



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック



YouTube

神経リハビリテーション

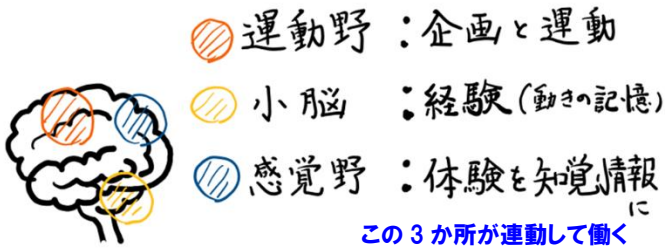
神経はもう、治ってる!?

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「神経リハビリテーション」というタイトルで、琉球大学病院 助教 名嘉 太郎 先生 にご講演いただきました。動画になっていますので YouTube を見ながら以下の要約を参考にさせていただくとより理解が深まります

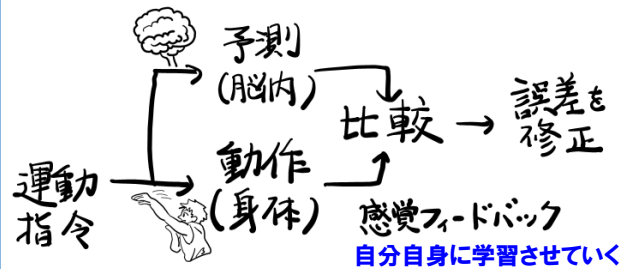
神経リハビリテーションとは、「上手に神経を興奮させる ≒ 運動学習」です。

例えば、バスケットボールのシュートを入れようとするとき、脳では何が起きているのでしょうか？

脳では何が起きている？



脳と身体の答えあわせ



つまり、**神経リハビリテーション**とは、「ある目的のために脳で考えたイメージを身体で表現する練習」と言えます。



神経がダメージを受けるとどうなるのでしょうか？

神経障害としては

- ・麻痺による歩行障害や起立困難
- ・感覚鈍麻による失調やバランス障害

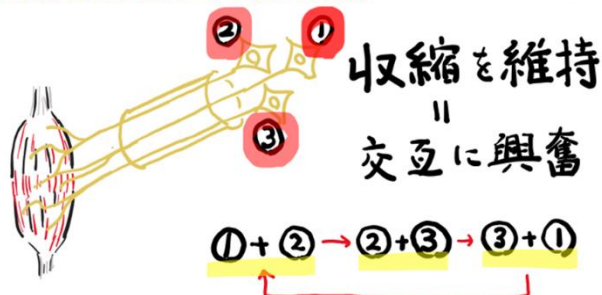


- ◎ 末梢神経と
- ◎ 中枢神経

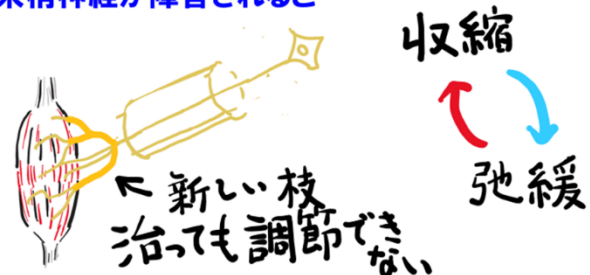
末梢神経の障害

運動神経、感覚神経のいずれが障害されるかで症状は異なります。

末梢神経と筋とその間の関係



末梢神経が障害されると

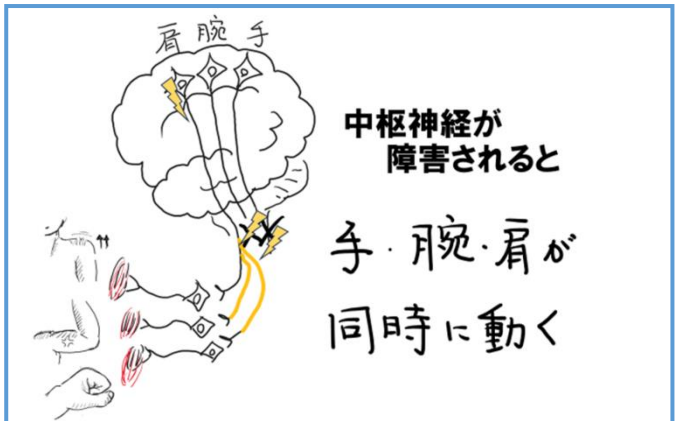


末梢神経は筋肉を収縮させたり、弛緩させたりする神経が組み合わさって3つの神経が運動して一つの運動を起こしているので、仮に神経のうち2つの神経が障害されると筋肉を収縮したら弛緩させることができなくなってしまいます。

中枢神経の障害



脳の指示を受けた特定の筋肉が収縮します

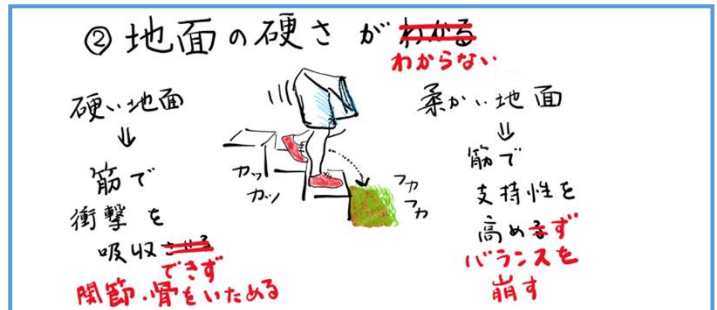


中枢神経が障害されると、一か所のみではなく他の筋肉も同時に動いてしまいます

障害を免れ、残った線維があったり、リハビリで新たな枝が再生されたりすると、分離して動きが分かれ正常な働きに近づくことができます。

感覚神経の障害

普段階段を見ないで降りられるのは「感覚」で調整されているからです。地面の硬さや高さが変わるとバランスを崩してしまいます。



障害を受けた神経に学習させるための3つのコツ

① 失敗しても繰り返す

1日5分している人よりも30分の方が上手になる

装具、歩行器、ロボット支援などで訓練量を増やせるように工夫する

② 簡単な内容からはじめる

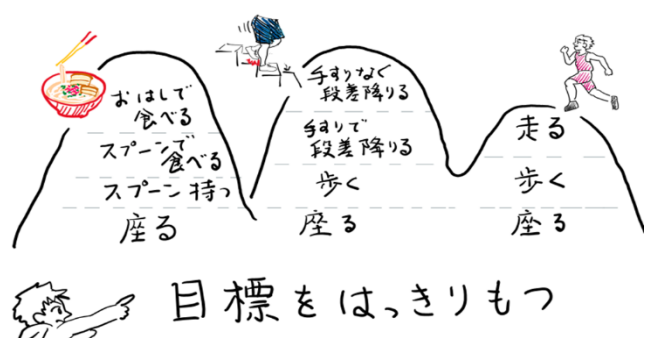
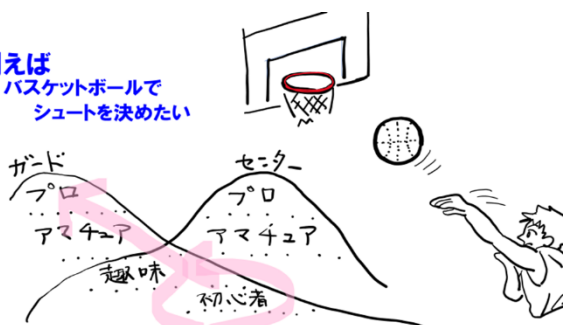
手を外に返す、回外という動作は実は難しい
どのように段階的にリハビリするか

③ 何のためにできるようになりたいかを考えて進める

例えば、バスケットボールのシュートを決めたい ポジションにより練習は異なる 目標をはっきり持つ！



例えば
・バスケットボールでシュートを決めたい



まとめ

神経は、脳のイメージ通り動かせるよう、どの程度筋肉を刺激するかを学習してきました。神経がダメージを受けても全く治らないわけではありません。治った神経や残った神経を使って再び運動学習ができれば目的の動作を表現できます。あきらめたらそこで試合終了です。継続は力なり！

あきらめたらそこで試合終了



第 233 回首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『血糖値の話

～なぜ上がるの？ どうしたら下がる？～』

YouTube 配信



日時：令和5年11月8日（水）午後7時～配信

講師：首里城下町クリニック第一 糖尿病専門医 新川 葉子

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！