



リハビリってなんだろう

そ~らの家・吉祥寺千賀整形外科共催

はじめまして！吉祥寺千賀整形外科です



医療保険対応

送迎車サービス有

西東京市富士町  
西武新宿線東伏見駅より徒歩1分  
平成12年4月～

武蔵野市吉祥寺南町4丁目  
平成26年4月～

### 院長紹介

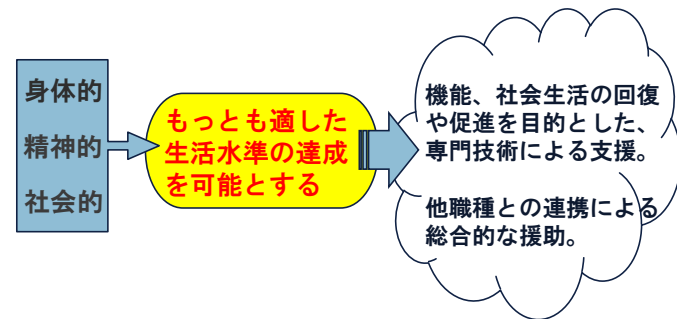


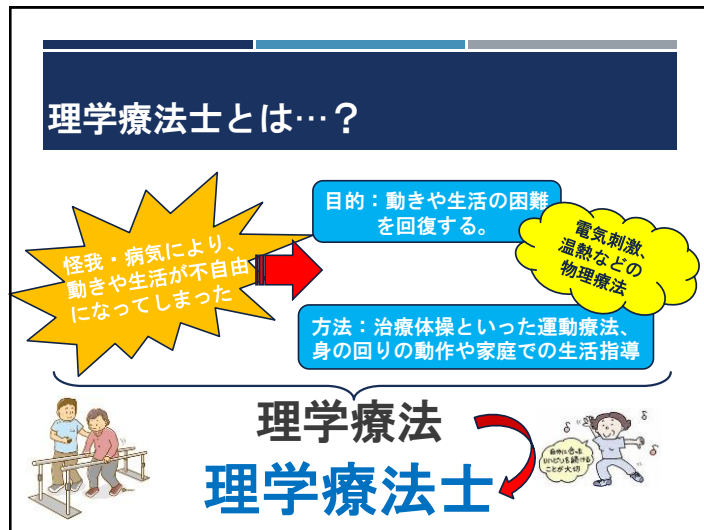
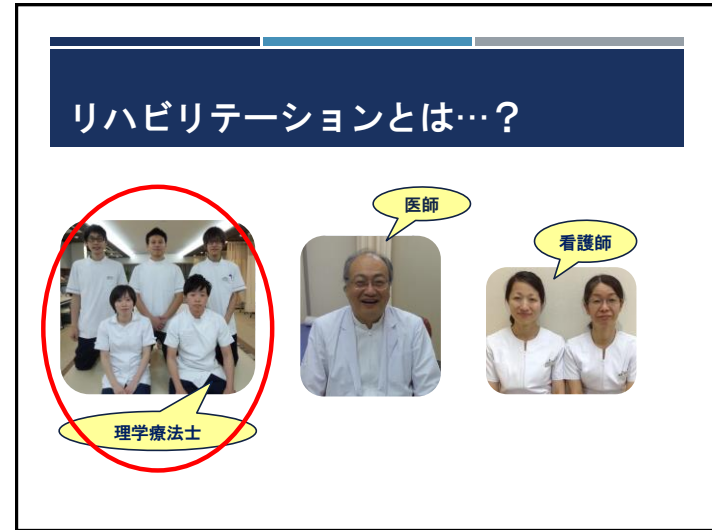
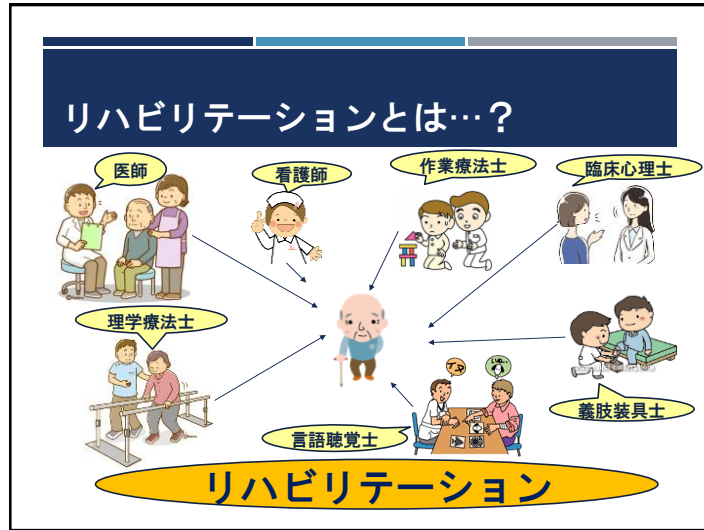
千賀 啓功(せんが よしのり)

千葉大学医学部卒業  
専門：整形外科、スポーツ医学  
日本整形外科学会 整形外科専門医  
日本体育協会 公認スポーツドクター  
西東京市整形外科医会 会長

10月1日、南町コミセンにて「腰痛のしくみと説明」を  
テーマにセミナーを実施します！

### リハビリテーションとは…？





## 理学療法士の活躍する場所…？

- 病院・医院**
  - 脳外科・整形外科・神経内科・内科・外科など
- 介護保険施設**
  - 介護保険を利用して、入所している方にリハビリテーションを実施
- スポーツ団体**
  - 選手がケガや障害の後に、スポーツ復帰するまでのアスレチックリハビリテーションを実施
- 行政機関**
  - 保健所や市役所・役場などに所属し、住民の保健活動
- 訪問看護ステーション**
  - 訪問リハビリテーション
- 養成校**
  - 200校以上。教員でも、週に1日程度、臨床をしている場合もあります。

## リハビリの対象となる人は…？①

- ・ 中枢神経疾患：脳血管障害、パーキンソン病
- ・ **運動器疾患**：変形性関節症、腰椎症
- ・ 内部疾患：呼吸器、循環器、代謝
- ・ 小児疾患：脳性麻痺、先天性股関節脱臼
- ・ スポーツ傷害：スポーツ外傷、障害
- ・ 障害予防

etc..

## リハビリの対象となる人は…？②



現在入院中の方

- ・ 退院後のリハビリ

肩、腰、膝の痛みのある方

- ・ 肩関節周囲炎、変形性関節症

ケガが多いスポーツ選手

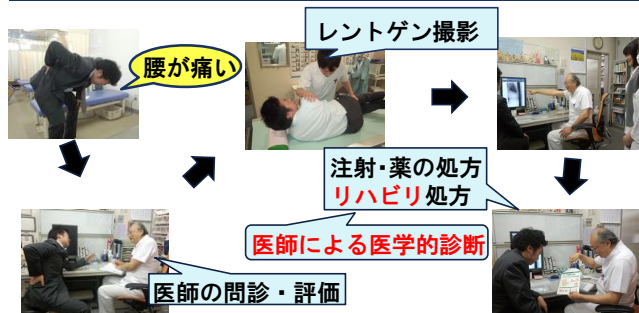
- ・ 野球肩(肘)、腰椎分離症、ジャンパー膝

転倒やつまずきが多い方

- ・ 運動器不安定症、各種関節疾患

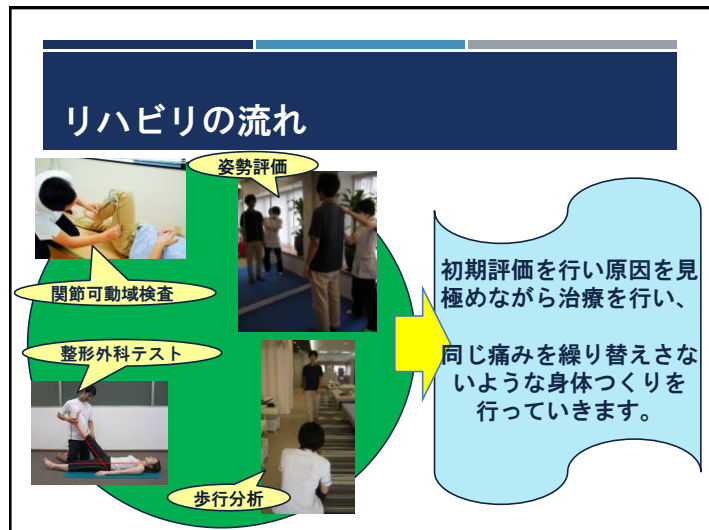


## 当院受診の流れ～①



## 当院受診の流れ～②





## 症例紹介

### 3つの症状を例にどのようなことを 行っていくかを見てみましょう

腰の痛み

膝の痛み

腕が挙げにくい

### 腰の痛み

・・・こんな疾患が考えられます

- 筋筋膜性腰痛症
- 腰椎椎間板ヘルニア
- 腰椎変性すべり症
- 変形性腰椎症

など

## 症状の原因として考えられることは？

1. 腰回りの筋肉の過緊張
2. 姿勢不良
3. 各関節の柔軟性の低下
4. 筋力低下
5. 日常生活動作

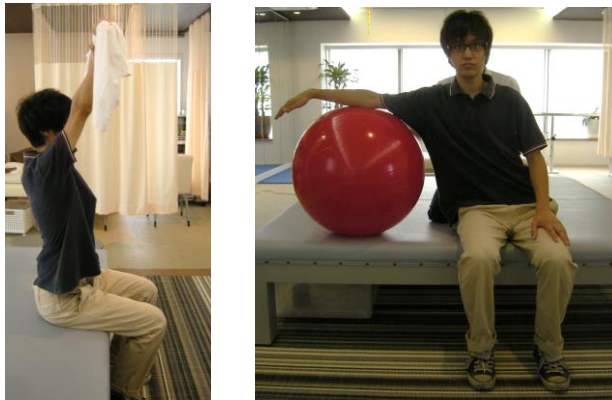
同じ腰の痛みでも様々な原因が考えられます。  
それぞれの原因に対してどのようなことを行う  
のか見てみましょう。

## 1.腰回りの筋肉の過緊張



様々な方法で過緊張を取っていきます

## 2.姿勢不良



タオルやボールを用いて姿勢を直していきます

## 2.姿勢不良



**ポイント☆**

鏡張りスペース

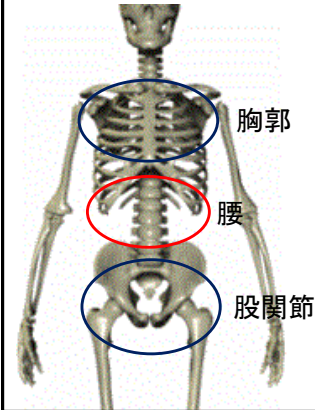
実際に自分の姿を  
確認できるため、姿勢  
も直しやすくなります

## 2.姿勢不良



ストレッチポールは万能！様々な目的で使します

## 腰だけでなく、 周りの関節の柔軟性も大切



「胸郭」と「股関節」に柔軟性の低下が生じていると、腰に負担が生じ、腰痛を招きます。腰痛の原因がこれらの柔軟性の低下から生じている方もたくさん見られます。

そのため、**周りの関節の柔軟性**も非常に大事なのです。

## 3.各関節の柔軟性の低下



腰だけでなく、股関節の柔軟性も大切です

## 3.各関節の柔軟性の低下



自身で体を動かす方がより柔軟性が得られます

#### 4.筋力低下



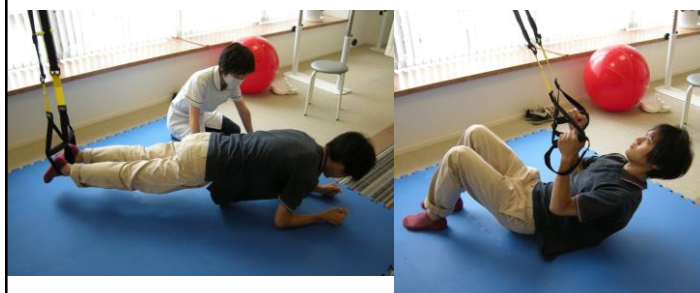
様々な方法で無理なく、効率よく筋力をつけていきましょう

#### 4.筋力低下



バランスボールもいろいろな使い方ができます

#### 4.筋力低下～TRX～



ポイント☆

TRX

#### TRX



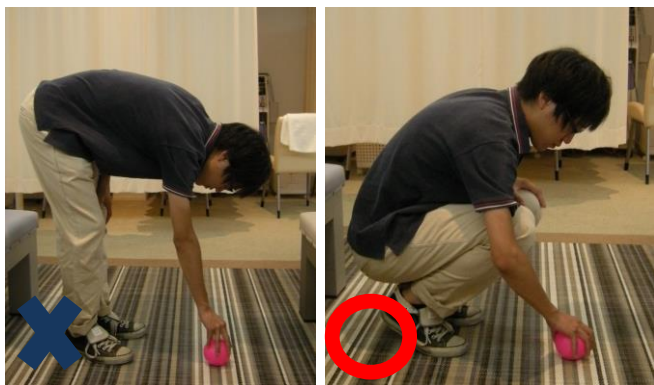
米海軍特殊部隊から  
考案されました

TRXとはハーネス状の器具を用いて行う自重(自分の体重)トレーニングです。

常に揺れ動き、不安定な運動のために、コア(体幹)に負荷を与えつつ、**体全体をバランスよく鍛えて**いきます。

自重を使った運動なので、体や足の位置や角度によって負荷量・運動量を変化させることができます。

## 5.日常生活動作



日常生活で気を付けるポイントをお伝えいたします

## 効果



リハビリを行うことで  
以下のような効果が期待できます！

「腰の痛みにより台所に立つのが大変だったが、  
腰の痛みがなくなり、**台所に長い時間立てる**ようになった」

「腰の痛みがなくなったことにより、趣味の**ゴルフ**  
**を思いっきり出来る**ようになった」



## ポイント☆

- このように一人一人の症状の原因を探り、その**原因を解決するための治療**を行っていきます。
- 治療方法も一つではないため、**個人に合った治療法を選択**し、症状の早期改善に努めます。

## 膝の痛み

…こんな疾患が考えられます

- 変形性膝関節症
- 半月板損傷
- 腸脛靭帯炎            など





## 症状の原因として考えられることは？

1. 膝回りの筋肉等周囲組織の柔軟性低下
2. 各関節の柔軟性の低下
3. 筋力低下
4. 歩き方
5. 姿勢不良
6. 日常生活動作

同じ膝の痛みでも様々な原因が考えられます。  
それぞれの原因に対してどのようなことを行うのか  
見てみましょう。

## 1.膝回りの筋肉等周囲組織の柔軟性低下



膝回りにはたくさんの組織があり、  
それらの柔軟性は非常に大切です

## 2.各関節の柔軟性の低下



膝の場合、股関節・足首の柔軟性も大切です

## 2.各関節の柔軟性の低下

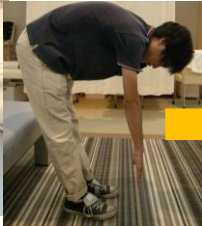


自身で動かしながら柔軟性を獲得していきましょう

こんなことで柔らかくなる!?



お尻の下にサラ  
ラップの芯を置  
いてみて..



3.筋力低下



トレーニング方法は  
たくさんあります

4.歩き方



ポイント☆

足底板療法

歩き方をチェックし、有効な治療法を選択します

足底板療法



研磨

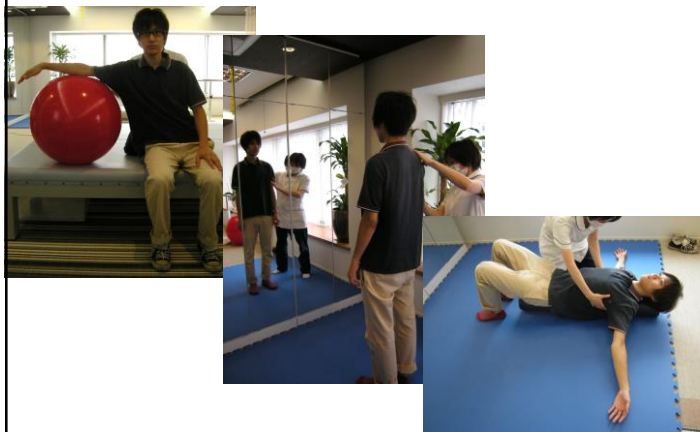
歩行チェック

2000円~

人間は足を地面について「歩く」ため、足の使い方や歩き方が変わってしまうことで、様々な身体トラブルを招きやすくなります。

そこで当院は歩き方を実際にチェックし、**その方の「歩き」に合わせた足底板を作成することで膝や足の痛みの改善を図っていきます。**

## 5.姿勢不良



## 6.日常生活動作



普段の生活はどのようにすればいいか、  
一緒に考えていきましょう

## 効果



リハビリを行うことで  
以下のような効果が期待できます！

「長い時間歩けるようになり、念願の**海外旅行に行くことが出来た**」

「しゃがむことが痛くて庭いじりが出来なかったが、  
痛みが軽減ししゃがむときの注意点を教えてもらったことで、**庭いじりを再開出来た**」

## 腕が拳がりにくい



…こんな疾患が考えられます

- 肩関節周囲炎
  - 腱板断裂・損傷
  - 骨折後
  - 末梢神経損傷
- など

## 症状の原因として考えられることは？

1. 肩回りの筋肉等周囲組織の柔軟性の低下
2. 姿勢不良
3. 筋力低下

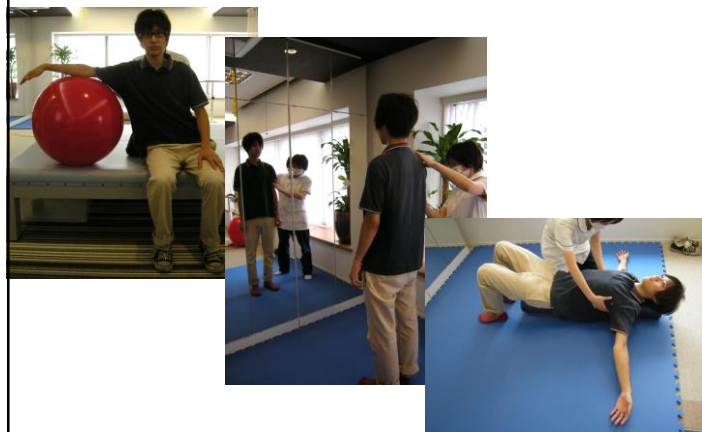
同じ腕が拳がりにくい症状でも様々な原因が考えられます。  
それぞれの原因に対してどのようなことを行うのか見てみましょう。

## 1. 肩回りの筋肉等周囲組織の柔軟性低下

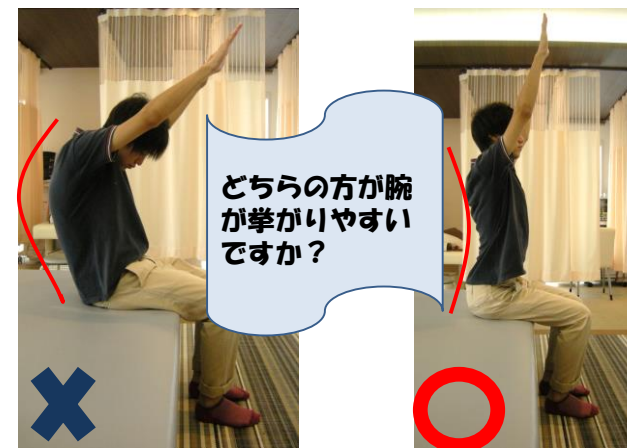


筋肉一つ一つをしっかり柔らかくしていきます

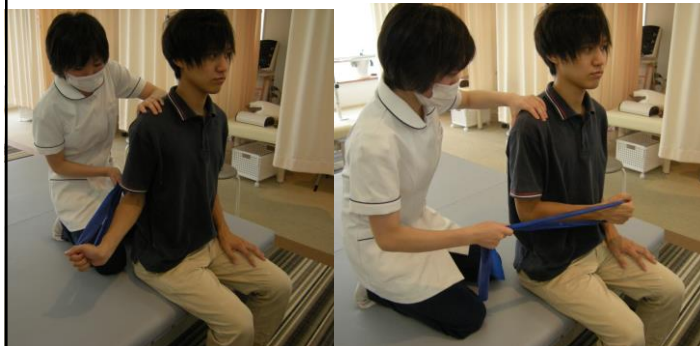
## 2. 姿勢不良



## 体験してみましょう



### 3.筋力低下



ゴムチューブ等用いて肩周りの筋力をつけていきます

### セルフエクササイズ指導について



毎日リハビリを行うことが出来れば理想で、症状の早期改善も見込めるかもしれませんが、実際はそういうわけにはいきませんね。

そこで大切になってくるのがセルフエクササイズ。当院では各個人に合わせたセルフエクササイズも指導いたします。

### 効果



リハビリを行うことで  
以下のような効果が期待できます！

「腕が挙がらず洗濯物を干すのが大変だったが、  
楽に洗濯物を干せるようになった」

「腕がしっかり動くようになったことで孫とキャッチ  
ボールが出来るようになった」

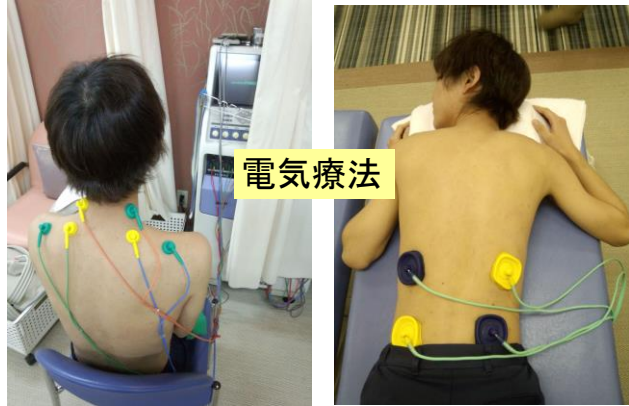
### 物理療法

当院では物理療法(機械)も設置しており、理学療法と併せて治療を行っていくことでより効果が図れると言われています。

また、対「人」で治療を行うのはちょっと・・・  
予約ではなく空いた時間に来て治療したい・・・  
という方にも物理療法がおすすめです。

どのような機械があるのか見てみましょう！

## 物理療法



電気療法

疼痛の緩和、血流の改善を図ります

## 物理療法



超音波

疼痛の緩和、組織の修復を図ります



オステオトロン

骨癒合の促進を図ります

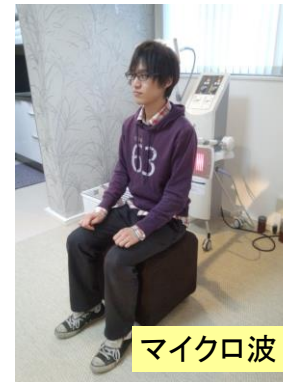
## 物理療法



牽引療法

筋緊張の緩和、椎間関節の離開を図ります

## 物理療法



マイクロ波

温めることで筋緊張の緩和、疼痛の緩和を図ります



ホットパック

## 物理療法



メドマー



ウォーターベッド

下肢の血流の改善を図ります

全身のリラクゼーションを行います

## 症状が重くなる前に・・・

痛い  
歩きづらい  
骨粗鬆症 など

+在宅介護の流れ



早期アプローチを！

&リハビリの継続

「このぐらいのこと・・・」なんて思わずに、些細なことでもまずはご相談ください！

## まとめ

- リハビリの対象や内容について当院の事例を踏まえ、説明した。
- リハビリ(理学療法)は各個人の原因を追究していき、個人に合った治療法を選択していくことで症状の早期改善を図っていく。

## ご清聴ありがとうございました

