



知って得する

リハビリ

について

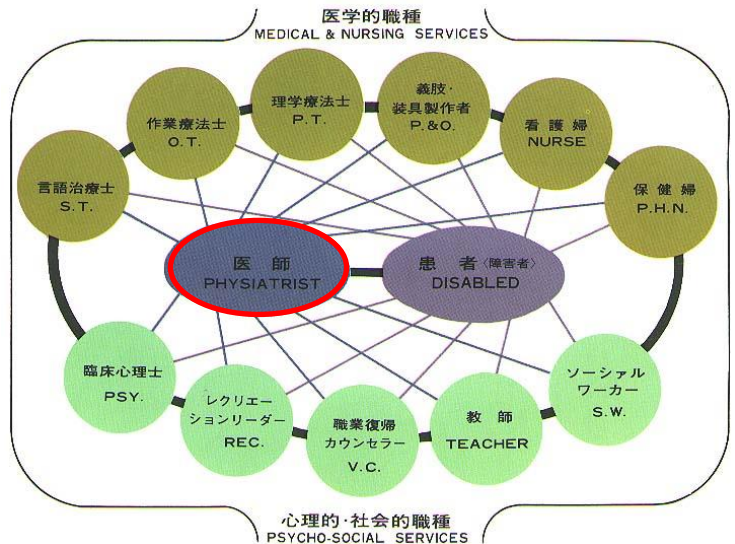


だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。3月の地域むけ医療講演会は「知って得するリハビリについて」というタイトルで岸本外科リハビリクリニックの岸本 幸明 先生にご講演いただきました。講演の要旨を以下に紹介します。

1、リハビリテーション医の役割

リハビリテーション医の役割は、診断と評価を行い今後を予測してゴールを設定します。そして、チームリーダーとして各部署との連携や福祉サービスなどの社会資源を活用して患者に合った治療・訓練を実施します。また、更なる合併症を予防する視点も大切です。



2、疾病別リハビリ期間（医療保険適応）

| | |
|-------------------|------------|
| 急性心筋梗塞・術後、 | 起算日より150日間 |
| 脳梗塞、脳出血、パーキンソン病 | 180日間 |
| 急性疾患に伴う安静による廃用 | 120日間 |
| 骨折、捻挫、関節の変性疾患 | 150日間 |
| 肺炎、慢性閉塞性肺疾患（COPD） | 90日間 |
| ペーチェット病、多発性硬化症 | 退院後3ヶ月以内 |
| 脳性麻痺、先天性神経代謝異常症 | |
| 大腸がん、食道がん、がん手術後 | 入院中のみ |
| 重度認知症 | 入院日から1年 |

医療保険で用いられる分類で当てはまればリハビリができます

病気によってリハビリの期間が異なります。

今年の4月1日からは、要支援・要介護に認定されている方は期間を超えて維持期のリハビリをすることはできなくなります。デイサービスのリハビリを利用することになります。

3、介護保険でのリハビリテーション

デイケア（通所リハビリ）

心身の機能の維持や回復のために主治医が認める場合に利用できる、リハビリテーションを行う職員として、理学療法士、作業療法士などの専門職が配置されている。

デイサービス（通所介護）

提供する施設に通うサービスになり、送迎、健康チェック、入浴、食事、レクリエーション（機能訓練）などを行い、在宅での生活をサポートします。身体介護が中心。

リハビリ特化型デイサービス

デイサービスだが、機能訓練やリハビリに重点を置いている。

訪問リハビリ

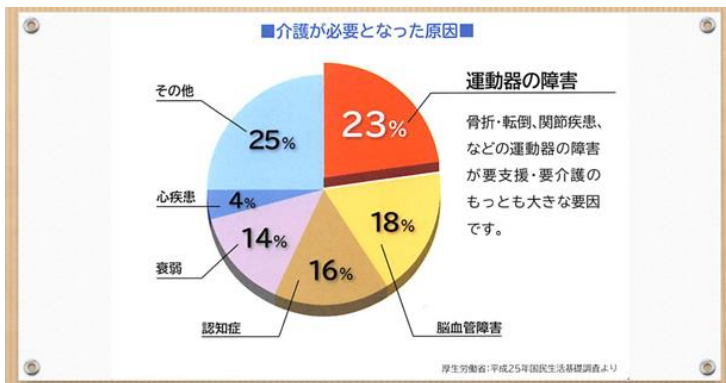
主治医が必要と判断した要介護者の自宅に、理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が訪問しリハビリテーションを提供します

医療保険のリハビリと併用ができるのはデイサービスのみ。

介護保険でのリハビリは、病名に関係なく要支援・要介護度によってリハビリができます。但し、非常に重たい病気を持っていたとしても、介護保険の申請をしなければ介護保険を用いたリハビリなどの資源を使うことができません。

デイサービスのリハビリテーションは医療保険のリハビリと併用することができます。

4、介護が必要となった原因と予防



血管の健康が大事！

動脈硬化の予防

- ・脂質異常症・・・伝統的な日本食を基本
- ・禁煙し受動喫煙を回避する
- ・過食を抑え標準体重を維持する・肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- ・野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- ・食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満)
- ・アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下)
- ・有酸素運動を毎日30分以上行う
- ・口腔内を綺麗にする。歯周病の治療。
- ・少量の飲酒
- ・生活習慣病の改善（高血圧症、糖尿病、）

動脈硬化の運動療法

運動療法の効果

- ・体力を維持もしくは増加させる
- ・動脈硬化性疾患やメタボリックシンドロームの予防・治療効果
- ・善玉コレステロールを増やし、中性脂肪を減らす
- ・インスリン感受性を高める
- ・ストレスを解消し骨密度や脳機能を高め生活の質を改善する

運動療法の実際

中等度強度の有酸素運動を毎日30分以上続けることがよい。
 運動強度：中等度強度(最大酸素摂取量の約50%)
 量・頻度：1日30分以上(できれば毎日、週180分以上)
 種類：速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリングなど

脳血管障害、心疾患、認知症の一部
 : 脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎不全、血管性認知症など
 ・・・・**血管の動脈硬化による病気**

運動器の障害
 : 脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、変形性膝関節症など
 ・・・・**骨と筋肉の病気**

衰弱：筋肉の機能障害
 : 廃用症候群、サルコペニア、ロコモティブシンドローム
 ・・・・**筋肉の病気**

血管、骨、筋肉の健康が大事！

骨と筋肉の健康が大事

適度に負荷のかかる運動は、骨を強くすることがわかっています。あなたの普段の運動より、少しだけ負荷のかかる運動が効果的です。

たとえば、あまり動けない方はウォーキングやストレッチ体操など、自由に動ける方は、早足のウォーキングや背中中の筋肉をきたえるのもよいでしょう。

（運動能力には個人差があり、やり過ぎはよくありません。かえって体を傷めてしまうこともあります。）



下腿三頭筋の筋力や筋持久力の向上のためには、つま先立ちを繰り返す方法が有効といえます。

5、リハビリ効果を高める栄養療法

低栄養でリハビリをすると栄養状態の悪化をもたらす可能性がある。筋肉の合成には蛋白質だけでなくエネルギー（糖質）が必要。リハの合間や前後に栄養剤を摂取するなどして、1日のトータルエネルギー必要量を確保する。

特に、リハの合間や直後の栄養摂取は有用であると考えられる。筋肉の合成にはたんぱく質に加えエネルギーも必要となるため、リハの後、なるべく早く(30分以内)にたんぱく質と糖質を含んだ栄養剤を飲むことによって、筋力や持久力がより増加しリハ効果を高めることが期待される。

💡ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

💡サルコペニア

身体的な障害や生活の質の低下および死などの有害な転帰のリスクを伴うものであり、進行性かつ全身性の骨格筋量 および骨格筋力の低下を特徴とする症候群で、筋肉量の低下と筋肉機能の低下の両方がそろって診断されます。

たんぱく質の摂取のタイミング

筋力を高めるためには、筋肉(筋たんぱく)を増やすことが重要

運動は筋たんぱくの合成を促進

運動直後にたんぱく質を摂取することによって、筋たんぱくの合成が増強

187回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ 知って納得！ 膵がんのお話し

浦添総合病院 消化器病センター

肝胆膵内科部長 小橋川 嘉泉 先生

日時： 平成31年4月10日（水）午後7時

場所： 首里城下町クリニック第一 2F

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！