

## 「ヒトの進化から考えてみた」～動きの考え方～

患者様の姿勢・動作を捉える上でのコンセプトとして「人間は関節を守りながら動く」ということを題材に生物の進化を基に発生学的な観点から見た身体の構造を筋・筋膜連結の概念も含めてお伝えし、あわせてその概念から考えた評価と治療についてお伝えします。

理学療法士 横山晋平

## 「在宅リハで求められるもの」 PT による口腔明記下リハの重要性～

「食事だけは今まで通り食べたい」

そう訴える高齢者は多く、実際に hope の約半数を占める。

これは要介護 45 レベルやターミナノレの生活者、難病を有する生活者でさらに顕著となってくる。しかしこうした需要があるにも関わらず、訪問事業に従事する ST の割合は極端に少なく、供給が追いついていないのが現状である。

今後は PT もしくは OT が口腔嚥下分野のリハビリを実施していくことが必要不可欠となってくると考えられる。

今回は、在宅における PT による口腔嚥下リハビリについて述べる。

理学療法士 矢野翔太

## 「道を切り開く為には～internal・external～」

### Internal 編

理学療法士に必要なテーマとして「教育」・「臨床」・「研究」の3本柱があり、理学療法士が携わるべき指針となっている。今回は、「教育」＝大学、「臨床」＝海老名総合病院に置き換えて話を進める。

私は幸運にも、それぞれの場所で、様々な人と関わりを持つことができた。人との関わりの中で、苦悩した時もあった。しかし、人との繋がりが、さらに新たな繋がりを生み、臨床における知識や技術だけでなく、概念や思想といった哲学的な部分も深められると感じる。何より、チャンスは必ずそこから生まれていたように思う。つまり、人との繋がりを持つことは、自分自身を飛躍的に成長させるのである。

では、どのように人と繋がるか？それは外部に足を運び、自分の考えを output することであると私は思う。意見の通り合う小規模集団に属しているだけでは、自分の成長と理学療法界の発展はない。自分の意見を客観的に吟味される必要があり、その中で自分自身はブラッシュアップしていくことが重要であると思う。「怖いところに敢えて飛び込む」という言葉があるが、そこで意外な出会い・チャンスが訪れると信じている。本公演では、「教育」・「臨床」・「研究」の各分野に沿って、人との出会いから私が歩んできた理学療法士人生を「道を切り開く為には」というテーマでお話させていただき、皆さんの頭の片隅にでも残れば幸いである。

理学療法士 岩村元気

### External 編

自分の将来の夢、野望は何かと聞かれた際に自信を持って答えられることはあるだろうか？現代医療は専門分化が進んできているが、我々理学療法士の仕事の領域は広がってきている。そこで、自分のすべきことを決めるのは重要だと考える。しかし近年、情報媒体等の発達により様々な情報が得られるようになったため、何をしたら良いのかを選択することは容易ではない。さらに、理学療法士として働ける時間を約 40 年と考えると非常に短い時間であり、この期間に自分の使命を全うするのは至難の業だと思う。

私は学生の頃から学校の先生に「なんでもいいから新たらしいことをしろ。」と言われてきた。しかし悩んだ挙句、何をしたらいいのか分からなくなったため、私は目の前にあったチャンスに我武者羅に飛びついていた。そこで一番のターニングポイントになったのが、スイスの研修旅行での様々な出会いだった。その後、出会いから生じる新たな展開が私の野望を徐々に具体化させていった。

自分が何をしたいかという答えには、各々の哲学、価値観があるため、多種多様であると思う。しかし自分の将来の先行きに不安を感じる人は多いはずだ。そこで、今回は凡人の一例として、私が歩んできた理学療法士人生を恐縮ながら話せればと思う。そして私と同じような悩みを持っている方々と一緒に想いを共有できれば、お互いの今後の発展にも繋がると考える。

理学療法士 大野敦生

## 臨床で力を発揮するためのセルフケア

演題:臨床で力を発揮するためのセルフケア

普段の生活の中で、疲れがとれない、集中できない、沢山寝てもすっきりしない、肌荒れが治らないといった症状を感じることは誰でもあると思います。一時的なものであれば問題ありませんが、その症状がずっと続いているという方は、一度自分の身体と向き合う時間をつくっててください。

理学療法士の仕事は、限られた時間の中でさまざまな症状の患者さんに対応するための集中と判断力が重要です。また、患者さんの細かい変化を感じ、身体に障害を抱えた方への精神的ケアや配慮が必要な場合もあります。そのためには、まず自分自身が身体的にも精神的にも安定した状態を保っている必要があると感じています。

社会人になると、誰しもストレスに晒される状況が増えますが、同じ職業でも職場の環境や立場によって仕事内容も異なり、ストレスの感じ方も違います。自分ではストレスを感じていないつもりでも、身体は日常的に多くのストレスに晒されており、その度に身体の中ではストレスに抗する機能が作用しています。その機能が正常に作用しているため、気分が落ち込んでも翌日またいつも通り活動することが出来ます。しかし、その機能も正常に作用するためにはエネルギーが必要です。エネルギーがなくなると、徐々に体に不調が生じ、身体的にも精神的にも安定した状態を保つことが出来なくなります。

ストレスに強い身体をつくるための一つの要素として、食事によるセルフケアがしっかり出来ているのかを考える機会にしてほしいと思っています。

当日は、簡単なセルフチェックや日常生活でできるケア方法を含めてお話しします。

理学療法士 濱田 夏世

## 臨床力を上げるために ～よく鍛え、よく触り、よく飲む～

私は今までたくさんの研修会に参加し名だたる先生の話聞き知識や技術をいただけてきました。勉強会に参加さえすれば、その知識や技術を患者さんに還元出来ると思い込み臨床に臨んでいました。しかし教わった通りに患者さんに対応しても結果が出ない日々を過ごしていました。

今考えれば、それは自分の知識や技術の押しつけで患者さんの反応を全く無視して臨床を行っていたのだと思います。

臨床で大切なのは、患者さんが発している情報を正確に受け取ること。

とても単純ですが大切なことに気が付きました。

患者さんの反応を正確に受け取るためにはどうすればいいのか？私の中で日々工夫していることを今回はお話しできればと思います。

柔道整復師 鍼灸師 櫻井尚生