

# 紺碧

こ ん へ き

夏

SUMMER  
2022 vol.04



石心会グループ 埼玉石心会病院の理学療法士

特集

理学療法士による  
「正しい歩き方」のススメ



特集 人

理学療法士による

「正しい歩き方」のススメ



日常生活における基本的かつ重要な動作である歩行。みなさんは「正しい歩き方」で歩いていますか？「正しい歩き方」をはじめ、健康寿命を延ばす効果的な歩き方などについて、埼玉石心会病院リハビリテーション部の理学療法士3名にお話しを伺いました。

埼玉石心会病院  
リハビリテーション部  
理学療法士

八房 智範  
高野 涼介  
植田 明日香



「正しい歩き方」ってご存知ですか？

歩く＝歩行という行動には、トイレや買い物などの「日常生活における移動手段としての歩行」と、「健康のために目的をもつて行う歩行」＝ウォーキングがあり、どちらも、「正しい姿勢」があります。具体的には、(下図参照)

- 1 背筋を伸ばしてお腹を突き出さないようにする。
- 2 目線を10〜20cmくらい前方に向けて。(少し遠くを見る感じ)

- 3 肘は曲げて伸ばしても良いが、腕をしっかりと振る。
- 4 足を蹴り出すときは、指の先(特に親指)で行う。(ふくらはぎの筋肉が鍛えられる)
- 5 着地はかかとで行う。歩幅は肩幅くらいから始め、慣れてきたら大腿で速度を上げていくと良いでしょう。

正しい姿勢での歩行を続けていくと、**高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防できる可能性**があるとされています。

健康を維持向上するためのウォーキング

健康寿命を延ばすことを目的とするウォーキングの場合、「中強度の運動」が適しているといわれています。

- まず、ウォーキングの前に注意してほしいポイントです。
- 水分補給や帽子を被るなどの熱中症対策を行う。
- 体調が悪い、足が痛いなど具合が良くない場合は無理をしない。
- 適度に休憩を挟みながら行う。
- 高血圧や糖尿病などの持病がある方は、運動前後に血圧測定を行う。 ※通院されている方は医師の指示に従ってください。

歩く時は次のポイントを意識しましょう。

- やや広めの歩幅で地面を力強く蹴る。
- つつすら汗をかく程度の、やや早歩き。
- なんとか会話ができて息が弾む早さ。

いわゆる「**有酸素運動**」がベストです。息が切れるような「無酸素運動」ではいけません。

歩く目安は、1日8千歩、そのうち中強度での歩行を20分くらいできると良いとされています。ただし、年齢などによって普段の

歩くための「靴」にも気を使いましょ

日常的に使う靴にも、選び方があります。ポイントは3つです。

- 1 つま先に余裕があるか。 ↓0.5〜1cmくらいの余裕があること。余裕がないと足を痛めます。
- 2 靴のかかとにクッション機能があるか。 ↓膝や股関節に負担をかけないクッション機能は大切！
- 3 甲がしっかりと固定されているか。 ↓ひもや面ファスナー(マジックテープ、ベルクロ)で甲がサポートされていると、足に負担がかからないため、疲れや痛みが軽減されます。

**正しい歩き方**

- 1 背筋を伸ばしてお腹を突き出さないようにする
- 2 目線を10〜20cmくらい前方に向けて
- 3 腕をしっかりと振る
- 4 足を蹴り出すときは指の先で行う
- 5 着地はかかとで行う

**OK**

**NG**

不良姿勢は関節や筋の構造に影響し、腰痛や膝痛の発生要因となります。

下を向いて歩く猫背になり、歩幅も狭くなってしまいます。

**靴の選び方**

甲がしっかりと固定されているか

靴のかかとにクッション機能があるか

つま先にゆとりがあり、指が自由に動くかどうか

# 知っておきたい“運動と栄養”の関係

## 管理栄養士による運動後の体に必要な栄養素の話

**Q** ウォーキングなどの運動後の体は、大量のエネルギーと栄養素を消費した二種の飢餓状態にあり、栄養素の吸収が良い状態です。そこで運動と栄養の関係についてお伝えします。

**A** タンパク質と糖質です。筋力を高めるためには、筋肉を増やすことが重要です。筋線維は、タンパク質から作られています。運動後、タンパク質を摂取することにより運動で傷ついた細胞が修復され、筋タンパク質の合成が増強されます。筋肉強化が目的の場合は、運動後30分以内の栄養補給がお勧めです。

また、運動中は肝臓と筋肉に蓄えられているエネルギー源、グリコーゲンが消費されます。糖質を摂取することで、グリコーゲンが早期に回復し、貯蔵量も増加、持久力を高めることができます。食事の前に運動を行うことで、その効果は上がります。

**Q** その栄養素を摂取するには？

**A** 主食（糖質）・主菜（タンパク質）・副菜（ビタミン・ミネラル）を揃えた食事を意識しましょう。特に牛乳に含まれる乳タンパク質は、筋タンパク質の合成を促し、分解を抑制すると言われているロイシン（分岐鎖アミノ酸）を含んでおり、運動後の栄養・水分補給にお勧めです。コップ1杯（200ml）でタンパク質を6.8g摂取できます。

**Q** 熱中症対策のポイント？

**A** 運動の前後、途中は水分が不足しやすい状態です。喉の渇きを感じたときは、すでに脱水が始まっています。渇きを感じる前にカフェインを含まない麦茶などの水分をとることが大切です。運動時や脱水が疑われ、早期の水分補給が必要な場合には、吸収の良い経口補水液がお勧めです。



埼玉石心会病院  
栄養部 係長  
**青柳 奈津子**  
■認定資格等  
管理栄養士  
静脈経腸栄養(TNT-D)管理栄養士

### 管理栄養士レシピ 手作り経口補水液

- 材料**
- 水……………1リットル
  - 砂糖……………40g（大さじ4と1/2杯）
  - 塩……………3g（小さじ1/2杯）
  - レモン果汁…お好みで

材料をペットボトルに入れて混ぜ合わせれば完成です。

レモン果汁を入れることで風味が加わり、飲みやすくなります。



\*通院されている方、主治医から栄養（タンパク質、糖質等）について指示がある方は、医師の指示に従ってください。

### いつまでも健康的に歩くために

ウォーキングは、簡単に始められ、なおかつ健康には重要な運動です。しかし、人によって自覚症状や体力は異なりますし、苦しみながらやるものでもありません。

まずは、遠回りのお買い物などの日常生活の延長から始めてみましょう。仲間と一緒に歩くのも良いですね。無理なくできる範囲から少しずつ続けることで、だんだん距離も延びて、結果的に健康寿命も延びていくと思えます。楽しみながら「歩くこと」を始めてみましょう。



## 私たちの仕事をご紹介します

埼玉石心会病院 リハビリテーション部



リハビリテーション部  
部長 竹田 浩明

埼玉石心会病院では2016年5月から回復期リハビリテーションをスタートし、急性期リハビリテーションと共に、地域に密着した入院（一般急性期・回復期）リハビリテーションを実施しています。

急性期リハビリテーション病棟では、早期に介入し早期離床を促すアプローチを展開していくことで、患者さんの機能回復の向上に努め、安全で質の高いリハビリテーションを提供しています。

回復期リハビリテーション病棟では、自宅・社会復帰を目的とした身体機能および日常生活動作（ADL）の回復と、社会生活に向けた動作練習が大きな目標となります。1日2〜3時間、個々に合わせた適切なリハビリを提供し、患者さん家族の要望にもお応えできるよう、チームとして努めています。

### 理学療法士

Physical Therapist

「歩く」「座る」「立つ」「起き上がる」「寝返りをうつ」などの基本的な運動機能の回復と、呼吸機能や循環機能などのリハビリテーションを担当する専門職です。

### 作業療法士

Occupational Therapist

日常生活で必要な作業（食事・トイレ・入浴・家事など）ができるように、患者さんご家族と一緒に考えながら行う専門職です。最近では自動車運転支援、脳血管疾患片麻痺患者さんへの上肢機能訓練にも力を入れていきます。



### 言語聴覚士

Speech Therapist

コミュニケーションが困難になった（失語症・構音障害）患者さん、食べる力が低下した、飲み込みが困難になった摂食嚥下障害患者さんに対して、専門的な評価・訓練を行う専門職です。







# 認知症看護認定看護師による わかりやすい認知症のはなし

看護部 認知症看護認定看護師 石山 真

## 認知症は、誰にでも起こり得る変化です

### 主な4つの認知症

認知症の8割は、大きく4つに分類されます

アルツハイマー型認知症

加齢により起こる

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

脳血管性認知症

脳梗塞  
脳出血による

### コロナ禍も要因!?

コロナ禍における対話の低下も認知症の要因

「コロナ禍」では、他者との刺激の低下も認知症の要因となります。マスク生活では「人の心を口の動きや表情から察する」ということができず、他人との会話も脳への刺激にはならないのです。



### 認知症or物忘れ!?

「物忘れ」は、認知症の前兆の可能性も

両者とも頻度が高く、なってきたら、医療機関を受診をおすすめします。

ヒントを出しても、その行動自体を否定。

「物忘れ」

「認知症」

ヒントを出せば思い出す。一時的に忘れた状態。

### 認定看護師とは?

看護師として5年以上の実践経験を持ち、公益社団法人日本看護協会が定める600時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。合格後は、5年ごとに資格を更新しています。19領域ある認定看護分野いずれかにおいて、高いレベルの看護を実践するスペシャリストです。

病院がつくった健康情報サイト「みんなの健康塾ちゃんねる」では、様々な疾患や医療に関する情報を掲載しています。あわせてご覧ください。

みんなの健康塾ちゃんねる



## 家族が認知症かも?と思ったら

### 認知症で困ること

その人らしさが徐々に失われていく

優しくなった人が急に険しい顔つきで無口になる、食事の準備や掃除、家事全般といった役割などができなくなってくるなど、人間形成に変化が生じます。結果的に、家族間でも人間関係が破綻してしまうのです。



### ご家族の対応策とは?

今の生活で安心して暮らせるのか

認知症になったからといって何でもできなくなってしまいうけではありません。ご家族には、「どうすれば今の生活で安心して暮らせるのか」という考え方が必要です。行動を強要したり、我慢させたりすることは、認知症の人をさらに傷つけてしまいます。ご本人にきちんと説明をすること、ご家族側が怒らないこと、ご本人の言うこと全てを否定しすぎないことが大切です。



### 安心して暮らせるために

認知症でも誰もが安心して暮らせる地域・街に

困ったときは、誰かに相談し、助けを求めすることも必要です。認知症でも誰もが安心して暮らせる地域・街にしていきたいと思います。

受け入れられない、「自分たちでなんとかしよう」などの葛藤

相談

- 地域包括支援センター
- 同じご家族の立場での集いの場など

## 一次救命処置(BLS)の手順

- 1 倒れている人を発見したら、周囲の安全確認を行って近づく。自身の感染に対する防御(マスク着用など)を行う。
- 2 両肩を叩き、大きく声をかけて意識の確認をする。  
「大丈夫ですかー」
- 3 意識が無ければ声をあげ、周囲の人の協力を得て、「119番をする人」「AEDを持って来る人」など役割を明確にして手配する。  
「ご協力お願いします」
- 4 胸と腹を見て5秒以上10秒以内で呼吸を確認する。
- 5 正常な呼吸がない場合、「胸骨圧迫」を開始する。
- 6 「胸骨圧迫」は、胸の真ん中を目安に、「強く(大人であれば5cm沈むように)」「速く(100~120回/分)」「絶え間なく(中断は最小限に)」行う。  
手の重ね方
- 7 人工呼吸は感染防護具がある場合に行う(胸骨圧迫30回+人工呼吸2回)。
- 8 AEDが到着したら、機械の音声ガイドに従う。体の表面の確認をし、パッドを貼り付ける。  
体の表面を確認するポイントは「かきくけこ」  
か 乾燥しているか  
き 金属を身につけていないか  
く 薬(湿布など)を貼っていないか  
け 毛(体毛)でパッドが浮かぬか  
こ こぶ(ペースメーカー)がないか
- 9 倒れている人に誰も触れていないことを確認してAEDの電気ショックを行った後、再び「胸骨圧迫」を開始する。救急隊などの救助者が来るまで続ける。

## 心肺蘇生

# もし目の前で人が倒れたら

救急救命士による一次救命処置(BLS)の話

もし目の前で人が突然倒れたら。そのような事態に遭遇した場合に備えて、一次救命処置(BLS=Basic Life Support)のポイントについてお話しします。



埼玉石心会病院 EMT課 係長 坂寄 裕馬

認定資格等 救急救命士 ICLSインストラクター

心肺蘇生は「胸骨圧迫」が重要です。訓練経験の有無に関わらず、「胸骨圧迫のみの心肺蘇生」と「全く心肺蘇生が行われなかった」場合を比較すると、前者の方が生存退院率が「貫して改善した」という研究があります。\* 心肺蘇生が必要な際は、勇気がいるかと思いますが、躊躇なく「胸骨圧迫」を行ってください。

\*総務省消防庁「令和3年版 救急・救助の現況」より

# 優しくて頼りになる医療・福祉を目指します。

## 石心会グループ 埼玉地区

### 社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院

〒350-1305 狭山市入間川2-37-20  
TEL 04-2953-6611 (代表)  
<https://saitama-sekishinkai.jp/>



### 社会医療法人財団 石心会 さやま総合クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-25  
TEL 04-2953-9995 (外来予約センター)  
〈月～金〉8:00～19:00 〈土〉8:00～17:00  
〈日・祝日〉8:30～17:00  
<https://sekishinkai-sayama-cl.jp/>  
TEL 04-2900-2223 (健診予約)  
〈月～金〉8:30～18:00  
〈土〉8:30～12:30 〈日・祝日〉休  
<https://www.sayama-doc.jp/>



### 社会医療法人財団 石心会 さやま腎クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-20  
TEL 04-2900-3333  
〈月～土〉8:30～17:00  
<https://sekishinkai-sayama-jin.jp/>



### 社会医療法人財団 石心会 いきいき訪問看護ステーション鶴ノ木

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-2060  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/ikiiki.php>

### 社会医療法人財団 石心会 狭山市入間川・入間川東地域包括支援センター

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-1114  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/irumagawa.php>

### 社会医療法人財団 石心会 石心会介護支援センター

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2953-6777  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/sekishinkai.php>

### 社会医療法人財団 石心会 石心会ヘルプーステーション

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2900-1302  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/helperstation.php>

### 医療法人社団 東京石心会 さやま地域ケアクリニック

〒350-1323 狭山市鶴ノ木1-33 TEL 04-2955-5000  
<https://sayama-care.jp/>

### 社会福祉法人 石心福祉会 特別養護老人ホームオリーブ

〒350-1313 狭山市大字上赤坂290-1 TEL 04-2950-2400  
<https://sayama-olive.jp/>

#### Cover Photo Story



石心会グループ  
埼玉石心会病院の  
理学療法士

©2022 石心会  
本誌に掲載されている内容の無断転載、  
転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



紺碧は、埼玉の広大な大地の上に広がる濃紺の空をイメージしています。地域の皆さんへ医療・福祉に関する情報を幅広く、深くお伝えしていきたいと思ひます。



社会医療法人財団  
石心会