ下さい。(曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります)

医療法人社団緑心会 大橋クリニック 通所リハビリテーション

担当: 今西(いまにし)・安保(あんぽ) デイケアセンター グリーンフェアネス

〒664-0028 伊丹市西野3丁目208-2 TEL:072-767-1168 FAX:072-767-1169

http://www.ryokushinkai.jp/

## フェアネスがお届けするリハビリテーション

## 第14回

## 歩行動作練習(屋内・外)

## 歩行動作練習(屋内・外)とは…?

歩行動作練習(屋内・外)とは、読んで字の通り「歩く」という動作そのものを練習してい きます。

歩く為には筋力・体力(心肺機能)のみならず、痛みの有無や歩行補助具(杖や歩行器等)や 装具の適合性が重要となります。そのため、身体機能だけではなく、歩行に必要な道具や方 法の選定も大切であり、できる限り効率よく歩くことが練習の最大の目的となります。

## 高齢者の歩行の特徴について

- 前かがみ姿勢になる腕の振りが小さくなる

・ 歩幅が小さくなる

- すり足になる
- 片足で立っている時間が短くなる
- ・ 足を横に広げて歩く

## 歩行の重要性について

歩行は、私達の生活の中で「トイレに行ったり」、「買物に出かけたり」、「散歩をしたり」 とごく当たり前の事をおこなうための動作ですが、なくてはならない非常に重要な能力です。 いったん歩けなくなると、今までの生活をはじめ、様々なところで支障が起こり、生活が一 変します。

活動範囲が狭くなる→閉じこもりがちになる→筋力やバランス能力などの身体機能も衰える →生活の活力が低下する というように、低下の一途をたどってしまいます。

つまり、歩行能力は、高齢者にとって単なる移動手段の確保だけではなく、家庭・社会での 役割や生きがいなど大きな意味を持っているのです。



屋内步行練習



屋外步行練習



集団歩行練習

春になり、外も暖かくなってきています。暖かくなる と自然と外に出かけたくなりますね。散歩も兼ねて健 康な身体作りに頑張っていきましょう!!



ホームページにも情報を発信いたしますので、 ぜひご覧下さい。

URL http://www.ryokushinkai.jp/

グリーンフェアネス



く発行>

医療法人社団緑心会 大橋クリニック デイケアセンター グリーンフェアネス 伊丹市西野3丁目208番地-2 TEL:072-767-1168 http://www.ryokushinkai.jp/