

運動のスペシャリスト！ 「理学療法士」

人間の大切な基本動作「座る！立つ！！
歩く!!!」をサポートします。

運動障害の予防や
維持、回復に向け、
オーダーメイドに
対応できます！

理学療法士というと、リハビリテーションを思い浮かべる人も多
いはず。入院患者さんなら退院後の自宅生活で困らないように、外来
患者さんならば痛みや運動機能の不自由さを緩和し、現状よりも
QOLを高めるサポートをします。

肝疾患の患者さんは入退院を繰り返す方が多く、筋力を落とさな
いこと、サルコペニアを予防・改善することはとても重要です。肝臓
専門医と連携をとって早期から関わりを持つことが大切です。



理学療法士ってこんなお仕事です！

- ①手術前、手術後のリハビリ…早期離床を目指し、筋力の維持やバランスを保持する
ために重要なリハビリを行います。
- ②サルコペニア、筋力などの評価…筋力の評価から、予防、回復まで個別に合わせた
プランを作ります。
- ③廃用、運動障害に対するリハビリ…脳梗塞や、呼吸器・心疾患患者さん、高齢者等
のリハビリを行います。肝疾患の患者さんは高齢の方も多く、生活習慣病からくる
運動器障害に対してリハビリを行う患者さんもいます。
- ④がんリハビリテーション・栄養サポートチーム(NST)…がん患者さんのQOL向
上をめざし、多職種と連携して進めます。
- ⑤啓発活動…市民公開講座や高齢者向けの運動教室、啓発イベントに参加して、運動
の大切さを伝えます。

理学療法士の活躍フィールド

病院 クリニック 介護・福祉施設 スポーツ施設 行政など
オリンピックなど、スポーツの現場でトレーナーとしても参加しています！



理学療法士の肝Co 活動事例

はじめの
第一歩!

リハビリ中に肝炎の話題を持ちかける

患者さんと1対1で接する時間が長い理学療法士の特権を活かして、肝炎についての話をしましょう!

肝Coバッジが話のきっかけに!

YES
WE
肝

そのバッジは
なんだい??



肝Coのバッジです。
肝炎ウイルス検査を
受けたことが
ありますか?



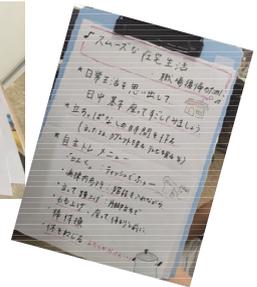
こんな
活動も!

へパトサイズを使って継続した運動支援につなげる

ホップ★

座ってできる運動のポスターを掲示

リハビリ室や待ち時間の長い場所などに、座ってできる運動のポスターを掲示してみましょう。



運動のパンフレットを作成

自宅に帰ってからもリハビリができるよう、パンフレットを作成したときは、その患者さん向けの一言コメントを手書きで入れるだけでも、患者さんの安心感ややる気につながります。

ステップ★★

サルコペニアの評価と予防のための訓練

管理栄養士と連携して、運動と栄養の両面からサルコペニア予防に関わることもできます。

肝臓病教室で運動支援

生活習慣病の予防・改善のための運動療法は、チームを作って効率よく! 肝臓病教室がなければ、管理栄養士と一緒に立ち上げましょう!

ジャンプ★★★

肝炎、脂肪性肝疾患などに対する運動の動画を制作

オリジナルの運動の動画を制作し、動画投稿サイトや自施設のウェブサイトで公開することで広く啓発できます。

院外の啓発活動

市民公開講座、高齢者向けの健康教室等で肝炎について啓発したり啓発のTシャツを着て、マラソン大会でPRした施設もあります!



これからは理学療法士の出番です！

脂肪性肝疾患の大部分は生活習慣の乱れから起こるため、栄養療法・運動療法が治療の基本です。肝臓病教室や糖尿病教室等の集団支援の場で多くの方に運動の大切さを伝えましょう。

肝Coの研修を受けたからこそ 気づくことができました！

肝疾患と筋肉量や質は密接に関わるため、肝疾患の患者さんでは筋肉量を維持し、質を良くすることがとても重要です。理学療法士として行う通常業務に筋力評価があります。これはサルコペニアの評価につながりますね。すなわち、通常業務の延長線上で理学療法士は肝Coとしての活躍ができています！！



肝臓リハビリテーションについて

2023年4月 日本肝臓学会より、肝臓リハビリテーション指針が策定されました。その目的は、脂肪性肝疾患や肝硬変、肝臓の合併症を予防し症状を軽減することにより、患者の予後と生活の質(QOL)を改善することです。今後は肝臓専門医の指導の下、多職種と連携しながら理学療法士は重要な役割を担っていくでしょう。

達成感を一緒に味わうことで、患者さんがやる気に

患者さんのやる気を起こすには「なぜ運動が必要か」を理解していただくことが大切です。そのうえで、運動が苦手な人もやってみることで身体機能が改善し「やってよかった!」といわれることも多いです。



肝Coの研修を受けることがスタートライン

一緒に活動できる仲間づくりをはじめましょう

まだまだ理学療法士の肝Coは人数が少ないですが、これからとても重要な役割となっていきます。まずは同僚から、そして理学療法士会や同じ施設の他職種に肝Coの活動を紹介し、一緒に活動できる仲間を増やしましょう。

みんなで活動できたら、楽しいですし、モチベーションアップにもつながります。

医師、看護師、薬剤師、栄養士や、院外のケアマネジャー、訪問看護師、かかりつけ医などと連携を取るときに、肝Coの研修を受けることを勧めてみては？



理学療法士が肝Coの研修を受けてよかったこと！



学生時代には、肝臓と運動の関係について学ぶ機会がなく、肝Coの研修を受けて、肝臓と運動に深いかわりがあることを学びました。肝臓の知識が増えたことによって、倦怠感がある、足がつりやすいなどの症状に目を向けられるようになり、倦怠感がある患者さんには「こんな運動ならできますか？」と個別に対応できるようになりました。

市民公開講座で運動について話す機会がありました。その後、新聞や患者会から多くの問い合わせをいただき、肝Coとして理学療法士の役割が重要である事を痛感しました。



他の病院の肝Coと知り合うことができ、事例を共有することによって活動の幅が広がります。

