

Vol.59 発行日 令和5年(2023年)9月25日
発行 北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター
〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1-1
Tel & Fax (011)533-3253
ホームページ <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>
E-mail ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

「集う」「話し合う」「発信する」

所長 野戸谷 睦

皆様、こんにちは。4月より附属理療研修センター所長を務めております野戸谷睦です。日頃より当センターに関しましてご理解とご協力をいただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

新型コロナの影響により、この3年間は当センターの事業も中止や変更が続きました。今年度途中に感染症法上の位置付けが5類に変わり数か月が経過しました。地域の花火大会やお祭りが復活したり、買い物客、観光客も増えてきたりと少しずつではありますが以前の生活が戻ってまいりました。コロナウィルスの脅威が完全になくなったわけではないため、感染予防に気を配りつつ、当センターの事業も元の姿へ、いえ、それ以上に現代的な要請に応じた事業を工夫しながら実施してまいります。

さて、この3年間でありますが、実は学ぶこと、気付くことがたくさんあった期間とも捉え直すことができるのではないかと考えております。そのうちの一つは「集うこと、話し合うこと、そして発信すること」がなにより大切であるという気づきです。私たちは、いにしえより、テーマをもって「集う」ことを続けてまいりました。その「集い」には「話し合い」が含まれていました。「テーマをもって集まり話すこと」は、新たな知見を生み出す原動力です。「こんなことを発見した」、「これまでのことを整理したら、新しいことに気づいたんだけど、どうかな?」、「話をきいてほしい、話し合ってみない?」などの活動は、研究そのものといってよいでしょう。当センターの事業も、すべてテーマをもって集い、話し合うという仕組みをもっております。集まり、話し合った研究の成果は、「みんなのものとする」という活動をもって帰結します。新しい知識、知見は多くの人に知ってもらってはじめて価値を生み出すからです。発信が大切になります。この「ひびき」も、こうしたセンターの研究・研修活動の「発信」として皆様にお届けするものです。こうした研究の原点への気づきをもとに、研究・研修・啓発の重要性を再確認しつつ、今年度も附属理療研修センターは、症例研究、学術調査・研究、研修講座、公開講座を行い、専門機関として研究成果の蓄積、啓発に努めてまいります。

皆様のご理解・ご協力をどうぞよろしく願いたします。

対策必須！ コロナ禍で弱ったカラダ

ポストコロナ時代へと移行し、人々の生活も平時にもどりつつあります。しかし、私たちが日々遭遇する患者さんの中にはこの約3年間で様々な自粛を強いられた結果、身体機能の低下、特に歩行・移動能力に支障を来している方が多いと感じているのではないのでしょうか？ ヒトにとって自分の脚で歩けるということは、QOLの維持・向上、健康寿命延伸のために不可欠な条件です。

そこで、ここではロコモを軸に、その簡便なチェック法と対処法について取り上げます。必要に応じて日々の臨床に取り入れていただければ幸いです。

1 下肢筋力の評価

以下の各項目について、1つでも該当する場合は歩行能力に問題があります。

- ・どちらか一方の片脚で40センチの高さから立ち上がれない。
- ・片脚立ちで靴下がはけない。
- ・家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ・階段を上がるのに手すりが必要である。
- ・15分くらい続けて歩くことができない。
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない。

※「ロコモ度テスト」、「ロコチェック」より抜粋。

2 対処法

下肢筋力を維持するためには少なくとも毎日6000歩以上の歩行が必要と言われています。筋肉が付いていても使われていなければ筋力は発揮できません

アプローチの基本は、弱化・萎縮している筋に対しては筋トレが、また、過緊張・短縮している筋に対してはマッサージなどの理療治療となります。

以下、特に歩行能力の維持・向上に有効なトレーニングを紹介します。

1. 腸腰筋の筋トレ

椅子に座り片方の膝に両手を当て、手と膝で押し合うように5秒間力を入れます。左右5～10回を3セット程度行います。

2. 大腿直筋の筋トレ

仰臥位で両膝を立て、一側ずつ膝関節を伸展していきます。

左右10～20回を3セット程度行います。

3. 内転筋群の筋トレ

立位にて両膝の間にクッションなどを入れ、それをつぶすように力を入れたまま5秒間キープします。5～10回を3セット程度行います。

4. 椅子スクワット

上記3つの運動負荷が軽いと感ずる場合は、簡単かつ安全な椅子スクワットが有効です。椅子は着座時に膝が約90度になるものを用います。

椅子の前に立ち軽く脚を開きます。次に着座動作と立ち上がり動作をゆっくり繰り返します。膝はつま先より前に出ないように注意します。10～20回を2セット程度行います。

3 補足

筋力低下で問題視されることの多い部位に腹筋群があります。腹筋力が低下すると骨盤の前傾と腰椎の前弯が強くなり、腰痛を引き起こします。この場合は腹筋群の筋トレに加えて過緊張している腰部脊柱起立筋などへのストレッチングや理療治療が必要です。

◆◆◆ 図 書 紹 介 ◆◆◆

■ 『数字でわかる人体のひみつ』：「数字でわかる人体の奇跡」研究会

睡眠のサイクルが「90」分、赤血球の寿命は「120」日など、学校で習うこと以外にも人体に関わる数字の豆知識がたくさん書かれています。その中から内容をいくつか紹介します。

①人間がかぎ分けることができる匂いは2000～1万種類

男性よりも女性、特に妊婦が匂いに敏感になるそうです。ちなみに匂いの分子は地球上に約40万種類もあるとのこと。また嗅覚は五感の中で唯一、大脳辺縁系と直接つながりがあるため、匂いの記憶は残りやすいようです。

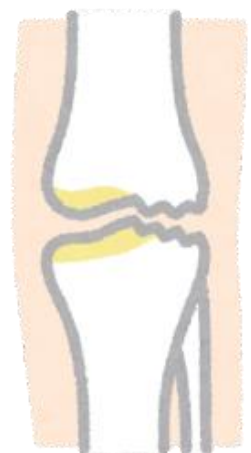
②1日に10万回動かされる関節

もちろん全身の関節ですが、その回数に驚かされます。そのため耐久力を持つ構造になっていますが、ご存じのとおり軟骨は加齢によりすり減り、痛みの原因となるため、周囲の筋力を付けることが大切です。

③DNAの総長は地球から太陽の間の700倍

1つの細胞に含まれるDNAを伸ばして繋げると約1.8m。60兆個とされる人体の細胞を1本に繋げると1000億キロを越え、地球と太陽を350往復できる長さとなります。さらに驚くのがヒトの遺伝子の違いはたった0.1%。99.9%はこの世に生きるヒトと同じ遺伝子情報を持っていることとなります。

この他にも体と数字に纏わる話がたくさん書かれていますので、患者様との話のネタに役立ててはいかがでしょうか。



新 スタッフ 紹介

◇副所長： ^{えびや} 蛭谷 ^{ひでき} 英樹

この4月から理療研修センター副所長となりました蛭谷（えびや）です。私自身視覚に障がいがあり、あはきの免許を取得して、この仕事のすばらしさを実感した当事者です。地域の皆様に喜ばれ、感謝されるこの仕事をますます普及させていくとともに、研修講座等を通じた情報提供に努めてまいります。何かお気づきの点がありましたらお気軽にお声かけください。

◇指導員： ^{はなじり} 花尻 ^{まゆみ} 真由美

8年ぶり2度目のセンター勤務となります。初心を忘れることなく日々の臨床や研修に取り組み、少しでもみなさまのお役に立てるよう努めて参ります。研修講座等でみなさんとお会いできることを楽しみにしております。どうぞよろしく願いいたします。

◇実習助手： ^{おおひら} 大平 ^{みほ} 美穂

この4月から理療研修センター実習助手となりました大平美穂と申します。私は15才の頃に椎間板ヘルニアを患いました。長年腰痛を患い鍼灸あん摩の治療を受ける事もありました。

今回、治療する側でお仕事が出来て、知りたかった事が学べてとても楽しく働かせていただいています。

患者様の気持ちに寄り添い、「理療治療」が広まるように努めていきたいと思っています。

編集後記

8月27日（日）に開催された「北海道マラソン2023 ボランティアマッサージ」では多くの方々にご協力いただき、ランナーからも大好評で終えることができました。誠にありがとうございました。

後期は、我が国における呼吸器ウイルス感染症の第一人者による講座、不妊症と更年期障害については中医学と現代医学それぞれの立場による講座など、魅力いっぱいの研修講座を準備しております。患者様からの多様なニーズに応えていくためにも、多くのご参加お待ちしております。理療研修センターに対するご要望や次年度以降の講座希望、講師の候補等ありましたらメールやお電話、来所時にお気軽にお声掛けください。今後ともどうぞよろしく願いいたします。（中谷）