



編集 / 中西 渉 工藤博典  
 岡本宏史 猪狩孝輔  
 佐々木雄次 澤田雪絵  
 鈴木信一 田中有美  
 丹田奈緒子 馬場健太郎  
 佐々木まなみ  
 発行 / 東北大学病院NST広報係  
 TEL.7120 FAX.7147

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

## 今回のテーマは リハビリテーション (PT) と栄養の関わりについて です

😄 そもそも、リハビリテーションってなに？PTってなに？

### 【リハビリテーション (Re-Habilitation)】

ラテン語でRe(再び)、Habilis(適した)の意味合いを持ち、能力低下やその状態を改善し、環境に適応する訓練をはじめ、環境や社会そのものに手を加える手段、目的、過程である。  
(WHOによる定義1981年より抜粋)

### 【PT (Physical Therapy/Therapist)】

病気、けが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、主として基本的動作能力の回復と運動機能の維持・改善とを目的とし、治療体操やその他の運動、温熱などの物理的手段を用いて行われる『理学療法(Physical Therapy)』を施す専門職である。  
(理学療法士および作業療法士法、日本理学療法士協会より抜粋)

### PTの役割は？栄養との関係は？

長期入院患者 Aさんの場合  
体力をつけて早く退院したいわ！

全身持久力運動を積極的に行い、基礎体力を向上させましょう！  
(運動に耐えられるエネルギー摂取量や栄養状態が、チェックしておかないと…)

筋力をつけてバリバリ動きたいなあ…

筋力トレーニングでどんどん向上させ、必要な動作を獲得しましょう！  
(筋力UPのために必要なタンパク質・ビタミン・ミネラルは足りてるかな？)

患者の状態や要望を把握し、社会生活における活動を想定し、個々人に合わせた運動プログラムを考案・実施しています。その中で栄養状態や食事摂取状況についても確認し、必要に応じて管理栄養士と連携を図っています。



### 🤔 PTは他にどんな活動をしているの？

#### ◆NST中央カンファレンス出席

対象患者における現在の動作パフォーマンスだけでなく、これまでのイベントやPT介入経過、今後の予測も報告し、PTにおけるエネルギー消費量を計算し、必要栄養量検討の材料としている。

NST中央カンファにて真剣にモニターを眺めるPT小玉岳 ➡



#### ◆当院減量手術後患者サポートチーム・患者会への参加

運動の効果や方法を実技も交えて説明し、セルフケアの重要性を伝達している。

#### ◆学会報告 (第7回日本リハビリテーション栄養研究会学術集会)

➡ 患者会での講話や学会発表を熱心に行うPT新國悦弘



### エネルギー消費量を計算をしてみよう！！👍

人間は生き続ける中で自ずと身体活動をし、エネルギーを消費しています。摂取エネルギー>消費エネルギーであれば蓄積(体重↑・体力↑など)し、摂取エネルギー<消費エネルギーであれば消耗(体重↓・筋力↓など)されます。運動強度を表す単位としてMETs (Metabolic Equivalents メッツ) があり、様々な身体活動において規定されています(安静臥床時は1METs、家事は3METs、ジョギングは6METs、ラグビーは10METsなど)。そのMETsに体重(kg)と運動時間(Hour)、そして係数(1.05)をかけることでエネルギー消費量(kcal)が算出できます。

$$\text{METs} \times \text{体重} \times \text{運動時間} \times \text{係数} = \text{エネルギー消費量}$$

体重60kgの人が雪かき(6METs)を45分間行った場合…

$$6 \text{ METs} \times 60 \text{ kg} \times 3/4 \text{ Hour} \times 1.05 = 283.5 \text{ kcal}$$



『タリーズコーヒー』の“ミルクレープ クリーミーティラミス”とほぼ同じエネルギー！(282kcal)

リハビリテーションはリハ専門職だけが行うものではありません。意義を考慮し、背景や環境に配慮し、最適な運動プログラムを吟味・介入する責任がPTにあり、その中に栄養状態を把握する必要性も含まれます。情報を他職種に伝達し、協議・連携し、各々が役割を果たすチームでのサポートこそが、大切なリハビリテーションなのです。



文責  
リハビリテーション部  
理学療法士  
馬場 健太郎

