



いつでも、どこでも、誰でもが最善の医療を受けられる社会へ

-mind



2023
Vol. 24
12~2月号

聞かせて! リハビリテーション科 主任・理学療法士

氣田 俊輔

「座る、立つ、歩く
基本動作能力のリハビリを
楽しいと思ってもらえるように」

減塩レシピ／旬をからだに
鶏肉の山椒ピーナッツ焼き

コラム
PT・OT・STとは？

Information



医療法人徳洲会
成田富里徳洲会病院



聞かせて!

リハビリテーション科 主任 理学療法士

氣田 俊輔

Shunsuke Keta

座る、立つ、歩く
基本動作能力のリハビリを
楽しいと思ってもらえるように

PROFILE

[けた・しゅんすけ]

茨城県水戸市出身。2019年より千葉西総合病院入職。2022年8月より当院にて勤務。認定理学療法士（呼吸）・心臓リハビリテーション指導士。趣味はゴルフ、好きな食べ物は豆腐。

運動機能を受け持つ リハビリの専門職

2022年8月にリハビリテーション科の管理者として千葉西総合病院から異動してきました。

理学療法士になって12年以上になります。理学療法士は、座る・立つ・歩くなどの日常生活において必要な基本的な動作が行えるように、さまざまな方法を用いて運動機能のリハビリテーション（以降、リハビリ）を行う職種です。

リハビリの内容は、関節可動域（関節が動く範囲）の縮小、筋力低下、麻痺、痛みなどが原因で動きにくくなったリカが入りづらくなったリしている部位の維持・回復を目的に行う機能訓練や、上体を起こす・立つ・歩く・階段昇降といったトレーニングをステップアップしていくことなどです。理学療法士は、こうした基本的な動き（粗大運動）の支援を担当します。

病院で行われるリハビリの期間は、入院・外来を含めて2週間から180日くらいまでです。手術後はできるだけ早くリハビリを始めて元

の生活水準に戻し、体力や筋力の状態をみて必要なトレーニング要素を入れていきます。治療と並行してリハビリを行い、2週間くらいで退院する患者さんもありますが、例えば脳梗塞の後遺症で麻痺があるなど、場合によって治療期間後もリハビリの継続が必要です。

理学療法士は、医師や看護師などと連携し、「チーム医療の一員」として患者さんをサポートします。

正面から向き合い 叱ってくれた恩師

理学療法士になったきっかけは、高校まで部活でサッカーをしていたのでケガをすることが多く、リハビリに興味を持ったことでした。その頃、兄が理学療法士を目指していたので、強い気持ちを持たずして理学療法士の大学に進学しました。実は、2年生までは「なんでここに入学したんだろう」「自分に合っているんだろうか」と自問自答を繰り返す日々でした。

本気で理学療法士になろうと決意したのは、3年目の実習のときで

す。真剣に取り組めずにいた私に「このままでいいのか」と、ある先生がまっすぐに向き合ってくれたんです。このことが、気持ちを切り替えて理学療法士を目指すようになるターニングポイントになりました。

それまでサッカー部でも「悪いものは悪い。それを改善して試合に向けてどう調整するか」ということをやってきたので、正面からはっきり言ってくれたことが、自分には良かったのだと思います。

先生は、その後も「いつかちゃんとした理学療法士になれるから」とあきらめずに指導を続けてくれました。同時に後輩や患者さんからの人望も厚く尊敬できる先生に出会えたことで、「理学療法士ってすごい。格好いい」と心から思えるようになりました。

管理者として模索中 「主語は患者さん」

それでも学ぶことはあまりに多く、理学療法士として働き始めてからも、担当した患者さんに「他の人に変えてほしい」と言われたり、

リハビリ中に具合が悪くなる患者さんがいたり、何度もつまずきました。ですが、困難な経験をするほど人は成長できるのではないかと思っています。

理学療法士になって10年以上が経ち、当院で管理者になって2年目になります。まだ慣れないことも多いですが、他施設の情報を聞いたり、恩師の話を参考にしたりしながら、リーダーとしてどうすればいいか自分なりに模索しているところです。

いま当院のリハビリテーション科には26名の理学療法士がいます。それぞれが率先して動いてくれているので、感謝しています。ただ、ある程度の緊張感が必要と思っています。自分が“いい人”になるのではなくて、はっきりと言うべき時は言うことが大事だと思っています。

私たちの仕事では「主語は患者さん」です。リハビリテーション科

として、一人の理学療法士として、患者さんに「担当してほしい」と思ってもらえるようなリハビリができています。常に立ち回り、学ぶ姿勢を持つことを心掛けています。

本人のやる気を引き出す リハビリ=楽しい時間

患者さんにはリハビリを「楽しい時間」だと思ってもらいたいですね。「好きこそ物の上手なれ」。スポーツでも自分がやりたいものなら練習するし上達します。基盤にあるのは「楽しい」という感情だと思います。担当の理学療法士の顔を見ると元気になる患者さんもいらっしゃいますが、それは「リハビリ=楽しい時間」と感じているからではないでしょうか。

専門的な見地から理学療法士が「歩けるようになる」「足が動くよ

うになる」といった目標を提示しても、それが患者さん自身の「どうなりたいか」という望みに合っていないければ、リハビリはうまくいきません。一方、患者さんにやる気があると、どんどんリハビリの効果が表れます。取り組む意欲は人それぞれ異なりますから、患者さんとの関係性を築き、やる気を引き出すのも、私たちの大切な仕事なのです。

ところで、先日、担当している患者さんから「息子を理学療法士にしたい。とてもいい仕事だから」と言っただけでした。気恥ずかしいですが、良い印象を持っていたんだと思うと純粋にうれしかったですね。

これからも医師、看護師、その他の職種とチームでしっかり連携を取りながら、患者さんをサポートしていきたいと思います。



コラム PT・OT・STとは？～連携して患者さんのリハビリをサポート

リハビリテーションを担う職種には、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)があります。当院には3職種全てが所属しており、同じ部屋でカルテを書いているので、患者さんについて積極的に情報交換を行い、より患者さんに寄り添ったリハビリを目指しています。

理学療法士

病気やケガなどによって運動機能が低下した方に対し、運動機能そのものの回復や維持を目的としたリハビリを行います。

【リハビリ例】 マシンを使った筋力トレーニング、電気治療、マッサージ、歩行訓練など



作業療法士

体や心に障害がある方に対し、日常生活や社会生活への復帰を目的とした作業活動の訓練を行います。

【リハビリ例】 食事、入浴、排せつ、着替え、調理訓練、職業復帰訓練(パソコン操作など)



言語聴覚士

脳の損傷により、ろれつが回りにくい、失語症、記憶や注意力の低下、飲み込みにくいなどの障害がある方に対してサポート・訓練を行います。

【リハビリ例】 読み書きのトレーニング、発音・発声訓練、首や唇・舌といった食べるために必要な筋力の訓練など

旬をからだに 減塩レシピ recipe

鶏肉の山椒ピーナッツ焼き

材料(2人前)

- 鶏むね肉 200g
- 料理酒 大さじ1
- 発酵そみファ 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 山椒 大さじ1
- ピーナッツ 30g
- 塩コショウ 少々(約0.3g)

付け合わせのさつまいもペースト

- さつまいも 30g
- 牛乳 小さじ3
- 砂糖 小さじ1
- 白菜 適量を茹でる

作り方

- ①鶏肉を一口大にカットし、Aで下味をつけて、15~30分漬け込む。
- ②ピーナッツは袋に入れてお好みの大きさに粉碎し、フライパンで軽く炒って香ばしさを出す。炒った後に軽く塩コショウをふる。
- ③①で漬けた鶏肉に②のピーナッツ衣をつけ、フライパンで両面焼き、中まで火が通ったら完成。フライパンが焦げ付きやすい場合には、フライパンシートか油等を使用する。

※さつまいもは加熱後、マッシュ状にしてBと合わせる。



エネルギー 268kcal
塩分 1.1g (1人前) ※付け合わせ含まない

減塩のポイント

発酵そみファは塩分ゼロの味噌です。特性を生かし、調味量の使用を抑えています。山椒の風味とピーナッツのザクザクした食感が加わり美味しくいただけます。また、旬のさつまいもを使用したペーストを付けると甘味で味の変化が楽しめます。千葉県名産のピーナッツをメイン料理として生かしました。ぜひご家庭でもお試しください。

Information



4年ぶりに病院祭「健康フェス2023」を開催!

令和5年9月1日に当院は8周年を迎え、地域の皆様へ感謝を込めて4年ぶりに健康フェスを9月10日に開催致しました。

開催前から五十嵐博文富里市長はじめ、多くの地域の皆様からご協力をいただき無事に当日を迎えることができました。

当日は、屋内外で幅広い年齢層の方々が楽しめるようさまざまな企画を用意し、来場者は過去最多の約1,300人ももの地域の方々と大賑わいとなりました。

ご協力・ご来場くださった皆様、ありがとうございました。

今後も職員一丸となって、地域の皆様に貢献できるよう努めてまいります。

左から
青木事務長
光野看護部長
五十嵐市長
荻野院長



はたらくるくまコーナー 消防車両・警察車両



とみちゃん・ちーばくん

成田富里徳洲会病院の運営方針

徳洲会の基本理念「生命だけは平等だ」をこの成田富里の地で実現することを使命として運営します。

理念の実行方法

1. 救急患者さんを断らない
2. 患者さんからの贈り物は一切受け取らない
3. 安心安全な質の高い医療を提供する
4. 地域のニーズに耳を傾け、患者さん目線で医療を提供する
5. 高度な技術と豊かな人間性を併せ持つ医療人を育成する



国道51号線からの場合、京成成田駅入口の信号を富里方面へ曲がり約100m 東関東自動車道の場合、富里ICより成田駅方面へ約8分



医療法人徳洲会

成田富里徳洲会病院

〒286-0201 千葉県富里市日吉台 1-1-1 ☎0476-93-1001(代)
E-mail soumu@naritatomisato.jp https://www.naritatomisato.jp/



「とみちゃん」は富里市の公式マスコットキャラクターです。