

愛仁会リハビリテーション病院 広報誌

あいリハ plus



再びその人らしい生活に



特集 リハビリ最前線

vol.7 疾患別のリハビリテーション－大腿骨近位部骨折－

特集 リハビリ最前線

vol.7

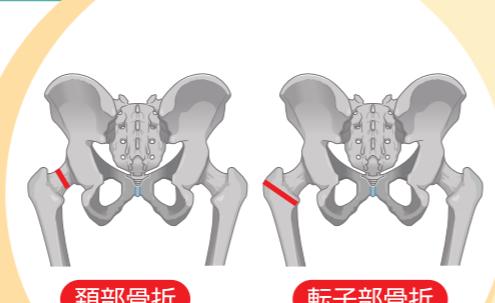
疾患別のリハビリテーション -大腿骨近位部骨折-

当院では、急性期治療を受けた後に、体力や機能を回復させるための専門的なリハビリテーションを行っています。リハビリテーションには、理学療法（手足を動かす練習や歩く練習など）、作業療法（日常生活動作の練習）、言語療法（話す練習や食べる練習など）の3種類があり、患者さんの症状に合わせたさまざまなりハビリテーションを行うことにより、在宅や社会への復帰を目指す患者さんを支援しています。

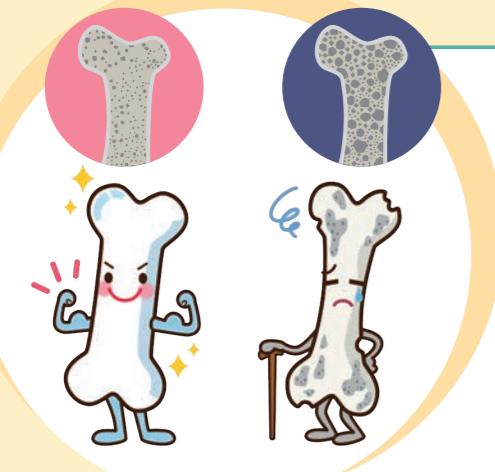
今号では、だいたいこつきんいぶ 大腿骨近位部骨折の主な症状やリハビリテーションの流れ、予防法について詳しくご紹介します。

大腿骨近位部骨折とは？

大腿骨近位部骨折は、太ももの骨（大腿骨）の股関節に近い部分（頸部や転子部）で起こる骨折の総称です。主に転倒などの比較的軽微な外力で発生し、激しい股関節周囲の痛みを伴い、多くの場合、自力での歩行が不可能になります。骨折の場所によって治療法が異なりますが、基本的には手術が必要となり、現在日本で行われる整形外科の手術において最多の要因となっています。この骨折は、生活の質（QOL）を大きく低下させるだけでなく、高齢者では寝たきりにつながるリスクも高いため、早期の適切な治療と集中的なリハビリテーションが極めて重要です。



高齢者に多いのはなぜ？



大腿骨近位部骨折が高齢者に多い主な理由は、「骨粗鬆症」と「転倒リスクの増加」の二つが大きく関わっています。骨粗鬆症は、加齢に伴い骨密度が低下し、骨がもろくなる病気で、特に女性に多く見られます。これにより、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。また、高齢者は筋力やバランス能力の低下によるふらつきや視力・聴力の衰えなどによるつまずき、接触など、転倒につながる要因を多く抱えています。これらの要因が組み合わさることで、室内でのわずかな段差や路上でのつまずきなど、若い人なら問題のない状況でも容易に骨折に至ってしまいます。

診療部 松田 茂 部長

大腿骨近位部骨折後のリハビリテーションは、できるだけ早期に開始することが原則です。手術翌日から立ち上がりや車椅子への移乗・歩行練習を行うこともあります。手術を終え、急性期病院での治療が安定すると、多くの患者さんは回復期リハビリテーション病院へ移り機能回復訓練を行います。

回復期リハビリテーション病院では、急性期治療を終えた大腿骨近位部骨折の患者さんに対し、自宅での生活に向けて集中的なリハビリテーションを提供しています。整形外科医／リハビリテーション医、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、管理栄養士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーなどが連携し、チーム医療を実践します。具体的には、理学療法士が歩行訓練や筋力強化を行い、作業療法士が食事、着替え、トイレなどの日常生活動作（ADL）の練習を支援し、自宅環境に合わせた福祉用具の調整、栄養管理や骨粗鬆症に対する薬剤をふくめた家族への指導など退院支援を行います。



大腿骨近位部骨折後の リハビリテーション医療

リハビリテーション看護

大腿骨近位部骨折では術後疼痛による長期臥床（長期間にわたりベッドなどで横たわっている状態）により心身機能の低下を起こすことがあります。また、受傷や入院生活によるストレスで、リハビリへの意欲の低下につながることもあります。そのため、離床を妨げる要因や全身状態への影響を確認し、日常生活動作を含めてリハビリへの意欲が向上するように支援します。さらに生活動作をリハビリの一環としてとらえ、骨折部への体重のかけ方や移動の方法など、日常生活においても実践できるよう関わっていきます。



看護師からのメッセージ

長期臥床による影響で褥瘡や尿路感染症、認知症の進行などもきたす可能性があり、とくに高齢者は退院後の生活にも影響してきます。環境調整や疼痛コントロールなどを行い、早期離床やリハビリにつなげることで退院後の生活も視野に入れた支援をしています。



理学療法

大腿骨近位部骨折に伴う疼痛や筋力低下により歩行障害が生じるため、理学療法では歩行の再獲得に向け、段階的に筋力増強練習、起立練習、歩行練習を実施していきます。さらに応用的な練習として階段昇降練習、屋外歩行練習を取り入れ、自宅生活を想定した練習を実施し、退院後の不安軽減を図ります。また、必要に応じて、歩行補助具や福祉用具の提案、再転倒予防策を行い、安心して日常生活を送れるように支援いたします。



理学療法士からのメッセージ

私たちは転倒による怪我や病気、入院生活による不安に寄り添い、個別のリハビリプログラムを立案、実施し、疼痛やリスク管理を行いつつ、受傷前の姿に戻り、再度安心した自宅生活が過ごせるように支援いたします。



簡単エクササイズで強い骨を作ろう！

お家で簡単！フラミンゴ体操（ダイナミック フラミンゴ療法）をご紹介します。

基本的なやり方は、片足を上げたまま1分間キープするだけ！朝・昼・晩の1日3回を目安に行いましょう。転倒防止のために、手すりや壁に手を添えて安全に行ってください。1分間の片足立ちは、約53分の歩行に相当するといわれています。ちょっとした時間を利用して強い骨を作りましょう！



管 理栄養士から

当院に入院された患者さんがリハビリテーションを効果的に進めるためには、まず栄養状態の確認が重要です。低栄養は筋力や免疫力の低下を招き、回復を遅らせる原因となります。そのため、入院時に栄養状態を評価し、管理栄養士が体重や食事摂取量を細かくチェックします。必要に応じて栄養補助食品を活用し、不足しがちなエネルギーやたんぱく質を早期に補給できるようサポートします。



食事で強い骨を育てよう

骨折予防には、強い骨づくりが欠かせません。骨の主な材料であるカルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、豆腐などから積極的に摂りましょう。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、鮭やきのこ類、卵に豊富に含まれています。また、適度な日光浴は皮膚でビタミンDを作る働きを助けます。さらに、骨の土台となるたんぱく質も、肉・魚・卵・大豆製品から毎食しっかり摂ることで、より丈夫な骨を支える体づくりにつながります。



作業療法

大腿骨近位部を骨折すると股関節の可動域に問題が生じることがあります。股関節は、床の物を拾う、靴下や靴の着脱、浴槽への出入りなど、日常生活の多くの動作に関わっており、可動域の制限は生活の質を大きく低下させます。作業療法では、安全に動作を行うための練習や、福祉用具の活用方法の指導を通じて、自立した生活の再獲得を支援します。



作業療法士からのメッセージ

退院後も安心して生活できるよう、自宅環境の評価・調整を行い、必要に応じてご家族への助言や地域資源の活用も提案します。



住環境を見直して転倒を予防！

骨が弱くなっていると、転倒による骨折のリスクも非常に高くなります。自宅内の段差の解消や手すりの設置など、生活環境の安全性を高め、安心して自宅に戻れるよう支援します！

薬 剤師から

骨折の予防のためには、骨粗鬆症の治療を早く始めて、長く続けることが重要なポイントとなります。まずは骨の状態の検査を受け、骨粗鬆症かどうか、薬物治療が必要かどうかを評価してもらいましょう。



骨粗鬆症の薬を始めて、骨の状態が良くなっているかどうかを実感することはとても難しいです。そのため、薬をつい忘れてしまったり、中断してしまう方もおられます。すると骨が弱い状態にまで戻ってしまい、骨折が起こりやすくなってしまいます。

骨の状態を改善し、良い骨の状態を維持するために、骨粗鬆症の治療をしっかり続けましょう。骨粗鬆症のお薬にはさまざまなお薬があるため、長く続けていくためには、医師に相談のうえ、生活習慣に合った薬を選んでもらうことも大切です。

自分に合った骨粗鬆症のお薬は？

骨粗鬆症のお薬には、飲み薬や注射薬などいろいろあります。毎日・週1回・月1回など、飲む間隔や注射をする頻度もさまざまなタイプのお薬があります。飲み方もいろいろあり、注射も簡易キットになっているものや点滴する薬などいろいろあります。薬を飲み忘れてしまう・続けるのが難しいという場合は、自分の生活習慣に合った薬へ変更可能か相談してみましょう。自分に合ったお薬を長く続けて、骨折予防につなげていきましょう。



現場から

広報室がお届けします!



病院の中には、目には見えにくいけれど、大切な役割を担っている部署やチームがたくさんあります。このコーナーでは、“キラリと輝く取り組み”を行っている職員に突撃インタビューを行い、その業務内容や想いをご紹介します。

職員を発見!



パソコンとプロジェクターを持ってどこかへと向かう職員を発見!
教育研修科のY主任です!さっそく話し掛けたいと思います!



Y主任、どちらへ行かれるんですか?



これから新人療法士向けの「連携」の研修があるのでその準備をしているんです。今日は高槻エリアの愛仁会グループの新人療法士37名が参加し、急性期・回復期・生活期でのリハビリテーションの違いや連携の大切さについて学びます。

教育研修科では、専門職としての第一歩を支えています!

当院には約200名の療法士が在籍し、毎年約20名前後の新人療法士を迎えます。教育研修科では新人療法士が医療従事者として、専門職として、最大限の能力が発揮できるよう、日々支えています。教育方法にはOff-JT (Off-The Job Training: 集合研修など) とOJT (On The Job Training: 治療場面での技術・臨床姿勢の指導) があり、Off-JTでは当院の新人療法士だけでなく、法人全体の新人療法士・当院の全ての職種の新入職員を対象とした集合研修の企画・運営を行います。OJTでは新人療法士1人に対して同職種の指導者を1人配置するのが一般的ですが、当院ではこれに加え、教育研修科が職種を越えて全ての新人療法士とその指導者のサポートも行なっています。



新人療法士の指導を専門に行う部署があるんですね!リハビリテーション医療の質を支えるだけでなく、患者さんが安心して治療を受けられる環境づくりにもつながりますね。



療法士の「質」を確保し、患者さんの安心を下支えするのはもちろんのことですが、新人療法士が患者さんの満足する笑顔などを励みに、この仕事にやりがいや楽しさを見出でて欲しいという思いも持って、日々奮闘しています。

新人療法士の成長が私たちの原動力!

新人療法士や指導者が困っていたり悩んでいたりしたら、できる限り寄り添い、話を聞き、一緒に現場に行って、より良い策を考えるようにしています。治療場面だけでなく、日々の業務での疑問や悩みにも寄り添えるように心がけています。新人療法士の成長していく姿を目にしたり、新人療法士が退院時アンケートなどで感謝されていたらしく、自分の事のように嬉しい気持ちになります。

新人療法士に聞きました!

新人研修では、病院での基本的なルールや社会人としての礼節を丁寧にご指導いただいている。また、患者さんへの介入に不安を抱える私たちに適切なアドバイスをいただき、精神的にも大きな支えとなっています。



新人療法士に対する体系的な研修やOJTを担う専門部署があることは、患者さんにとっても、新人療法士にとっても、安心してリハビリテーションに取り組める大きな支えとなっているんですね!
ここで研修を経て、当院だけでなく愛仁会グループの各施設で活躍するセラピストになっていくのでしょうか。
これからも、一人ひとりの成長が、患者さんの笑顔につながっていく——そんな未来が楽しみです!

以上、現場から広報室がお届けしました!

ホッとひととき



診療部長 中島 敦史 先生

息抜きや趣味についてお話しした
だくこのコーナー。今回は診療部長
の中島敦史先生です。



▲ウォーキング途中の中島先生

私は歩くのが大好きです。1日平均1万5千歩。1日でもサボると平均が下がるので、多い日は3万歩歩いて帳尻を合わせています。家族からは「歩く依存症じゃない?」と笑われるほどで、私自身もはや小さな使命感で歩いています。

昨年は東京で開催された42.195キロのウォーキングマラソンに参加しました。浅草、上野、皇居、銀座……観光地を巡りながら歩くコースで、景色が次々に変わり、長い距離も不思議と楽しく感じました。この日は

6万歩を超え、万歩計も過去最高を記録しました。

江戸時代の人々は1日3万歩も歩いていたそうです。歩くことで景色や空気をじっくり味わえるのは、昔も今も変わらず、季節を感じる楽しさは共通していたのだと思います。

歩くことが健康に良いのは確かですが、大切なのは歩数より「歩いて心地よいかどうか」。皆さんは、どうぞ私のような“歩きすぎ”にはご注意ください。

当院の

管理栄養士に聞く! 冬の便秘予防と腸活のすすめ



冬は寒さによる活動量の低下や水分摂取不足から、便秘が悪化しやすい季節です。便秘対策には、まず「食物繊維」の種類とその働きを知ることが大切です。

不溶性食物繊維(きのこ、切干大根、豆類など)は、便のかさを増やして腸を刺激し、蠕動運動を促します。

一方、水溶性食物繊維(わかめ、昆布、オクラ、りんごなど)は、便を柔らかくし、腸内でゲル状となって通過を助けるほか、腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やします。

ごぼうやオクラ、納豆のように、水溶性と不溶性の両方を含む食材をバランスよく取り入れると、それぞれの働きが補い合い、より効果的に便通を整えることができます。

毎日の食事では、野菜・海藻・きのこ・豆類など、さまざまな食品から食物繊維を摂るように心がけましょう。

また、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を整えて便通の改善に役立ちます。

さらに、冬でも汗や呼吸から水分は失われるため、こまめな水分補給が重要です。白湯や具だくさんの味噌汁、温かいお茶などで上手に補いましょう。

腸の健康は全身の健康にもつながります。多様な食物繊維と発酵食品を毎日の食事に取り入れ、体の中から元気に、快適な冬をお過ごしください。



消化器疾患や水分制限がある方は、まずかかりつけ医とご相談ください

健康栄養教室のご案内

地域住民の方を対象に月に1回、健康栄養教室を開催しています。
参加無料ですので、お気軽にご参加ください。

- 開催日 3月19日 木
筋肉と脂肪のバランスを整える食べ方講座
- 開催時間 10:00 ~ 11:00
- 開催場所 当院3階「愛仁会ふれあい広場」
※2月19日(木)につきましては中止となりました。



理学療法士協会の学会誌に掲載されました!

当院理学療法士が執筆した論文が理学療法士協会の学会誌に掲載されました。
各論文はQRコードからご覧いただけますので、ぜひご一読ください。

① 塩見 啓悟 副主任

学会誌: 支援工学理学療法学会誌
タイトル: 多職種による車椅子シーティングチームの取り組み
～回復期リハビリテーション病棟における活動報告～



② 菅原 健人 副主任

学会誌: 支援工学理学療法学会誌
タイトル: 義足作製の条件と課題—義足リハビリテーションに関する文献的考察—

③ 後山 祐二 副主任(現:千船病院)

学会誌: 地域理学療法学
タイトル: 回復期リハビリテーション病棟における入院時重症患者に対する家族指導と在宅復帰の関連



第11回愛仁会グループリハビリテーション部門学術大会開催報告

12月14日(日)に第11回愛仁会グループリハビリテーション部門学術大会を開催しました。今回は「地域社会との共生、地域社会への貢献・探求・可能性」をテーマに基調講演のほか、シンポジウムでは当院の運転外来の紹介、また愛仁会が協賛した大阪・関西万博でのボランティア活動など地域社会で活躍する愛仁会の療法士の取り組みも紹介しました。

当日は、療法士だけでなく養成校の先生や学生など、141名の方にご参加いただき、学びと交流が広がる有意義な学会となりました。



編集後記

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。今号の特集では、大腿骨近位部骨折後のリハビリテーションについてご紹介しました。表紙では、大腿骨近位部骨折後のリハビリテーション医療に携わる医療職の皆さん、笑顔と力強さあふれるポーズでしっかりと“骨”を支えています。大きな骨を支える姿から、患者さんの骨を守るチームの団結力が伝わってきます。骨折の背景には、気づかぬうちに進行する骨粗鬆症が潜んでいることも少なくありません。今号の特集が、骨折予防や骨の健康について考えるきっかけとなれば幸いです。

広報室

アンケートに
ご協力ください!



愛仁会リハビリテーション病院

三島圏域地域リハビリテーション地域支援センター

〒569-1116 大阪府高槻市白梅町5-7 TEL 072-683-1212
<https://www.aijinkai.or.jp/reha/>



ホームページ

インスタグラム

フェイスブック

読者アンケート