

なんたんリハビリ通信 2019.4

3学会合同呼吸療法認定士 取得

先日、3学会合同呼吸療法認定士の試験結果が発表され、当院の城下理学療法士が合格しました。3学会合同呼吸療法認定士とは日本胸部外科学会・日本呼吸器学会・日本麻酔科学会の3つの学会で構成され、平成8年に第1回の認定試験が行われました。

この認定制度は、臨床工学技士・看護師・准看護師・理学療法士・作業療法士を対象としており、それぞれの職種において呼吸療法を習熟し、呼吸管理を行う医療チームの構成要員となりそのレベルの向上を図ることを目的としています。

今年度は5023名が受験し合格率は63.9%でした。

城下理学療法士は今後も呼吸療法の研鑽を積み、患者さんの回復に貢献できるように頑張りたいと抱負を述べていました。



第29回ハートセミナー 4月16日 開催予定

心筋梗塞や心不全など、循環器の病気は再発予防が重要です。そのためには病気を正しく知り、処方された薬をしっかり飲んで、適切な食事や適度な運動をすることが大切です。当院では患者さんにその知識や方法を学んでいただくため「ハートセミナー」という勉強会を、月1回の頻度で開催しています。2015年4月から始めて、毎回10名以上の患者さん・家族さんにご参加いただき、大変好評



を得ております。次回は4月16日、循環器内科部長の野村哲矢先生より「心不全～少し動いただけでしんどくなる…それって本当に年のせい？～」というテーマで勉強会を開催します。

参加費無料。どなたでも参加自由ですので、皆さまお誘いあわせの上、ぜひともご参加ください。

第5回 京都リハビリテーション医学研究会 学術集会 発表

2019年2月3日(日)同志社大学で開催された「第5回 京都リハビリテーション医学研究会 学術集会」に参加してきました。吉田理学療法士が「腰椎低侵襲椎弓形成術後の再手術例の病態と治療成績 -過去10年を振り返って-」を発表してきました。今回の学術集会に参加したことで、普段出会えない大学の先生や、理学療法士協会の方と意見交換ができました。



「京都で行われるこのような研修会は大切にしていかなければならない」と感じました。この経験を活かして本院のリハビリテーション科の発展やリハビリテーションの質の向上に努めていきたいと考えています。



腰痛体操の紹介

腰痛にはいろいろな原因があるため、安静にしているときも痛いとき、体操を行って痛みが強くなる時はすぐに中止し、医師に相談してください。これは軽度の鈍い痛みが続くときに効果的な体操です。

それぞれ30秒程度、1日に2~3セット行ってください。体操は、はずみをつけずに筋肉が伸びているところでとめてください。お風呂上がりがオススメです。痛みが軽減した場合は3ヵ月継続して行いましょう。また脊椎手術後の方はこの体操を行わない方がよい場合もありますので、医師または理学療法士にご相談ください。

①背骨と骨盤のストレッチ



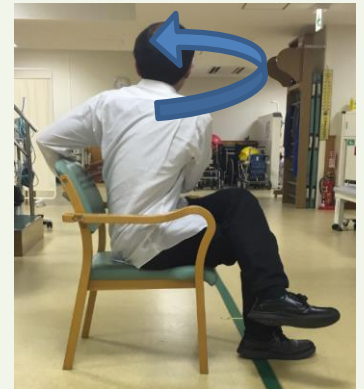
少し足を開いて椅子に腰掛けます。息を吐きながらゆっくりと、太ももに胸をつけるように体を2つ折りにしましょう。

②背中ストレッチ



①の姿勢から、片手を背中が伸びていると感じるところまで前に伸ばします。左右行います。

③背筋のストレッチ



足を組んで座り、ゆっくりと組んだ足の反対側へ上半身をねじります。左右行います。