

# 肝Coこんな活動も

理学療法士さん

全国の肝炎医療コーディネーター（肝 Co）から集めた肝 Co 活動。  
予防からフォローアップまで、ステップごとにまとめました。  
普段使いに、また、活動のステップアップにご利用ください。



## 予防

肝がん肝硬変予防のため肝炎の正しい知識を多くの方に普及する

### 理学療法士さんだからこそ

#### 運動に関する啓発と教育

- 肝臓病教室や健康教室で、肝臓と運動の関係について説明する。
- 院内の「肝臓病教室」で運動の方法について説明する。
- 地域の運動教室や高齢者向け健康教室などで運動の方法を指導する。
- 市民公開講座で「肝臓を守るための運動療法」について講演し、運動の重要性を広める。

#### リハビリテーションでの支援

- リハビリ実施中に、肝疾患の方へサルコペニア予防の必要性を説明する。
- 肝疾患の方や脂肪性肝疾患の方に対し、適切な運動方法を紹介する。

#### 運動療法の補助

- 患者さんが運動方法を視覚的に理解できるよう掲示物を作成する。
- 運動療法にきた患者さんに栄養士の話も聞くように伝える。

#### 啓発資材と情報提供

- 外来受診の際、肝疾患患者さんに運動と栄養のパンフレットを手渡す。
- リハビリ室に肝炎啓発ポスターを掲示する。

#### サルコペニアの予防活動

- 市民公開講座や肝臓病教室で「指輪っかテスト」や「握力検査」を実施し、サルコペニアについて啓発する。

#### 職員間の情報共有

- 肝疾患に対するリハビリの必要性を職員間で共有し、理解を深める。



### 理学療法士さん だからこそ

#### 地域での啓発活動

- 地域の運動教室において、肝炎ウイルス検査の重要性を伝え、啓発を行う。

#### リハビリ時の受検推奨

- リハビリ介入時に患者さんの家族や同居者の受検歴を確認し、未受検者には検査を勧める。
- 他の疾患でリハビリを受けている患者さんにも、肝炎ウイルス検査を勧める（未受検の場合）。
- リハビリ介入時に肝炎の話につなげられるようバッチをつける

#### リハビリテーション室での啓発

- リハビリテーション室に肝炎ウイルス検査の啓発ポスターを掲示し、啓発グッズを設置する。
- リハビリ中の会話を通じて、肝炎についてや無料検査が受けられることを患者さんに伝える。

MEMO



## 理学療法士さん だからこそ

## 受診の必要性を説明

- 高度肥満の方で未受診の場合は受診を勧める。
- 奈良宣言のポスターを掲示し、ALT 値が 30 を超える方に対し受診を勧める。

MEMO



### 理学療法士さん だからこそ

#### 運動の必要性和啓発

- 筋肉と肝臓の関係について説明し、運動の重要性を患者さんに伝える。
- サルコペニア予防のための運動療法を実施する。
- リハビリスタッフから声かけを行い、患者さんが運動の必要性を理解できるようサポートする。

#### リハビリ療法の実施

- 医師の診察後に運動療法を開始する。
- 入院中の肝疾患患者さんに対し、手術前および術後早期のリハビリを実施する。
- 患者さんに適したレジスタンストレーニングを指導し、負荷量を調整しながら評価を行い、運動意欲を向上させる。

#### 環境整備と患者さんのサポート

- 運動に関する相談が患者さんから気軽にできるよう院内で環境を整備する（連携体制の構築）。
- リハビリの目標を設定し、達成状況を「見える化」することで患者さんの意欲向上を図る。

### MEMO



## 理学療法士さん だからこそ

### リハビリ継続の重要性とサポート

- リハビリの継続が大切である理由を患者さんに分かりやすく説明する。
- 筋力低下を防ぐため、自宅のできる具体的な運動方法を指導する。
- 運動の継続を患者さんと一緒に考える方法を模索し、チェックリスト作成や「ながら運動」を取り入れる。

### 検査啓発活動

- 採血室に定期検査の重要性を伝える啓発ポスターを掲示する。
- 腹部超音波検査後に、患者さんに次回の定期検査について声をかけ、受診を促す。

### InBody 測定の連携

- 診察時に医師から InBody 測定を依頼してもらい、測定結果を運動支援や栄養支援に活用する。

## MEMO

