

澁野辺総合病院

# 地域連携NEWS

メディカルサポートセンター  
地域医療連携課

## 「最近のリハビリテーション室の取り組みについてご紹介します」

リハビリテーション室  
技師長 宮本 真明

### 「腰痛への対策」

腰痛は年齢や職業を問わず、多くの方が経験する症状です。ある調査によると腰痛で受診する患者さんの85%が「非特異的腰痛」に分類され、レントゲンやMRIなどの検査を行っても原因が特定できないことが多いとされています。こうした非特異的腰痛では、適切な自己管理が症状改善と再発予防の鍵となります。当院では、理学療法士が姿勢や動作パターンを分析し、腰への負担を軽減するための具体的なアドバイスを提供しています。

また医療職における腰痛の有訴率は高く、予防的な取り組みも重要です。腰痛予防のポイントのひとつは股関節の柔軟性を保つことです。下図（左）のように、ふくらはぎが床と平行になるまで無理なく持ち上げられる柔軟性があるかどうかチェックポイントとなります。反対に、下図（右）のように股関節が硬い場合には、ストレッチを日常的に取り入れ、コンディショニングとして実施することが腰痛予防に効果的です。

当院では院内動画配信にて腰痛予防に大事なセルフコンディショニングについてお知らせしており、職員への啓発に努めています。

この姿勢とれますか？



### 「スポーツリハビリへの取り組み」

2025年7月より、整形外科医主導のもと、当院リハビリ室では部活動や趣味のスポーツ中に発生した外傷への対応を開始しました。対象となるのは、捻挫・肉離れ・靭帯損傷後の機能回復など幅広く、スポーツ復帰を目指す中高生から成人アスリート、健康志向のシニア層を想定しています。理学療法士・作業療法士が動作を分析し、痛みの原因となる身体機能的上の問題や動作パターンの問題点について、具体的にアドバイスや改善方法を提案しています。

今後も近隣の医療機関や整形外科クリニックと密に連携し、患者さんが安全かつ円滑にスポーツへ復帰できるよう、また再発予防が図れるよう、リハビリスタッフ一同研鑽を重ねてまいります。