

KPTA
2025

第 16 号

Powerful Tosa

はわふる とさ!



特集

2 私のリハビリ体験記

4 腰痛予防のための介助方法
ノーリフティングケア

6 切っても切れない!?
運動と栄養の「いい関係」

8 理学療法士を知ろう
介護施設編

10 解剖マメ知識!

12 書籍紹介：いとエモし。
超訳 日本の美しい文学

私のリハビリ体験記

今回は、脳幹梗塞を罹患され運動麻痺を呈した患者様にインタビューをさせていただきました。発症直後の詳細な症状や、入院中のリハビリ、退院後の生活、脳梗塞に対する考え方の変化など貴重なお話を聞かせていただきました。

聞き手：濱尾 英史
森沢 優哉



刈谷 祥徳 様
インタビュー

脳幹梗塞発症当時のお話を聞かせていただけますか？

ある日の夕食のあと、膝と足首の力が抜けたような感覚があって、歩けはするけどなんか力が入りにくいなあとこの感覚から始まりました。でもその時は治まるだろうと楽観視して様子を見ていました。その後3日くらい経った時に、夜中急に汗が吹き出し始めて、夜が明けた頃には更に両膝の力が抜けて立ち上がれなくなっていました。その日の朝に妹の付き添いもあり救急車で病院へ搬送されました。当時脳梗塞は「片側の麻痺」というイメージがあったので、自分の症状は両方の下半身ですし、何が原因だろうと困惑していました。救急搬送された病院にはその日脳外科の医師が不在だったんですが、血液検査やCTの結果から脳梗塞の所見は無いという説明を受けました。低血糖による運動障害という診断で、その日は点滴だけで自宅へ帰ることになりました。そして家で夕食を食べて2階へ上がろうとした時に再び足に力が入らなくなり床へたり込みました。その時携帯電話の充電も切れていて、2階の充電器を取るために這い上がりながら向かったんですが、1時間に数センチしか進まないような感覚で、2階のベッドにたどり着いた時にはすでに倒れてから7時間も経過していました。妹が連絡のつかない私の異変に気づき駆けつけてくれて再び病院へ搬送されましたが、そこでも脳梗塞を見つけてもらうことはできなかったんです。それから神経性の難病の

疑いもあるということで、3つ目の病院へ紹介されました。そこで脊髄（せきずい）の検査でも異常はなく、残る可能性は「脳幹（のうかん）」しかないという説明を受けました。ただその日は金曜日の夜で、画像診断できるのが月曜日になると言われました。それからようやく月曜日の画像診断の結果、延髄（えんずい）の梗塞が発見されたんです。実に最初に症状が出てから1週間も経過していました。運動麻痺に加えて、呼吸苦に苦しめられました。息は吐けるけど入ってこない！というパニック状態が15分続いては消え、また波が来るように繰り返すという症状がありました。

最初に異変を感じてから診断がつくまでにかかなりの時間がかかってしまったんですね。体が動かないことに加え、呼吸ができなくなる恐怖は想像もつきません。

入院されてからリハビリも始まったと思うのですが、最初に受けたリハビリのことは覚えていますか？どんな印象でしたか？

まず入院してみると同年代の人はほとんどいなくて驚きました。高齢者ばかりで、私が入院した時に病棟がどよめいたような感じを受けました。「なんかすごく若い人が来たぞ」って言われているような感覚で。でも私は周りのスタッフに恵まれたと思っています。療法士の人は若い人ばかりでしたが、気さくに話しかけてくれて楽しみながらリハビリを受けることができました。よく「刈谷さんは体より口がよく動く」と言

われていたことを思い出します。

リハビリの内容としては、とりあえず足にほとんど力が入らなかったの、まずは物に掴まって立つことができるか、膝の屈伸ができるか、という評価から始まったような気がします。装具を使用した運動も試したことを覚えています。自分の中で装具は大事に見えてしまうので、できれば使いたくないという希望も伝えながら評価をしてもらいました。しばらく装具を付けて歩く練習をしたんですが、一度装具を外して歩く評価をした時に、「装具なしでも踏ん張れるやん」ということが分かり、そこからやっと自分の足で歩くことができました。それはとても印象に残っています。

もう1つ深く印象に残っているのが、担当療法士のフォローで来てくれた別の療法士さんがリハビリをしてくれた時に、いつもと違った運動を提案してくれた時がありました。それが自分にすごくハマった感覚があり、自分の動きが2段、3段飛びくらいの勢いで前に進んだ感じがしました。「なんかすごいきっかけ掴んだぞ！」っていう感覚でしたね。

スタッフが変わることでまた違った視点に気づけたいい体験だったのですね。

病院を退院してから自宅に帰った時のことは印象に残っていますか？

入院中に自宅を想定したリハビリをしてくれたので、家の中の生活に困ることはなく階段も昇れるようになっていました。期間が空くと身体が固まると思って、退院した翌週から就労支援施設へ通いました。入院中とは違い、自分で運動をするスタイルで助言はあっても施術はしてくれないので少し怠けてしまうこともありました。半年ぐらい経って歩行距離は伸びてきましたが、たて続けに2回転倒してしまい、骨折の恐怖心から車椅子も併用するようになりました。車椅子を使うようになってから徐々に片腕の痛みの増悪もあり、車椅子に頼らず杖で歩いていたらもっと調子が良かったのかなと思うこともあります。

しっかりと自宅を見据えた具体的なリハビリができていたのですね。体を使いすぎることでも痛みが出ることもあるので、そこは難しいところですよ。

趣味活動など生活の質についてはどのような変化がありましたか？

病気になる前は旅行やよさこいを踊ったりしていましたが、今は携わることができていないですね。美味しいものを食べるのが好きで、病気をする前は気になった店があれば足を運んで開拓するのが好きでした。前ほどではないですけどスマホやら雑誌をみて「あ、こういう店ができていてあれが美味しいんだな」と下調べをして動こう動こうとはしています。行ったことない店はスマホで検索して店の入り口やらテーブルの配置などをみて店を選ぶようになりましたね。

形は変わりながらも少しずつもとの生活を取り戻しつつあるということですね。

今回、リハビリを体験してみて読者に伝えたいことはありますか？

リハビリを体験してみて思うのが「焦らず、諦めず、根気よく」が大事だということですね。自分は最初すごく焦ってしまい疲労が蓄積して身体に無理がいったんじゃないかなと思います。退院してから就労施設などへ入所するのが正解だったのかなと思うこともあります。長い入院生活から解放されたいという思いから、いきなり家に帰ったせいで身体に負担がいったのかなと。何が正解かは分からないですが、いろんな思いがありますね。

後悔もあるかもしれませんが、逆に自宅へ退院してからこそ得られた時間や経験もありますよね。

さいごに、これからの生活における目標などありましたら聞かせてください。

そうですね、仁淀川をカヌーで下りながら景色を楽しんだり、キャンピングカーで北海道とかを巡りたいという夢は諦めていませんよ。

良い目標ですね。これからも焦らず根気強く頑張ってくださいね。

今回は発症当時の話からリハビリの具体的な内容、現在の展望まで貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。



腰痛予防のための介助方法 ノーリフティングケア

No-Lifting Care

連載
第4回

トイレ動作のノーリフト

ノーリフト、つまり持ち上げない。これは介助者にとっても対象者にとっても、安心・安全で負担の少ない介助方法です。では、トイレ動作の介助方法をみてみましょう。



力任せに対象者を持ち上げるのは、介助者・対象者双方の負担が大きくなります。また、衣服やおむつの着脱介助を中腰姿勢で行うと腰痛のリスクが高まります。

手すりを使用して立ち上がりを介助し、下の服の着脱の際に大きくかがまないようにすることで腰痛を予防できます。立ち上がりや、立っていることへの介助負担が大きい場合は左図のような福祉用具を活用します。

ベッド上でおむつを交換する場合は、ベッドの高さを調整して中腰姿勢にならないことが腰痛を回避するポイントです。介助の間も腰を伸ばすようにしましょう。また、対象者



の姿勢を安定させるために体とベッドが触れる面積が大きくなるように寝かせ、介助者は体をねじらないように作業の方向と体の向きを合わせることもポイントです。

介護用ベッドを含め、福祉用具は介護保険でレンタルまたは購入できる場合があります。詳しくは担当のケアマネージャーまたはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



ポータブルトイレ
(手すりが付属)



トランスファー
ボード



スタンディング
リフト



膝当て付き手すり
回転板



吊り上げ式リフト
トイレ用吊具

連載一覧

1. ノーリフティングケアって何だろう？
2. 寝返り・起き上がり動作のノーリフト
3. 立ち上がり・移乗動作のノーリフト
4. トイレ動作のノーリフト
5. 入浴・清拭動作のノーリフト
6. ノーリフティングケアの展望

ノーリフティングケアについて、より詳しく知りたい方はQRコードから各ホームページをご覧ください。



高知家
まるごとノーリフティング



Natural
Heartful Care
Network



一般社団法人
ナチュラルハートフルケアネットワーク
代表理事 下元佳子先生 監修

足元の介助にかかる負担も、姿勢のとり方や福祉用具を使うことで軽減できることがあります。



中腰姿勢は腰部に大きな負担となります。



足を前後に置き、重心を低くすることで、腰部への負担が軽減できます。



低床キャリーに座ることで、爪切りや足浴など、足元の介助やケアを行う際も中腰姿勢にならずに行うことができます。



プラマイ±0ゼロ体操



不良姿勢（マイナス姿勢）での作業が続くと腰の負担が増強。

プラス姿勢をとって腰痛ゼロに！

周囲の安全を確認して、痛みのない範囲で行いましょう。

高知家ノーリフティング推進委員会

腰痛予防教育部会

リハビリテーション病院すこやかな杜 作成

マイナス姿勢

長時間の立ちっぱなしで
反り返ったままの姿勢は
腰に負担が大きい



プラス姿勢

腰をかがめる
膝を伸ばす



- point 1. 腰を突き出してかがめる
- point 2. 膝は伸ばしたまま
- point 3. 息をゆっくり吐きながら

切っても切れない!?

運動と栄養の「いい関係」

高知県理学療法士協会 広報部
池上 美保代

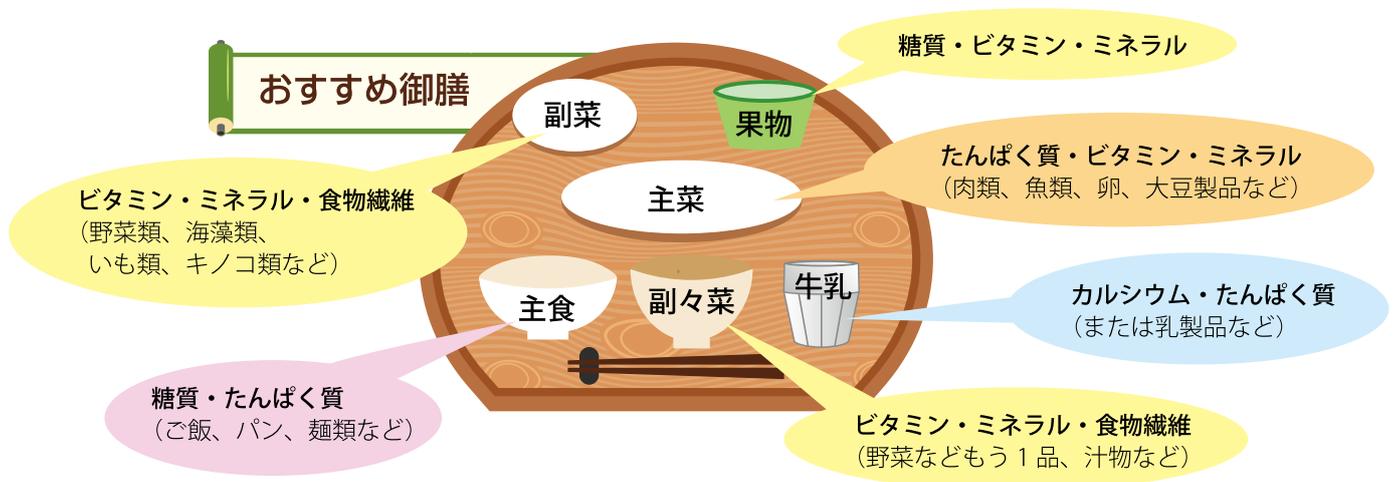
前は「五大栄養素」、「バランスの良い食事」、スポーツ別に必要な栄養など、運動と栄養の切っても切れない「いい関係」についてお話をしました。今回はもう少し詳しくスポーツ栄養学の考え方や、スポーツとサプリメントの関係についてお話させていただきます。



1. 運動能力を上げたい人のためのスポーツ栄養学的考え方

運動をする人の食事には、「生きるために必要な栄養」と「日常生活に必要な栄養」に加え、「スポーツをするための栄養」「スポーツによって疲労した身体をメンテナンスするための栄養」が含まれている必要があります。子どもの場合はこれに「成長するための栄養」が加わります。スポーツをしている人は、していない人よりも摂るべき栄養が多くなるのです。摂るべき栄養が多くなるということは食事量も多くなります。もちろん摂った栄養を効率よく利用するために、栄養素のバランスのよさもスポーツをしていない人以上にシビアに要求されます。

なんだか難しく感じますね…そこで、前回お話ししたスポーツのための「おすすめ御膳」です。



現実的な方法として、大まかでいいので3回の食事に「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」の5つの要素が揃っているかを確認しましょう。これならできる気がしませんか？

2. おやつだって食べたい! スポーツ栄養学的考え方

スポーツでどれだけ毎日身体を動かしていても、1回の食事量には限界があり、1日3回の食事だけではどうしても栄養素が不足してしまいます。そんな時に活躍するのがおやつ、「間食」です。残念ながら、楽しくおいしいスナック菓子やジャンクフードではいけません。栄養の不足を補うのが目的、3食で摂りきれなかった栄養素を含んだ「間食」を食べるようにします。「分食」と考えてもよいでしょう。さらにトレーニングや試合のタイミングに合わせて必要な栄養素を補充することが大切です。

おすすめのおやつ

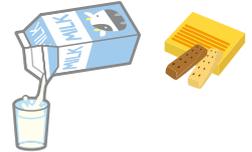
★トレーニング前…消化がよくすぐにエネルギーに変わりやすい糖質（炭水化物）を多く含むおやつ
おにぎり バナナ カステラ 和菓子 果汁100%ジュース

★トレーニング中…水分調節が最大のポイント！疲労回復効果を見込める適度にたんぱく質と糖質を含むおやつ
果汁100%ジュース スポーツドリンク

★トレーニング後…終了後 30 分以内を目安に、傷んだ筋肉の回復を促すためのたんぱく質、疲労回復のための糖質を含むおやつ

牛乳 ヨーグルト チーズ プロテイン飲料 スポーツバー

せっかくおやつを摂るなら、効果的に栄養素を補充しちゃいましょう！



3. ちゃんと知りたい！スポーツフード&サプリメント

3食で摂りきれなかった栄養素を補充するためのおやつは「スポーツフード」と呼ばれます。準備にかかる時間、持ち運びやすさ、食品衛生面、保存性、消化のよさ、どこで摂るかなど、状況に応じて使い分けたいところですね。

さてスポーツとサプリメントの関係性は…残念ながら「いい関係」と断言することはできないようです。実は科学的根拠に基づいた効果は確認されていない場合が多いのです。

サプリメントは2種類に分けられます。

不足する栄養素を
補うため摂取する

ダイエタリー
サプリメント

スポーツフード

パフォーマンス
サプリメント

パフォーマンス向上
の効果が期待される

ダイエタリーサプリメントの利用が有用と考えられる場合は

- ・減量のための食事制限をしているとき
- ・衛生面のよくない地域へ行くとき
- ・運動後すぐに食事ができないとき
- ・アレルギーなどで食べられない食品があるとき
- ・体調不良で食事が食べられないとき
- ・普段とは異なる環境（高所など）へ行く前の準備として

とされています。いずれにしても食事から摂れない栄養素を補うために使用するということが分かります。

一方、パフォーマンスサプリメントは一部の成分から特定の運動能力を向上させる効果が報告されています。

科学的に効果が立証されているものには

- ・カフェイン ・クレアチン ・硝酸塩 ・β-アラニン ・重炭酸ナトリウム

があります。これらのサプリメントも食事から適切に栄養素を摂れていない場合、期待した効果が得られない可能性があることを認識しましょう。（上記以外のサプリメントは効果が科学的に不確かであることを意味しています。）

サプリメントは安易に摂取して運動能力が向上するものではありません。摂取したい成分以外のものが含まれていることもあり、特定の成分の過剰摂取やドーピング禁止物質を摂取してしまうリスクもあります。脅かすわけではありませんが健康被害を及ぼすこともあり、特に薬との飲み合わせやサプリメントの複数の利用には十分な注意が必要です。本当にサプリメントが必要か、使用しようとしているサプリメントが本当に安全かを確認できるフローチャートもありますので、しっかり確認したうえで使用することをお勧めします。

今回はスポーツ栄養学的な考え方とおやつ、サプリメントについてお話をさせていただきました。サプリメントとは「いい関係」が築けませんでした（笑）正しい知識を身につけ、上手につきあっていくことが大切です。運動と食事は無理なく楽しく休養も大切に、これからも皆さんがスポーツを続けていけますように😊

理学療法士が働く

老健



ってどんなところ？

理学療法士は病院で働くことが多いイメージの職種だと思われませんが、実は様々な分野で活躍しています。今回は介護保険領域での活躍を紹介していきます。老健は「介護老人保健施設」の通称であり、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケア、理学療法士等によるリハビリテーション、栄養管理、食事、入浴などのサービスを提供して、利用者やご家族が安心した在宅生活を続けられるために支援する介護保険で利用できる施設です。

入所やショートステイ、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションなどのサービスを全て提供できるのは理学療法士などのリハビリ専門職がいる老健だけです！！

◎老健のいろいろな使い方



- ✓ 介護をする家族の用事などでショートステイを利用
- ✓ 通所リハビリテーション（デイケア）に通う
- ✓ 体調を崩しやすい暑い時期や寒い時期などだけ入所
- ✓ 特別養護老人ホームの入居待ちの間、老健に入所

◎老健での理学療法士の役割

老健の機能

1ヶ月以上の利用ができる
入所

1ヶ月以内の
ショートステイ

自宅からの
通所リハビリテーション

自宅へ伺う
訪問リハビリテーション

これらを利用されている利用者に対して理学療法を提供しています。他にも床ずれができないようにマットレス・クッションの選定、姿勢調節、楽な介助法の説明・助言など、リハビリテーション以外の活動も多く行っています。

◎老健へ入所されている方へのリハビリテーション

老健 ▶ できることを少しでも多くする施設

今はできないことでも様々な職種がアイデアを出し合い、できることを増やすことでより良い暮らしになることを目指します。

例えば食事に介助が必要だが食べやすい食器などを使用して1人で食べられる、トイレに介助が必要だが手すりを使用して1人で立ち上がるなどがあります。



老健でのリハビリテーションの大きな目的

在宅復帰・在宅生活の継続

老健で入所中の利用者様へ提供されるリハビリテーションは様々な職種がチームで行い、大きく2種類に分けられます。

◆生活リハビリテーション

生活で行われる全ての動作（入浴や食事、トイレの場面など）をリハビリとして捉え、医師や理学療法士等のリハビリ専門職の指導・助言のもと多職種で行うものです。



◆理学療法士等のリハビリ専門職が提供する個別リハビリテーション

専門的な知識と技術を持った職員による在宅生活に必要な動作や能力を上げるためのリハビリテーション等のリハビリテーションプログラムを行います。



◎老健で行われる通所リハビリとは？

老健では通所リハビリテーション（通所リハビリ）を行っているところが多くあります。通所リハビリでは要介護者が自宅から施設に通い理学療法・作業療法など必要なリハビリテーションを受けることができます。送迎、入浴、食事の提供、必要な介護や医学的サービスの他、家族への介助方法のアドバイス、住宅改修や自宅で使う道具の選定等も行います。





解剖マメ知識!



足部

高知県理学療法士協会 広報部
竹内 友哉

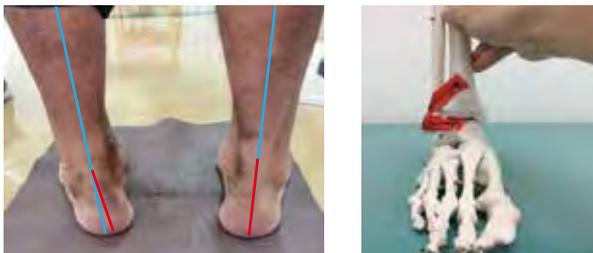
皆さんは足の形を気にしたことはありますか？足は同じように見えても、形は人によって様々あります。例えば怪我をしたことがない人でも、スポーツの種類やするしないや靴の種類、日々の生活の身体の使い方などで足は変化していきます。そして足の形が大きく変わると痛みがでてくる事も…今回は骨模型と照らし合わせて足の形によってどんな痛みが出やすいのかお話します。一度興味をもって自分の足に一番近いものはどれか、似たような痛みがでていないか確認してみてください。

① 回内足 (がいないそく)



回内足の人は内側のくるぶしが内側にずれている人です。踏み込んだ状態で外側に体重を移動させると外側の筋肉が過剰に伸ばされて痛みが出やすくなります。

② 回外足 (がいがいそく)



回外足の人は外側のくるぶしが外側にずれている人です。このような足の人は運動中に捻挫になりやすく、捻挫が起こると外側に付いている靭帯が急激に伸ばされ損傷し外側に痛みが出やすくなります。

③ 扁平足 (へんぺいそく)



扁平足の人は土踏まずがなくペタッとした足になっている人です。このような足の人は足の裏側の腱が過剰に伸ばされ痛みが出やすくなります。

④ 凹足 (おうそく)



凹足の人は土踏まずが発達している人です。このような足の人は歩行中の蹴りだしの時に母指球（母指のつけ根）の下についている腱が過剰に伸ばされて痛みが出やすくなります。

足の形は私たちの生活や活動に大きな影響を与えます。同時に私たちが日々の動作や体の使い方を見直すきっかけにもなります。今回のお話が自分の足や体に興味を持つきっかけになり、痛みや不調の予防・改善に少しでもお役に立てば嬉しいです。

「いとエモし。」 超訳 日本の美しい文学

「古文」…。意味が分からない、もはや呪文？（笑）苦手な方も多いのではないのでしょうか。でも歳を重ね改めて「古文」に触れてみるとさまざまな要素が含まれていて、案外面白いことに気がつきます。

例えば「古事記」。日本最古の歴史書で、天地の始まりから天皇誕生まで壮大な内容が綴られ、世界でも類を見ない特異な歴史書とされていますが、とても混乱します（笑）。神々はタブーを侵し、悪事をはたらき、急に超人的な力を発揮したかと思えばやけに人間くさい。そもそも時系列ですらなく、何度も同じ神が登場し時間が前後し、混乱し混乱し…。最後は筆者が書くのが面倒になったかのようにあっけなく終わります。どうです、少し興味が湧いてきませんか？

例えば「いろは歌」。実はこの歌、神業なんです。伝統的な七五調のルールに則り五十音をかぶることなく並べ、しかも意味まで持たせているのです。一説には弘法大使空海が作ったとも言われていますがはっきりしておらず、作者不明というところもミステリアス

koto（著）〔サンクチュアリ出版 2023〕

です。どうです、少し興味が湧いてきませんか？

そこで本書「いとエモし」です。「いとをかし」は「なんとなく趣があること」。「趣」とは「興味をそそられ心が惹かれるさま」、一方「エモい」は「心が揺さぶられ何とも言えない気持ちになること」。筆者はある時「いとをかし」＝「マジエモい」だと思い当たり、平安時代や鎌倉時代に書かれた文章を今に生きる私たちの感覚に寄せた言葉に「エモ訳」し、素敵なイラストと共に紹介してくれています。

「あーあ。会えてめちゃくちゃ嬉しかったのに。夢だっ

てわかってたらずっと寝てたよ。」

小野小町の歌はこんな風に訳されています。当時を生きた人たちも今を生きる私たちも同じようなことを考え、恋をし、喜び、悲しみ、暮らしていたのかなあと時空を超えた浪漫すら感じるこの一冊。1ページに一つずつ紹介されているのでどこから読んでもいいのも嬉しいポイントです。どうです、大いに興味が湧いてきませんか？（池上 美保代）

編集後記

特集「リハビリ体験記」では脳幹梗塞を罹患された刈谷祥徳様の発症当時の話から入院中のリハビリ体験について貴重な体験談を掲載しています。何気ない一日のリハビリが意外な改善のきっかけになることも語られており、理学療法士として意識の高まるお話しでした。

今回の「ノーリフティングケア」では、第4弾としてトイレ動作の介助場面における体の使い方や福祉用具について紹介しています。トイレ介助一つでもこんなに色々な種類の福祉用具があるんですね。上手く道具を使いこなすことも自分と相手の体を守るうえで大切なポイントですね。

6頁・7頁では、「スポーツ栄養学」について我々の身近にあるサプリメントの話も交えながら分かりやす

く掲載しています。トレーニングとおやつの相性など面白いトピックスもあり、明日から生活に取り入れられるホットな情報になっています。

今回から新たに連載が始まった「解剖マメ知識！」では、「足の形」について取り上げています。皆さんも自分の足と見比べながら読んでみてください。

最後に、「理学療法士を知ろう」の記事では、前号の「病院編」に続き「施設編」を掲載しています。医療現場だけでなく地域・介護の分野でも理学療法士の活躍の場はたくさんあります。次号でもまた違った活躍の場を紹介していく予定ですので、少しでも理学療法士という仕事に興味を持っていただくと幸いです。それでは次号もお楽しみに。

（濱尾 英史）

ぽんぽん とろろ 第16号 令和7年3月20日発行

発行所 公益社団法人 高知県理学療法士協会

〒780-0054 高知県高知市相生町 1-25

レジデンスノナミ 107号室

TEL&FAX : 088-879-8023

http://www.kopta.net e-mail:jimukyoku@kopta.net

発行者 大畑 剛
広報部編集委員会



高知県理学療法士協会のシンボルマークです