

# ふうこうつうしん

VOL.

06

2026

Take  
free

耀光リハビリテーション病院広報誌

特集

理学療法士って、  
なんだ。



スポーツトレーナーのような人？筋肉・骨の専門家？気になる理学療法士の世界をのぞいてみます

# 理学療法士って、なんだ。

理学療法士って  
なんですか？

けがや病気、加齢などで身体機能が低下した人に対して、基本動作能力（座る・立つ・歩くなど）の回復や維持、悪化予防を目的に運動療法や物理療法をするリハビリテーションの専門職。目的を伴う動きの専門家です。主に病院やクリニック、介護施設などに勤務。急性期〜回復期〜生活期（維持期）まで全ての病期に関わります。その他高齢者の介護予防、健康増進、スポーツ現場など幅広い分野で活躍しています。

## 理学療法ってなに？

けがや病気によって損なわれた身体機能の回復・維持・悪化予防のため医師の指示のもとに行う医学的リハビリテーションです。「運動療法」と「物理療法」に大別されます。

### 運動療法

体を動かしながら、筋肉や関節本来の機能回復を目指す介入法

- ✓ 関節の曲げ伸ばしによる可動域の拡大
- ✓ 筋力・バランス感覚の回復
- ✓ 歩行練習など、様々な方法を体の状態に応じて組み合わせながら行います

### 物理療法

外部から物理的な刺激を与えることで、薬を用いずに痛みや痺れを和らげ、運動能力を回復させることを目指す介入法

- ✓ 温熱
- ✓ 水
- ✓ 赤外線
- ✓ 電気刺激

などのほか、体に直接マッサージを施すこともあります

### 認定理学療法士

脈拍・血圧・体温・呼吸、食事量や表情など患者さんの体と心の状態をよ〜く見てリハビリを始めます

リハビリには、既往歴を含め様々な疾患（整形外科疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、循環器疾患など）への知識が不可欠です。関節や筋肉といった体のしくみに加え、あらゆる疾患への知識の深さが理学療法士（PT）の強み。当院PTの約3割は、特定の分野において高度な知識と技術を有する「認定理学療法士」なんです。

## 患者さんが決めた“目標” に向かって できないを「できる」に変える

寝返り・起きる・座る・立つ・歩くといった動作は、すべての動作の基本となります。患者さん自身が決めた「やりたい＝目標」に向かって、その基本を一步一步、繰り返し繰り返し練習。できないことを少しずつ、「できる」に変えていく。リハビリはそんな地道な積み重ねです。

疾患による身体機能の制限に加え、元々の歩き方・体重のかけ方の癖、心の状態は本当に人それぞれです。各専門職がチームとなって患者さんと向き合う中で、特に過ごす時間が長いのがセラピスト。お一人お一人の人間性を知り、伴走し続けていきます。

在宅復帰に向け、リハビリで習得した動作が病棟生活の中で定着するよう、チームで見守っています。

担当の理学療法士だけでなく他のセラピストや看護師など「誰が見てもどの時間帯でも動作ができてくるか」。各専門職がそれぞれの視点で、患者さんの日常動作を評価しています。

いつでも誰がみても  
「できている」か

## みんなで、がんばれる

100人以上のリハビリスタッフで患者さんの経過を見守り、「これがダメならこうしてみたら？」とみんなで考える。例えば、足につける装具の高さの微妙なさじ加減ひとつで歩きやすさは変わります。たくさんの目で、いろいろな角度から正解がないものに向き合う。動きやすさにつながる“ちょっとした気づき”を持ち寄る。リハビリ室には「一人じゃない。みんなでがんばれる」という空気感が漂っています。

さあ、  
今日もリハビリ  
始めましょうか

## できることが増える 喜びを、ともに

「患者さんの人生がここで変わるかもしれない」。その重みに、押し潰されそうな日もあります。それでも、できることが増える瞬間を一番近くで感じられることが、ただただ嬉しい。できることが増える喜びをこれからも、ともに。



YOHKOH

# 道具図鑑

リハビリを支えるあれこれ

リハビリ室の  
そこかしこには  
何やら気になる道具が  
いっぱい

ちょっと  
のぞいてみましょう

## 平行棒



歩行・バランスの  
トレーニング

リハ室の中央に  
でーんとあるやつ

## 段差・坂道練習台



屋内外の様々な段差を想定  
段差の幅は10・15・20cm

バステップの  
シミュレーションも◎

スロー

## 歩行車



外出先で  
腰掛けもできる◎

収納あり

両手・両腕・上部体幹で  
身体を支え操作

安定した自立歩行をサポート

## 歩行器

持ち上げ不要の  
車輪付きも◎



左右のフレームを  
個別に動かせる  
タイプもあるよ

両手でフレームを  
持ち上げて前に進む

## 全身運動機器



人気者が  
4台あるよ

心肺持久力の維持、筋力強化まで  
幅広い運動に◎上下肢の個別運動  
もでき麻痺がある方も使えます

## 杖



4脚杖だけでも  
4種類!



こんなのも、あるよ

レーザー治療器



体の深部まで届くレーザーを照射し血管を拡げ血流を改善。痛みの緩和・炎症抑制・傷の治癒を促進する

電気刺激療法 NMF1



皮膚に電極を貼り、優しい電気刺激によって自分では動かしにくい筋肉に働きかけ、動きの改善をサポート

下肢装具



脚に装着して歩行や立ち上りをサポート。形や硬さ、動き方がそれぞれ違う多種多様な装具を揃えています

ロボットスーツ



人が「動こう」としたときに出る体の微弱な信号を感知し、動きをサポート

豊富な道具で“できる”を支える



一人ひとりの“できる”と“これから”を支えます

退院後の生活を見据えたリハビリ退院支援



一人ひとりに合った装具・補助具の選定から、退院後の運動処方・ご家族への介助指導や自宅改修の提案・職場復帰支援まで、余すところなく支援してまいります

患者さん  
インタビュー

その後、いかがお過ごしですか？

当院を退院された患者さんの、その後の暮らしを訪ねました



一日一日を  
楽しく生きていく

運送会社社長

宮路 博孝さん  
みやじ ひろたか

とある土曜日のリハビリ室。大柄な体の人懐っこい笑顔で、行き交うスタッフや患者さんに次々と声をかける人がいる。ひとときわ目を引くその人は、みんなを笑顔にさせる宮路博孝さん(51)。

昨年脳梗塞を発症し、5カ月弱入院。左半身に麻痺が残る体で今年1月に仕事復帰した。週に一度通院し、リハビリを続ける宮路さんに思いを伺った。

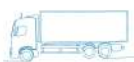
取材・文・写真 | 梅本 真実

## 自分が自分でないような

昨年の8月半ば、職場で突然、左手と左足にしびれを感じた。不審に思い、一旦外に出て深呼吸。一服して戻ったが、症状は治まらなかった。「なんか体がおかしい」。宮路さんの話し方や表情に異変を感じた上司が119番。搬送先の病院で脳梗塞と分かり10日間ほど入院。その後当院へ転院した。

二人の息子は独立しているが末っ子はまだ高校生。予期せぬ病に「とにかくへこんだ」。職務への責任、会社に戻るのかという不安や焦りに襲われた。

そんな中迎えた長男の結婚式。外泊許可をもらい発症後初めて戻った自宅では、わずかな敷居でつまずいた。トイレに起きた夜中、ゆっくりかがめず勢い



よく座ってしまい、便座を壊してしまった。無言で直す妻の姿に悔しさが込み上げ、ひたすら涙がこぼれた。

病気のせいだと頭では分かっている。それでも、「自分が自分ではないような感覚」を受け入れることができなかった。

## リハビリの大名行列

自暴自棄だった自分を少しずつ変えてくれたのは、共に入院する患者の姿だった。毎日廊下を歩きリハビリをする先輩たちを見て「自分も歩けるようになりたい」と奮起。その後には続いた。気づけば自分の後ろにも、かつての自分と同じように背中を押された患者たちが。リハビリの合間に会話が膨らみ、仲間の輪が広がった。しまいには5、6人で廊下をうろちよる。



看護師に「大名行列みたい」と笑われた。

仲間はできて、病院の1日は、長い。みんなそれぞれに辛く、何とか気を紛らわそうと必死だった。もがき苦しむ日々を支えてくれたのは、リハビリスタッフたち。愚痴をこぼすと親身にうなずいてくれ、対話を重ねるたびに「苦しいのは自分だけじゃないんだ」と思えるようになった。「スタッフが本当にいい。この病院が大好きです」と宮路さんは笑った。

## それだけにいい

迷惑をかけたたくない性分。ペットボトルを開けるといつも些細なことでも、人



に頼ることには葛藤がある。「あたり前だったことが、あたり前にできないのは相当きつい。病気を受け入れていても、やっぱりきつい」。

それでも、息子が安心して巣立てるよう働きぬく。「それしかないけど、それでもいいように、一日一日楽しく生きていく」。そう話す宮路さんの声は、なんとも温かかった。



はじめまして、私

## 臨床検査技師

と、申します。



おしえてくれた人  
久住呂 由香  
2014年入職 趣味はパンづくり  
コアラ・雲を見るのが好き

### 「臨床検査技師」って、何ですか？

健康状態や病気の原因を調べるための検査（＝臨床検査）をする医療技術職。国家資格を持つ検査のプロです。病気の診断・治療効果の判定・副作用の早期発見・病態把握などに必要な検査情報を医師に提供します。

### どんなお仕事？

臨床検査は大きく2つに分けられます

- ① **検体検査**：人から採取した検体（血液・尿・組織など）を検査  
血液や尿の成分の検査、細菌やウイルスの特定、輸血検査、病理診断の補助など
- ② **生理機能検査**：医療機器を用いて患者さんの身体を直接調べる検査  
心電図や超音波、肺機能や脳波、聴力・眼底検査など多岐に渡ります

▶▶▶ 分析・確認した検査結果を医師に提供します

### やりがいは？

院内唯一の臨床検査技師として、色々な分野を担当できることです。勉強すればするほど、その学びが仕事に生かせることも魅力。心臓エコーと血管系エコー検査ができるようになり、より役に立てる検査室にすることが目標です。迅速かつ正確な検査結果を治療に役立ててもらえるように、優先順位を決めて仕事に取り組んでいます。



どんな状況下でも慌てず落ち着いて検査し  
迅速・正確な結果報告を心がけます



はたらきもん  
006

# リフト式体重計



私の頼れる相棒  
紹介します！



辻本 美由紀 (介護士)  
映画鑑賞でリフレッシュ

## 一体なんだ、 リフト式体重計

患者さんが寝ている状態のまま体重を測れる機器です  
自立が困難な患者さんの体重を定期的に測定し  
増減を確認。体内に入る水分（飲料水や食べ物の水分）と体  
の外に排出される水分（尿・便、汗など）のバランスを把握  
し、厳密に体調管理しています◎

## 体重測定以外も、頼りになるんです

体を持ち上げて計測するため、患者さんに挿管している  
カテーテルやチューブ類を巻き込むリスクが軽減  
体重測定だけでなく、シーツやベッドマット交換の際にも大活躍  
スタッフの腰痛軽減にもなる頼もしい存在です



# シゴトビト

薬剤師という生き方



やまぐち

こうき

山口 弘樹

1994年生まれ。佐世保市江迎町出身。  
長崎国際大学薬学部卒業後、他の病院を経て  
2023年入職。好きな言葉は「我以外皆我  
師也（自分以外の全ての人が師匠）」  
0歳の息子にメロメロ。

## 薬との出会い

薬との出会いは、小学校低学年の頃だった。糖尿病を患っていた母方の大叔父を見舞いに、たびたび病院へ。いつもお決まりの敬礼ポーズで優しく迎えてくれた大叔父は、病気の合併症で足を切断していた。ほどなくして亡くなったとき、病気が人の人生をここまで変えてしまうのかと、強い衝撃を受けた。幼心に浮かんできたのは「もっといい薬があれば、あそこまで悪化せずに済んだのではないか」という思い。薬に強い興味関心が芽生えた瞬間だった。

漠然とした薬への関心を抱いたまま高校生になったある時、体調を崩し通院治療することに。しばらくして回復してきたと思いきや自己判断で薬をやめると、再び心身に不調が現れた。薬は正しく使わなければ、かえって人を苦しめる側面があることを実感。「薬をただ渡すのではなく、患者が安心して使えるよう支える薬剤師になりたい」との思いが湧きあがった。おぼろげな興味は進むべき道へと変わった。

## 生活に溶け込むように

現在は調剤業務をはじめ、当院へ転院してくる患者の持参薬鑑別、入院患者の服薬

指導にあたる。「寝ている患者さんに威圧感を与えないよう、しゃがんで目線を合わせる。マスクをつけたままでも表情が伝わるように声に抑揚をつける。不安を与えるので早口にならないように」。言葉の端々から、服薬指導の際の心配りが滲み出る。

高齢者は飲んでいる薬も多く、服用のための水で満腹になり食事が入らない人もいるという。飲み続けている薬が今の患者の状態に本当に必要か徹底的に精査。服薬が苦手な人には、飲む回数を減らせないか医師と相談するなど、薬が患者の生活に溶け込むよう橋渡しする。

## 違和感を見逃さない調剤

「間違えない人間はいない」。自身を疑うことを忘れず、いかに違和感に気づけるかに神経を研ぎ澄ませます。医師の指示だから大丈夫と薬だけ揃えるのではなく、常に疑いの目でいろいろな角度から処方箋の妥当さを確認。嫌がられても疑義照会。\*「違和感を見逃さない調剤」で責任を持って薬を届ける。「この仕事は何か起きたときに目立つものではなく、むしろ何も起きなかったときにその役割が果たされる」と語る。



「人生何事も勉強。学ぶのが好き。医療は日進月歩。どこまでも学びは続く」と並々ならぬ知的好奇心を持つ山口さん。薬×学び＝薬剤師。自身にとって最強のペアリングを、見つけた。

最後に、山口さんにとって薬剤師とは何かと尋ねた。

「枯れることのない学びの泉。天職です」

## 悩んでいる人との よりよい方



人生には、さまざまな悩みがつきもの。医療の現場では、解決したくても解決できない苦しみを抱えながら、日々を過ごしている人も少なくありません。今回は、悩みや苦しみを抱える人とのよりよい方について考えていきたいと思います。

悩んでいる人を前にすると「悩みの原因を探し出して、解決策を見つけなきゃ」と、つい考えてしまいます。「話を聞かせて」と言いながら、自分が聞きたいことを聞いているだけで、相手の話を聞いたつもりになってはいませんか？

解決できる悩みもあれば、解決できない苦しみもあります。今回お伝えしたいのは、悩みは解決すべきものという視点から、少し離れてみるという考え方です。ゴールは問題の解決ではなく、悩んでいる人の心が穏やかになること。原因追求↓解決↓再評価というサイクルから少し離れてみると、穏やかさにつながるヒントが見つかります。



※この内容は、一般社団法人エンドオブ・ライフケア協会が提唱するユニバーサル・ホスピスマインド（限られたのちと関わるホスピスの現場で培われた、たとえ死や病氣という解決が難しい苦しみを抱えていても、穏やかでいられるこころのありようや苦しむ人とのかわり方）を参考にしていきます。

「大丈夫？」と声をかけられると、多くの人はとっさに「大丈夫です」と答えてしまいます。「本当は大丈夫じゃないのに！」と心が叫んでいても、心配や迷惑をかけたくないという心理が働いてしまうからです。イエス／ノーで終わる質問（クローズド・クエスチョン）の代わりに「何かあった？」、「今、何か気になってる？」というオープンクエスチョンを投げかけることで、相手の本音や思いに近づくことができます。

相手が話し始めたなら、「○○なんてすね」「△△と思っているのですね」と相手の言葉をそのまま繰り返してみよう。繰り返すことで、相手の気持ちを受け止めていることが伝わりやすくなります。このとき大切なことは、自分の言葉に置き換えずに相手の言葉をそのまま繰り返す（反復）こと。そして、沈黙を恐れないことです。心の奥底に閉じ込めている感情や本音は、簡単に言葉にすることができないもの。沈黙は、相手に考えを整理する心地よい時間を与えてくれます。

反復・沈黙を重ねるうちに、その人

## 池田 薫<sup>かおり</sup>



自身が自分の気持ちを確認できるようになります。相手から「そうなんです！」という言葉が返ってきたら、相手にとって「自分の苦しみを分かってくれる人」に近づくことができているかもしれません。自身の苦しみの正体を自覚すると、「でも○○のために（前に進みたい）」という心の支えに気づくことができるようになります。子どもや孫、親、ペット、夢など自分にとってかけがえのない心の支え（原動力）を認識することで、前へと進むエネルギーが湧いてきます。

解決できない苦しみがあったとしても、自分を支えてくれる存在に気づけることで、少しずつ穏やかさを取り戻すことはできる。目の前で苦しむ人の悩みを代わりに解決することはできなくても、心の穏やかさを取り戻せるような「よりそう力」はわたしたち一人ひとりに備わっている。そのことをお守りのように、いつも忘れずにいたいですね。



# とある日

院内の日常

今年もまた  
桜が咲いた  
きれいだね  
花より団子かな  
聞こえてくる声は春色

いつの日も  
桜はそこにあつたのに  
咲き渡る景色に息を呑み  
人の世の移ろいを重ねる

ひらり はらり  
花はゆらぎ

何があつてもまた  
花は咲く





な話 あなたの暮らしをちょっとだけよくなる あんなことやそんなことを専門職が解説!

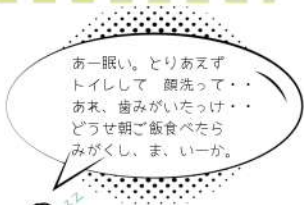
## Vol.2 これが正解。朝の歯みがき



朝の歯みがき、なんとなく済ませていませんか？

歯科衛生士がお口の世界を解説！

歯みがきへの熱量がちょっと変わるかも？！



あー眠い。とりあえず  
トイレして 顔洗って・・・  
あー、歯みがきたっけ・・・  
どうせ朝ご飯食べたなら  
みがくし、ま、いーか。



### 全身の健康に影響する口腔内の世界



お口の常在菌は約700種類！

唾液1mlには1億個、歯垢1gには1,000億個の細菌が。

ちなみに、糞1gに含まれる細菌は100万個。細菌の質の違いはあれど、菌の数は口腔内の方が圧倒的に多いことが分かります。



寝ている間に細菌が増える！

睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が増殖しやすい状態。

歯みがきせずに食べると、膨大な数の菌を体に取り込むことに。腸内環境の乱れや免疫力低下のリスクにつながります。



### 歯みがきは起きてすぐに

朝食後にも磨ければ理想的

どうしても時間がなければ・・・

✓起床後：歯みがき

✓朝食後：洗口液などでうがい



これが正解

逆でもOK



IMPORTANT

### フロスも忘れずに！



実は、歯ブラシだけでは6割程しか落ちない歯の汚れ。

フロスを使うと約8割の汚れを落とすことができます◎

フロスは歯みがきの前に。うまく活用して虫歯や歯周病を予防しましょう！

定期的な歯科受診で、歯石除去してもらえばパーフェクトです◎

たんぱく質の吸収率を高める

# 鮭のムニエル

## レモンソース

### たんぱく質

筋肉や骨、血液など体をつくる、言わずと知れた大切な栄養素。体の働きを整える酵素やホルモンの材料になり、元気に過ごすための力にもなります。不足すると筋肉や体力が落ち、病気にかかりやすくなることも。

今回は、たんぱく質の吸収を助けるビタミンB6・B2・Cを含む食材を組み合わせたレシピ。フレイル予防にもおすすめです。



#### 材料（2人分）

- 鮭2切れ、塩コショウ少々
- 小麦粉少々、バター10g
- レモン果汁小さじ2
- パセリ・ブロッコリー適量

#### 作り方

- ① 鮭に軽く塩・コショウし小麦粉をまぶす
- ② フライパンにバターを溶かし両面焼く
- ③ 仕上げにレモン果汁をかけパセリを散らす
- ④ 茹でたブロッコリーを添える

レシピ監修  
管理栄養士

中島仁美

## 鮭



高たんぱくでEPA・DHAやアスタキサンチン（抗酸化物質）ビタミンB群・ビタミンDなどを豊富に含む栄養価の高い魚です



中庭にあるみかんの木

「解禁〜!」の掛け声が聞こえると、患者さんがみかん狩りにやってくる



社会医療法人財団 白十字会

耀光リハビリテーション病院

ほうこうつうしん

耀光リハビリテーション病院広報誌

2026年6月発行 vol.06

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院

〒857-0022 佐世保市山手町 855-1

TEL : 0956-25-3210

E-mail : ykh-renkei@hakujujikai.co.jp ホームページ : <http://www.hakujujikai.or.jp/yohkoh/>

【お問い合わせ】

地域医療連携部

[受付] 月～金 AM9:00-PM17:00

