

# ぴしゃっと!



公益社団法人 福岡県理学療法士会



私には、左手がありません。  
ある日突然動かなくなった右手に、絶望した日もありました。  
でも、私には、左手があります。

馬場 保積氏

## No.5 CONTENTS

2016年9月号

【巻頭言】公益社団法人福岡県理学療法士会 会長 西浦 健蔵	1
理学療法って?	2
特集	3
お仕事紹介、夢を叶える	4
公益事業推進部 Life Work Standing by your side	5・10
肩こり体操～立位・座位編～	6～9
おすすめの本	10
支部だより	11
福岡県女性理学療法士の課題を考える委員会	12
学会部からの報告、託児サービス、記事募集	13
ふくおかふえ、編集者より	14
理学療法体験記	15

	施設数		会員数	
北九州1地区	118施設	304施設	855名	1,987名
北九州2地区	107施設		731名	
筑豊地区	79施設	335施設	401名	2,275名
福岡1地区	159施設		1,055名	
福岡2地区	108施設		803名	
福岡東地区	68施設	181施設	417名	1,334名
筑後1地区	88施設		711名	
筑後2地区	93施設		623名	
合計	820施設		5,596名	

(平成28年9月8日現在)

## 巻頭言

### 『理学療法士がまちの元気を支えます』 ～地域包括ケアシステムの構築に向けて～

西 浦 健 蔵

公益社団法人福岡県理学療法士会 会長



熊本県・大分県を中心とした強い地震により被災された皆様方に、衷心よりお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりなられた方々に謹んでご冥福をお祈りいたします。

皆さまにおかれましては、心とからだの健康に留意され、復旧と復興が着実に進みますことを祈念いたします。

さて本会では、国が掲げる『※地域包括ケアシステム』の構築に向けて、各市町村が開催する地域ケア会議や介護予防教室等に協同していくことが、理学療法士に期待されている役割と受け止め、今年も本会の重点すべき事業の一つとして実施して参ります。

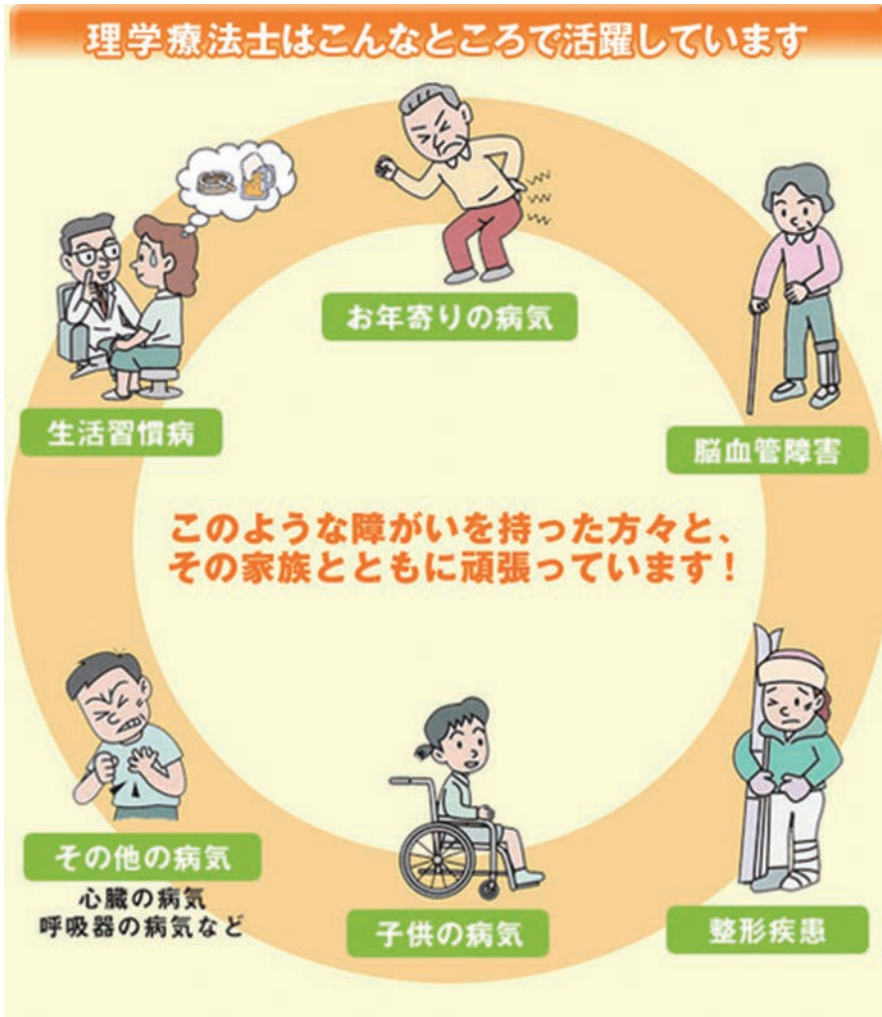
では、この地域包括ケアシステムの構築に向けて理学療法士がどのように携わっているのかについて少し述べていきます。

1. 私たち理学療法士は、「生活の予後(将来)をみることのできる」専門職です。「起きる・座る・立つ・歩く」を中心とした日常生活に必要な動作を医学的知識に基づく運動評価や治療により支えます。
2. 介護予防事業や地域ケア会議への本会会員の派遣については、各認定資格(介護予防推進リーダー/地域包括ケア推進リーダー)を有している会員を推薦しております。
3. 理学療法士が提供できる内容は次のとおりです。
  - 1)通所型介護予防事業：高齢者の身体機能・動作能力の評価や指導を行います。
  - 2)訪問型介護予防事業：保健師等との同行訪問を通じた、運動機能や日常生活の基本的動作の改善に対する助言・指導を行います。
  - 3)介護予防普及啓発事業：介護予防教室において、運動プログラムの企画・提案・指導を行います。
  - 4)地域介護予防活動支援事業：多職種や住民との協働による効果的な運動を通じた地域活動組織への支援や協力を行います。
- 5)地域ケア会議
  - ①地域ケア個別会議：高齢者の自立した生活、社会参加促進に必要な動作能力(座る、歩くなど)や運動機能を維持・向上させるために、予後を見据えたプログラム作成の助言および地域共通課題の提案をします。
  - ②地域包括ケア推進会議：運動により疾病を予防し、要介護状態になるのを防ぐための政策の提案をします。また、障害者や虚弱高齢者が参加できる地域の運動ができる通いの場の実施方法や様々な運動に関する社会資源の活用方法について助言を行います。
- 6)講師派遣
  - ①県民向けの講座：「体操などを介した介護予防講座」を実施します。
  - ②専門職向けの研修：専門職に対する「運動機能向上を介した介護予防」に関する研修会を実施します。

最後になりますが、福岡県理学療法士会・福岡県作業療法協会・福岡県言語聴覚士会の3団体において連絡協議会を設立し、多様なニーズに応えられる体制作りも構築しておりますので、地域包括ケアシステム構築に向けて、本会にご連絡をいただくと幸いです。

※『地域包括ケアシステム』

いつまでも元気で自立した生活を継続するための心身の病気の予防(介護予防を含む)を目指したまちづくりや仲間づくりを、そして病気になっても、医療・介護保険サービスの連携で安心した生活が営め、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるための包括的な支援・サービス提供体制のこと



# 理学療法 って?

## 急性期 リハビリテーション



## 回復期 リハビリテーション



## 維持期 リハビリテーション

発病（発症）後可能な限り早い時期から行うため、全身の状態が安定していない場合もあり、まず危険のないことを優先して注意深く進めます。医学的に高度な治療が可能な医療機関で、廃用症候群の予防や身体を動かすことによる治療、日常生活の動作の訓練などを実施します。全身の状態が安定して、積極的なリハビリテーションが可能になれば、回復期リハビリテーションへと移行します。

全身状態が安定し、徐々に可能な動作を増やしていく時期ですので、機能や能力の障がいの回復・改善を図り、日常生活の動作や生活の質を向上させることを目的に行います。急性期の経過も踏まえ、的確に予後を予測し、基本的な動作、歩行、日常生活における動作などのゴール設定をし、運動療法を行います。また、今後のライフスタイルに応じた居住環境の整備や外泊訓練を行い、患者さんの自立度と安全性を確認します。

回復期リハビリテーションが終了した後に、それまでに可能となった家庭生活や社会生活を維持し、継続していくことを目的に行います。地域リハビリテーションの一環として、健康管理や自立生活の支援、また、介護の負担を軽くするために、在宅や施設でいろいろなサービスが提供されます。現在、全国で都道府県リハビリテーション支援センターと地域リハビリテーション広域支援センターが中心となって、地域リハビリテーション体制の整備が進められています。

特集

地域包括ケアシステム構築に向けて  
～地域への取り組みは高齢者のためだけではなく～

朝倉医師会 介護支援センター 福田 輝和 氏

近年は、医療と福祉が連携したサービスの提供により、医療の必要性が高い障害者・障害児も自宅で生活することが多くなってきています。私の勤務する介護支援センター（訪問看護、ヘルパー、居宅介護支援）においても、介護保険での利用だけでなく、医療保険での利用者や障害者総合支援でのサービス介入も増えています。

具体的な例です。写真は1歳の低出生体重児で、無顎症、頭蓋内出血、出血後水頭症などの症状があり、人工呼吸器を装着しています。栄養は経鼻胃管から注入して摂っています。体動や自発呼吸はほとんど望めない状態です。このように医療の必要性が高い方へは、写真のように理学療法士や看護師、介護福祉士など多職種が連携して関わります。そうすることで、ヘルパーによる入浴が人工呼吸器を装着していても可能となったり、看護師による医療サービスが迅速に行えるようになったり、理学療法士による運動療法が積極的に行えるようになったりします。それぞれの専門性を発揮し、より安心・安全にサービスを提供することができるのです。

医療の必要性が高い方は、環境の少しの変化によっても状態が悪化しやすいため、適時適切な判断を求められることが多く、効率的なサービス提供のための多職種の連携が重要です。病院や在宅療養支援診療所、訪問看護ステーション、ヘルパーステーションなど、事業所同士が協力し、24時間対応の在宅医療提供体制をとる必要があります。この体制の中に、理学療法士がこれまで以上に入っていく必要があります。そして、介護保険分野だけでなく、このような医療の必要性が高い方の在宅支援も同時に考えていくことで、本当の意味での地域包括ケアが構築されていくと考えています。



公益社団法人 福岡県理学療法士会 事務局

〒802-0821

北九州市小倉南区横代北町二丁目6番31号

TEL : 093-965-2380 FAX : 093-965-2390

mail : fukuokapt@etude.ocn.ne.jp

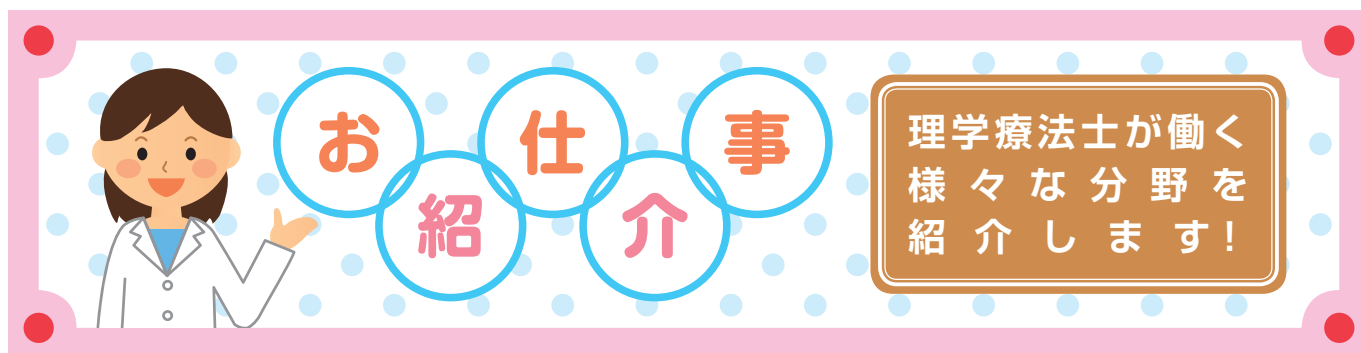
人にやさしい物作りに努めています

**(有) 荒井義肢製作所**

〒807-1115 北九州市八幡西区椋枝2-10-12

TEL (093)618-4370

FAX (093)618-7585

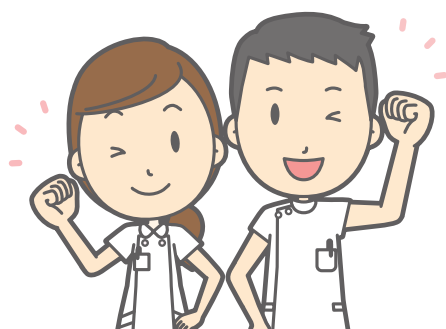


## 【学校教育】

九州栄養福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 梅野 和也 氏

私は、理学療法・作業療法学科併設校として日本で2番目に古い歴史を持つ九州リハビリテーション大学校を前身とする大学である九州栄養福祉大学で教員として勤務しています。仕事としては、専門である脳卒中などの理学療法に関する講義、数名の学生を指導するゼミなどを担当しています。その他には、担任業務、実習関係業務、国家試験対策などを行っています。

私自身一人の理学療法士として、理学療法士の未来のために後輩たちを育てていくことは使命であると感じており、そのような仕事をさせていただいていることに非常にやりがいを感じています。



これからも様々な分野について少しずつ紹介します。お楽しみに。

### ◆ 『夢を叶える』 ~新人奮闘記~

森 将志 氏  
(嶋田病院リハビリテーション科)

私は久留米リハビリテーション学院という素晴らしい学習環境で4年間努力しました。春より働き始め、「理学療法は命と隣り合わせ」だと実感しています。まずは、目の前の患者様に全力を注いでいきます。そして、同期や先輩方と協力・競い合いながら、日本一の病院になるよう精一杯努力していきます。



公益事業推進部  
Life Work

Standing  
by your side

公益事業推進部は、障害者スポーツ大会を始めとするイベントへの協力や、健康21世紀福岡県大会など県内各所での体力測定・リハビリ相談会の開催などの社会貢献活動を通じて、県民の皆様のお役に立てるよう活動しております。

## 宗像水光会 総合病院 高橋 博愛氏

平成28年4月30日に福岡ソフトバンクホークスファーム本拠地開業イベント「ホークス応援フェスタ」が開催されました。ここで、スポーツ振興および地域活性化のために開催される記念事業の一環として、健康づくり関連イベント（いきいき健康づくりコーナー）を、医師会、歯科医師会、看護協会、栄養士会、福岡県健康増進課と共同で開催しました。当士会は「体力年齢測定会」を担当し、来場者の体力を計測し、それに対応した体力アップアドバイスを行いました。当日は地元テレビ局の取材もあり、当士会ブースには130名の来場者があり、盛況のうちに終わることができました。今後も当士会では運動機能を中心とした健康増進、介護予防の情報提供と実践方法の普及活動を行うことにより、県民の自主的な健康づくりへの支援を推進していきます。



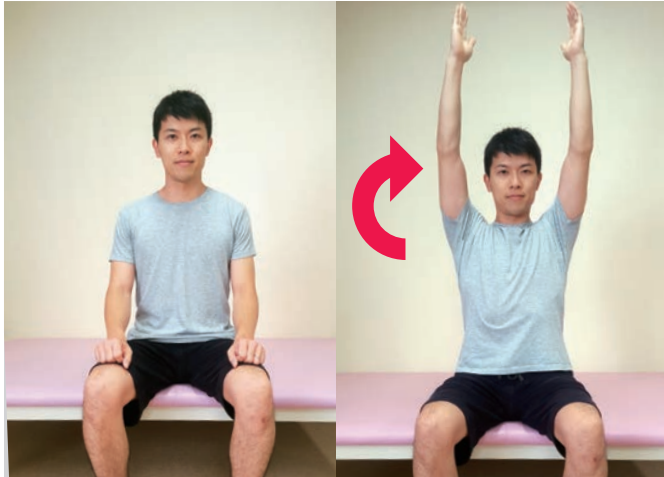


# 肩こ

## バランス体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

① 手を横に広げながら、上下に動かしましょう。



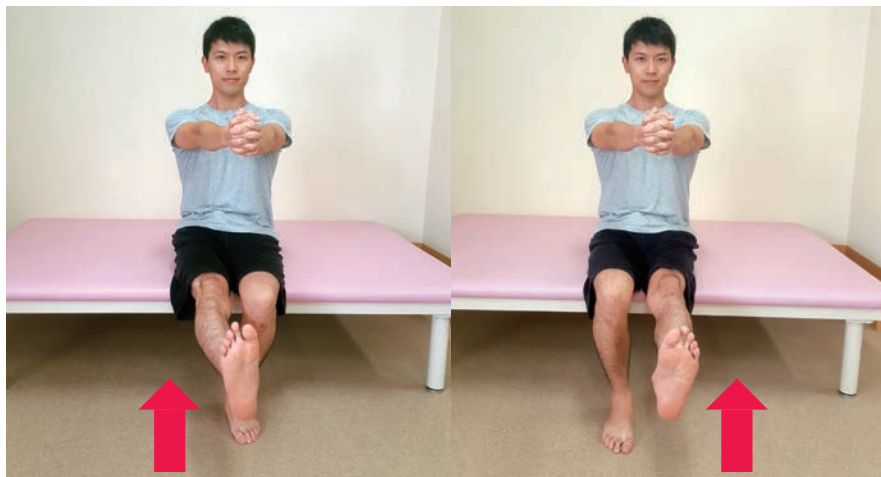
② 両手を横に広げ体をねじりましょう。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

ゆっく

④ 手を前で組んで、片足ずつ交互に足をあげましょう。膝を伸ばして足はあげましょう。



⑤ 足を片足ずつ横に開



交互に10回行いましょう。

右・左・右・





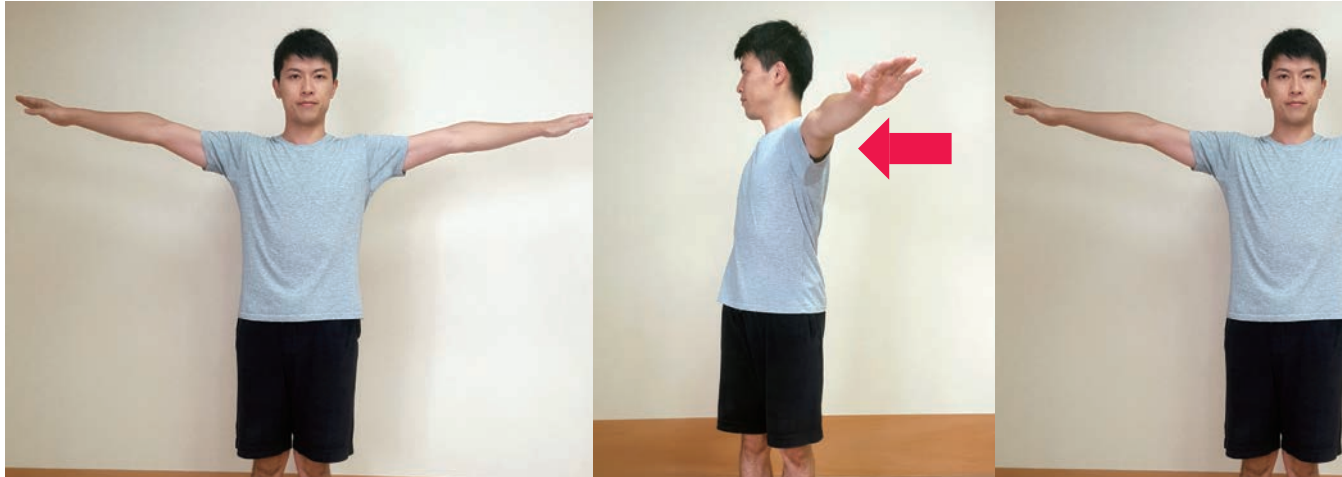


# 肩こ

## バランス体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

① 両手を広げて  
体を大きくねじりましょう。



左右10回ずつ行いましょう。

③ 両膝を曲げて  
スクワットをしましょう。



\*不安な方は何かにつかまれる場所で行いましょう。

ゆっくり10回行いましょう。

④ 片足あげを左右交互に  
行いましょう。



\*不安な方は何かにつかまれる場所で行いましょう。

ゆっくり20回行いましょう。



## 県民のみなさまへ

### 公益社団法人福岡県理学療法士会主催 第6回 健康フェア

当士会主催「健康フェア」は、毎年多くの方にご来場いただき、今年で第6回となりました。今年も小倉駅コンコースで行い、もちろん介護予防などの相談コーナーも開設します。体力年齢の測定、相談コーナーへの、みなさまのご来場をお待ちしております。

日 時：平成28年10月2日(日) 9:00～17:00

場 所：小倉駅在来線コンコース



### 第15回 健康21世紀福岡県大会

本大会は、医療のスペシャリストが集う福岡県でも最大級の健康イベントです。今年は「イオンモール筑紫野」で開催され、私たち福岡県理学療法士会は、「体力測定会」を実施する予定です。みなさまのご参加をお待ちしております。

日 時：平成28年10月16日(日) 9:00～17:00

場 所：イオンモール筑紫野



#### 理学療法士が選ぶ

### 「おすすめの本はこれだ!!」



紹介者：  
北九州安部山公園病院  
橋本 光平 氏

会員の方より、おすすめの本をご紹介いただき、皆様に紹介していくコーナーです。

本の題名：骨格筋の形と触察法

改訂第3版

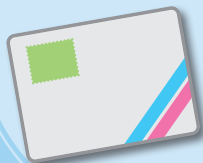
著 者：河上 敬介 磯貝 香 他

発 行 所：大峰閣

紹介理由：精度の高い触察能力は、質の高い理学療法を提供する上で基本となる知識、技術だと考えます。私もまだまだ未熟ではありますが、本書をいつも傍らに置き、確認しながら、「なんとなく触っている。」ではなく「必然的に触れている。」ことができるよう日々研鑽中です。学生指導・新人教育はもちろん、個人のデスク、職場の書庫に置いておきたいお勧めの1冊です。

←←← 6P～9P(体操のページ)は、取り外して、壁に貼るなどして、使用して下さい。

# 支部だより



福岡県理学療法士会には福岡・北九州・筑後の3つの支部があり、研修会活動や、地域の皆様への転倒予防教室の開催、様々なイベントへの参加など、各支部活発な活動を行っています。

## 北九州支部

北九州支部担当理事 島添 裕史 氏

平成 28 年 6 月 12 日

### スポーツ障害に対する理学療法研修会

平成 28 年 6 月 12 日にウェルとばたにて「フルマラソン完走に必要な身体機能」というタイトルで市民ランナーの皆様も参加できる研修会を行いました。従来のスタイルと違い、理学療法士向けの講演会に加えて、市民ランナーの方々に安全にマラソンを続けて頂けるような内容（講演、実技講習）で企画しました。当日は多くの市民ランナーの皆様にご参加頂きました。（お子様連れの方にもご参加頂いています。）講師の吉井剛先生には、市民ランナーの方々にもわかりやすい内容で、丁寧にご講演・ご指導頂いたおかげで、参加された皆様にも満足頂けたのではないかと思います。この事業を皮切りに、北九州市の一大イベントである「北九州マラソン」へ理学療法士だからできる協力を続けていきます。また、これらの事業が住民の皆様の健康へ寄与できるよう北九州支部・地区一同で邁進してまいります。





## 女性理学療法士の 課題を考える委員会



理学療法士は比較的女性が多い職種です。そこで福岡県理学療法士会では、平成 27 年 6 月に、「福岡県女性理学療法士の課題を考える委員会」を設置いたしました。

### とある職場の子育て支援環境

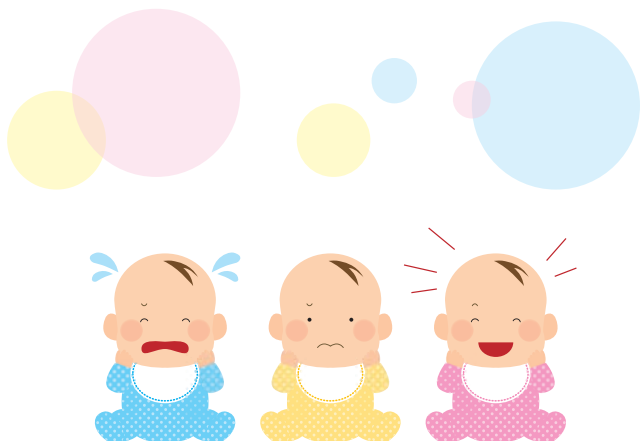
青洲会クリニック 時吉 直祐 氏

女性理学療法士の課題を考える委員会の時吉です。現在でも男性が育児休暇をとる事はあまり多くないと思いますが、私は 2007 年と 2009 年に育児休暇をとりました。この話題になるといつも育児休暇をとった私に目を向けられるのですが、本当に目を向けられるべきは私ではなく、その当ても男性でも育児休暇をとれる環境があった(環境がある)という事だと思います。なぜ私が育児休暇をとったか(とれたのか)と申しますと、私が所属する福岡青洲会病院は早くから子育て支援に取り組んでおり、産休や育休のフォロー体制が既に整っていたからです。その当時、リハビリテーションスタッフは 60 名程度が在籍しており、誰が欠けても皆でそれを補う、休暇をとる人もただ甘えるのではなく誰かが同じ状況の時には快く送り出す、そんな Give & Take の文化がごく自然に根付いていました。私もこの流れの中で育児休暇をとる、それがたまたま男性で初めてだったというだけです。

その後、当院では男性スタッフの育児休暇も増えています。職場を取り巻く環境はそれぞれ異なりますので、育児休暇をとれる、とれないという事だけで全体的な職場環境を比較できるものではありませんが、とある職場の子育て支援環境の情報としてご参考になれば幸いです。



☆ TV の取材も受けました (育児休暇取得当時)



## Quality of Life

やさしさと、医療を科学する...

### MINATO

#### ミナト医科学株式会社

リハビリ機器、測定関連機器(呼吸器・聴力・筋力・血圧等)、老健・福祉施設用関連機器の総合メーカーです。お気軽にご相談ください。

北九州営業所	〒800-0213 福岡県北九州市小倉南区中曽根1丁目11番23号
	TEL 093(475)3610 FAX 093(475)3660
福岡営業所	〒812-0015 福岡県福岡市博多区山王2丁目2番22号
	TEL 092(415)5353 FAX 092(415)5378

# 学会部からの報告



平成 28 年 2 月 28 日 第 25 回福岡県理学療法士学会が行われました

当会では会員の知識と技術の向上を目的に、福岡県理学療法士学会を毎年開催しています。今回は「理学療法の専門性と可能性」をテーマに福岡国際会議場で行いました。学術講演のほかに、会員から募った口述発表やポスター発表があり、日々の研鑽の成果が報告されました。参加者は523名にのぼり盛会のうちに終了することが出来ました。



学会では、小さなお子様をもつ会員のため、託児サービスを行っています。契約業者から、経験豊富なシッターさんがこられますので、安心して学会に参加していただけます。

- ご利用件数 (お子様の人数) : H28.2月県学会 6名
- H28.6月県研修会 13名



## 記事募集

本広報誌では、掲載原稿を募集しております。

配布数：福岡県内 約 10,000 部

募集内容：①表紙 (写真・スケッチ など)

②理学療法士の活動報告

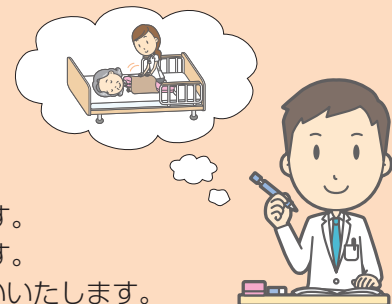
③理学療法体験

②は、本会会員の理学療法士であることが投稿の条件です。

①③は、理学療法を受けられた一般の方からの投稿もお待ちしております。

投稿受付後、掲載の可否について、こちらからご連絡させていただきます。

詳細は、福岡県理学療法士会 HP【お問い合わせ】からメールにてお願いいたします。



# ふくおかふえ



## 夏は太りやすい? ~エネルギー代謝とダイエット~

たなか整形外科 藤村 達志 氏

夏に汗をたくさんかくのに、太ってしまう… そんな経験はありませんか?

一見、夏は汗をかき、代謝が良いと勘違いしがちです。ここに落とし穴があります。私たちは恒温動物で、体温が一定に保たれるようになっています。夏は体温を下げようとして、大量の汗で熱放散をしているに過ぎませんので、基礎代謝は上がりません。そのうえ、冷たい飲食物などで内臓の働きが低下しやすいため、基礎代謝は低下するのです。

一方、冬になると外気温が低下するため、体温が低下しないように筋肉が伸びたり縮んだりして熱を発生させ、基礎代謝を向上させます。ということは…

### 冬はダイエットの大チャンス!!

#### 【夏に太らないためのポイント】

1. 暑い時期に、寒い時期と同じ食事摂取を行うと太りやすくなる。
2. 冷たい飲み物は、内臓の働きを妨げて基礎代謝が低下する。
3. 冷たい食べ物、特に麺類は、あまり噛まずに飲み込むため満腹中枢が刺激されにくい。
4. 絶対的な筋肉量の多さは基礎代謝を向上させる。
5. 基礎代謝を向上させるには内臓の機能も重要。

#### 【基礎代謝の内訳】

- 肝臓 27% ●脳 19% ●筋肉 18%
- 腎臓 10% ●心臓 7% ●その他 19%

筋肉を付けるだけではなく、3食バランス良く食べ、カラダの内側からの改善も必要です。

近年話題の、長期に渡る低炭水化物ダイエットは、肝機能の低下が起こってしまいますので、結果として基礎代謝の低下に繋がることは知っておいたほうが良いでしょう。



## 編集者より

公益社団法人として県民のみなさまにお届けする広報誌「ぴしゃっと!」創刊から丸2年がたちました。近頃では、病院・施設の待合室や高等学校の進路相談室など、設置していただける場所が増えてきました。主には、県内各所での理学療法イベントや転倒予防教室で配布していますが、「体操ページを壁にはって使っています」とのお声をいただいた時には、大変うれしく思いました。県民のみなさまに、理学療法士の活動を知っていただくため、広報担当者一同、3年目も「ぴしゃっと!」がんばります。

# ★理学療法体験記★

## <福岡医療専門学校 4年在学中 後藤 捺希 さん>

私は中学生から高校生の時期にテニスをしており、その際に肩と肘を痛め理学療法を受けさせて頂く機会がありました。私を担当して下さいた理学療法士の先生は、テニスは未経験ではありましたが、私のフォームの悪い癖や、肘、肩以外にも腰も痛めている事を見抜き、その場でご指導下さいました。さらに、治療に加えて、運動後のケアから日頃の姿勢をどのようにしたらよいか丁寧に教えて下さいました。それから何度か通院をさせて頂き、痛みは軽減され練習に専念する事ができ、全国レベルの中、闘い抜く事ができました。その時、私もこのように人の手助けをしたいと強く思いました。元々、私は医療関係に興味があり、この出会いをきっかけに理学療法士の道に進もうと決めました。

それから福岡医療専門学校に入学し、専門医療の難しさに苦しむ事もありますが、実習を通し患者様と接し、患者様の主訴や要望に対し、治療をしていく中で、理学療法の素晴らしさを実感しております。

現在、私は4年生で国家試験と長期実習に向け日々、勉学に励んでいます。まだ私は学生ではありますが、自信と誇りを持ち、今後とも一生懸命に頑張っていきます。また、理学療法士になり、自信から確信へと変え、患者様が必要としてくれる逸材になりたいと思っております。



**国際医療福祉大学大学院**  
INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE GRADUATE SCHOOL

福岡キャンパス(福岡県福岡市)

大川キャンパス(福岡県大川市)

### 医療福祉学研究科

#### 修士課程

#### 保健医療学専攻

理学療法学分野/作業療法学分野/言語聴覚分野/リハビリテーション学分野/看護学分野/助産学分野/助産学分野(福岡)/医療福祉教育・管理分野 等

#### 医療福祉経営専攻

医療経営管理分野/診療情報アナリスト養成分野/医療福祉国際協力学分野/先進的ケア・ネットワーク開発研究分野/医療福祉学分野/医療福祉ジャーナリズム分野

#### 博士課程

#### 保健医療学専攻

理学療法学分野/作業療法学分野/言語聴覚分野/リハビリテーション学分野/看護学分野/助産学分野/視機能療法学分野/福祉支援工学分野/放射線・情報科学分野/生殖補助医療胚培養分野/医療福祉経営学分野/診療情報管理・分析学分野/医療福祉国際協力学分野/先進的ケア・ネットワーク開発研究分野/医療福祉学分野/医療福祉ジャーナリズム分野/医療福祉心理学分野

#### 修了者数

**修士課程** (平成12~26年度)  
 ■保健医療学専攻 1,372名  
 ・理学療法学分野 464名  
 ■医療福祉経営専攻 506名

**博士課程** (平成15~26年度)  
 ■保健医療学専攻 204名  
 ・理学療法学分野 64名



◆多くの授業を平日夕方以降と土曜日に開講。eラーニング科目も充実

◆福岡・大川・大田原・東京青山・小田原・熱海に6つのキャンパスを設置

◆医療福祉における第一人者の講義を、複数のキャンパスで受講できる「同時双方向遠隔授業システム※」

※専攻、分野によっては、受講できるキャンパスが限られているものがありますので、詳細につきましてはお問い合わせください

\*修士課程は、短大・専門学校を卒業した満22歳以上の方も受験可能

分野・領域についてのお問い合わせ・資料請求先

福岡キャンパス 〒814-0001 福岡市早良区百道浜2-4-16  
TEL 092-407-0434 E-mail fukucamp@iuhw.ac.jp

大川キャンパス 〒831-8501 福岡県大川市榎津137-1  
TEL 0944-89-2000 E-mail oocamp@iuhw.ac.jp

URL <http://www.iuhw.ac.jp/daigakuin/>

2016年 9月号

発行責任者 西浦 健蔵 編集責任者 酒井 恵美

印刷 社会福祉法人 福岡コロニー 糟屋郡新宮町緑ヶ浜1-11-1 TEL (092) 962-0764