

# ぴしゃっと!



公益社団法人 福岡県理学療法士会



馬場 保積氏

No.6  
CONTENTS

2017年2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  
 理学療法士って? …… 2  
 特集 …… 3  
 お仕事紹介 …… 4  
 公益事業推進部 Life Work Standing by your side …… 5  
 バランス体操～臥位～四つ這い～膝立ち～・座位 上級編 …… 6～9  
 夢を叶える・おすすめの本 …… 10  
 もっと教えて! …… 11～12  
 これ知っとお? …… 12  
 女性理学療法士の課題を考える委員会 …… 13  
 支部だより、編集者より …… 14  
 ふくおかふえ …… 15

	施設数		会員数	
	施設数		会員数	
北九州1地区	118施設	300施設	841名	1,970名
北九州2地区	104施設		736名	
筑豊地区	78施設	339施設	393名	2,240名
福岡1地区	163施設		1,037名	
福岡2地区	110施設		794名	
福岡東地区	66施設	182施設	409名	1,323名
筑後1地区	87施設		704名	
筑後2地区	95施設		619名	
合計	821施設		5,533名	

(平成29年1月20日現在)

## 巻頭言

## 『介護予防は一人ひとり違います』

西 浦 健 蔵

公益社団法人福岡県理学療法士会 会長



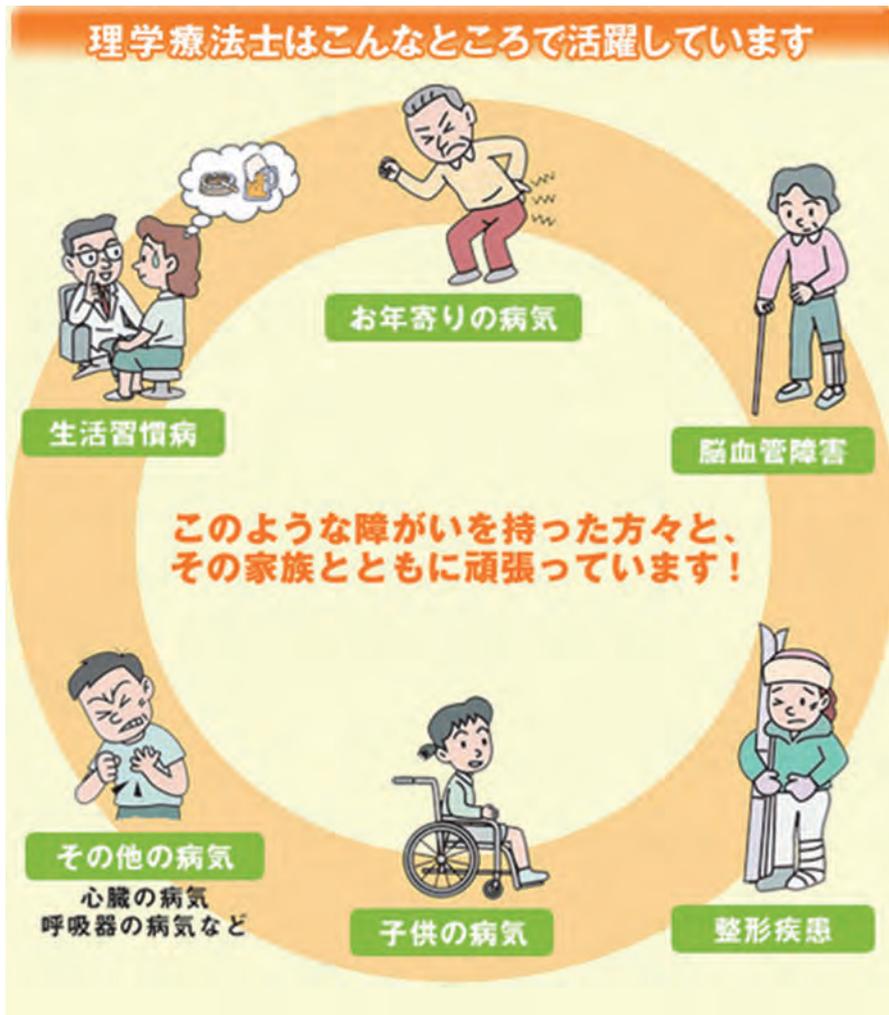
国は2013年度から「健康日本21(第二次)」において、健康寿命延伸のための『介護予防』に力を入れています。

私たちは、住んでいる場所、家族構成、仕事、趣味など、今日まで過ごしてきた環境がそれぞれ異なります。また、年齢、性別、健康状態、運動能力などもそれぞれで異なります。そのため、笑顔で豊かに過ごしていくための土台となる『からだ』や『こころ』の健康を保つ上では、「痛みがあるのか」、「ふらつくのか」、「もの忘れが多いのか」、「むせてしまうのか」など、その時々々の心身の変化に目を向け、具体的な予防の方法を考えていくことが大切となります。

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」専門家です。「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ていきます。

また、理学療法士は『介護予防』のための皆さまのパートナーでもあります。おひとりおひとりに合った介護予防のための『運動選び』を、私たち理学療法士がお手伝いいたしますので、最寄地域の介護予防教室等に気軽にお越しください。



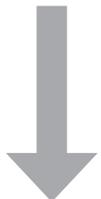


# 理学療法士って?

## 急性期 リハビリテーション



## 回復期 リハビリテーション



## 生活期 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

介護予防・日常生活支援総合事業を利用していつまでも自立した生活を送りましょう!

大原病院 稲富 武志 氏

このような症状はありませんか?

- 痛みを理由に、家族や友人の誘いを断ってしまう。
- ふらつくため、壁や家具につかまって歩いてしまう。転ばないか不安。
- 物忘れが多く、同じ会話を何回もしてしまう。
- お茶やみそ汁などでむせてしまう。
- トイレの回数が多い。くしゃみでもれてしまった。



「年だから仕方ない」と思っていますか?



介護保険(要介護認定)で要支援1・2と判定された人。65歳以上であって、からだや心の働き、歩く、食べる、トイレへ行くことや家事や家庭での役割が低下していて介護が必要になるおそれがある人は、市町村が行う介護予防・日常生活支援総合事業を利用することができます。また、自立した生活を送れる人も介護予防に関する講演会やボランティア研修などに参加することができます。

市町村が行う、介護予防・日常生活支援事業の内容

①訪問型サービス

身体介護や生活援助、保健師などによる相談指導

②通所型サービス

理学療法士などによる体操等の活動、自主的な通いの場など

③生活支援サービス

配食、見守り、自立した生活を続ける支援など



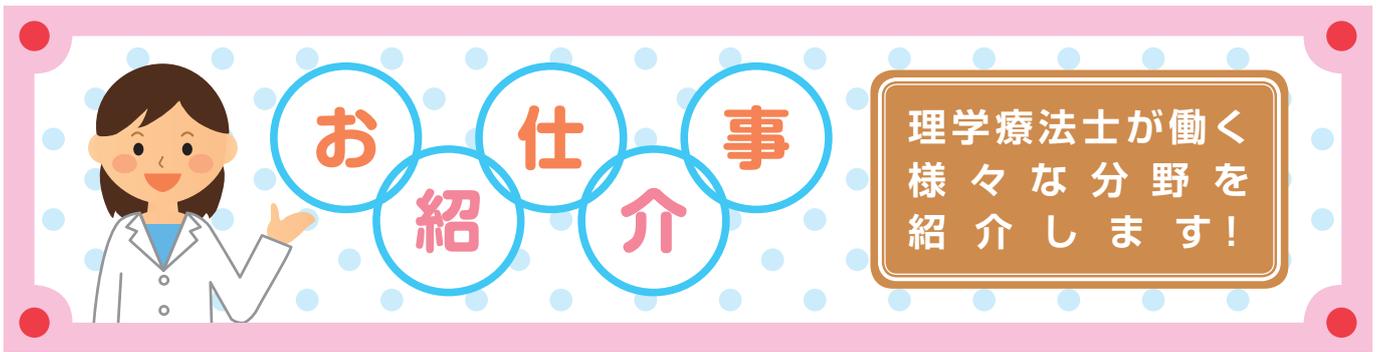
理学療法士は様々な職種と連携し、からだを柔らかくして痛みを予防します。からだを動かすことで関節の状態を整え、骨の弱化や転倒を予防します。また、物忘れ予防、肺炎予防など「あなたに合った」予防の運動選びをお手伝いします。

まずはお住まいの市町村介護保険課窓口や地域包括支援センターにご相談ください。

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



### 放課後等デイサービス みらいのいぶき新宮 藤村 優衣 氏

私は、糟屋郡新宮町にある“放課後等デイサービス みらいのいぶき新宮”で、理学療法士として勤務しています。

#### 放課後等デイサービスとは… (児童福祉法 第1章第6条2の2 より引用)

学校教育法第一条に規定する学校（幼稚園及び大学を除く。）に就学している障害児につき、授業の終了後又は休業日に児童発達支援センターその他の厚生労働省令で定める施設に通わせ、生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進その他の便宜を供与することをいう。

このように、放課後等デイサービスとは、学校在学中の障がい児が放課後や休校日において、学校教育と相まって、障がい児の自律を促進するとともに放課後等の居場所づくりを行う場所です。

その中で、私たちは、お子様の可能性を「理学療法」という視点・手段で引き出すことで、「初めての事や今までできなかった事」へのチャレンジをサポートしています。お子様が一生懸命取り組む姿や、乗り越えた時の笑顔を見たとき、『保護者様、お子様と一緒に喜べる事』が、本当にうれしく思います。多職種で構成されるチーム（理学療法士、作業療法士、保育士、教員）で目標を共有し、『お子様と携わること。変化を実感すること。未来を考えていくこと。』が今の私の仕事の「やりがい」だと感じています。



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。

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。

## 第 15 回 健康 21 世紀福岡県大会

本大会は、専門職が集う福岡県でも最大級の健康イベントで、今回は福岡市のベッドタウンである筑紫野市のイオンモール筑紫野で開催されました。当士会ブースは、ロコモ度テスト、握力、膝伸展筋力、開眼片脚立位時間、長座体前屈を測定、それぞれの項目の年齢平均値と比較しプリントし結果のフィードバック、さらにメインステージでロコモについての講演を行いました。高齢者はもちろんのこと働く世代の方々にも好評でした。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啓発を行うことで、県民のみなさまの自主的な健康づくりへの支援を推進していきます。



# ス 体 操 ● ● ● 臥位～四つ這い～膝立ち ● ● ●

④ 四つ這いになって片手・反対側の片足をあげ、バランスをとりましょう。  
姿勢を 10 数えて保ちましょう。



(右手・左足)



(左手・右足)

3回ずつ  
行いましょう。

⑤ 片膝立ちになり両手を横に広げながら上に上げましょう。



3回行いましょう。



足を入れかえて  
3回行いましょう。



ゆっくり深呼吸を  
3回行いましょう。

# バ ラ ン

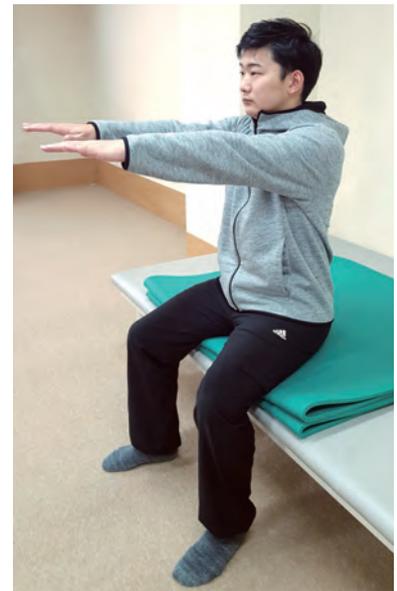
## バ ラ ン ス 体 操

\* 痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう \*

- \* 上級編ですので、転倒のないよう十分注意しながら行ってください。
- \* 反動はつけないように、数をかぞえながらゆっくり行ってください。

準備：お尻のしたに、座布団やクッションを敷いて座ります。

- ① 背中をのばし、まっすぐ座ってバランスをとる → ② 両腕を胸の高さまであ



- ④ おへそをみるように体をしっかり丸めます → ⑤ ゆっくりと胸をはります。



さらに上級!

天井をみるように首をのびます



# ス 体 操

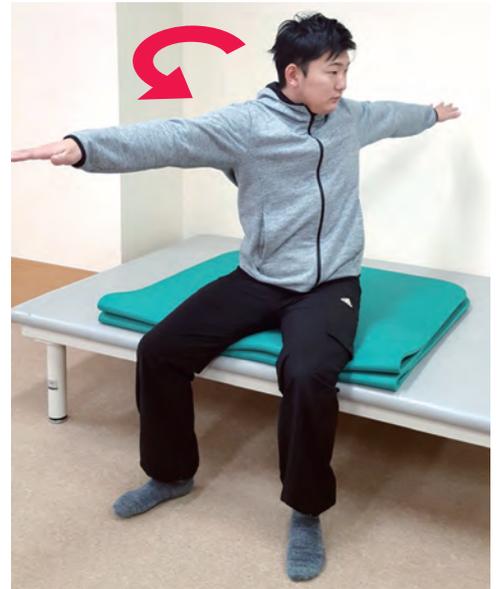
## 座位・上級編

げます。 → ③ 両腕を伸ばし、体を左右にゆっくりひねります。



さらに上級!

そのままできるかぎり  
上にあげます



→ ⑥ 手と足を左右互い違いにゆっくりあげます。



さらに上級!



すこし早めのリズムで、  
おしりもつかってしっかり  
足踏みしてみましょ!  
お好きな歌に合わせて行  
と楽しいです♪

# バ ラ ン

## 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\*

### 臥 位

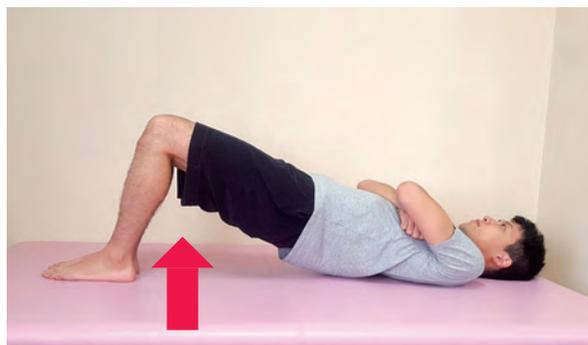
#### ① 腹筋運動



両膝を立ててへそを覗き込むように頭をあげましょう。  
息を吐きながら 1・2・3・4・5。  
反動をつかわず、肩甲骨が浮くぐらいの高さでとめましょう。

ゆっくり10回  
繰り返しましょう。

#### ② お尻上げ運動



両膝を立てた状態で、お尻を持ち上げ 1・2・3・4・5。  
腰を反り過ぎないように注意しましょう。

ゆっくり10回  
繰り返しましょう。

### 四 つ 這 い

#### ③ 四つ這いになって片足を伸ばしましょう。



足をあげて 1・2・3・4・5。  
足を入れかえて 1・2・3・4・5。

左右3回ずつ  
行いましょう。



◆ 『夢を叶える』 ~新人奮闘記~

長谷川杏菜 氏  
(大手町病院)



私は小倉リハビリテーション学院を卒業しました。学生時代は、多くの仲間や素敵な先生方がいる環境で、たくさんの経験を得ることができました。学生時代の経験は、今では、患者様や先輩方との関わりにとっても活かされています。毎日の仕事の中で、患者様から感謝して頂けたときはとても嬉しいです。今後も患者様に寄り添い、信頼して頂ける理学療法士に成長できるようがんばりたいです。

理 学 療 法 士 が 選 ぶ

「おすすめの本はこれだ!!」



紹介者：  
九州医療センター  
広田 美江 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：PT・OT ビジュアルテキスト  
国際リハビリテーション学  
国境を越える PT・OT・ST

著 者：河野 眞

発 行 所：羊土社

紹介理由：国際と名がつくとアメリカ、ヨーロッパをイメージします。でも、世界は広い。この本は、国際協力をまとめた入門書です。何もないところからリハビリテーションを創る。国際リハビリテーションの基礎からプロジェクトの立案、実践例、現地で使える資料等あらゆるノウハウが満載です。国際協力に携わりたいと考えている方にお勧めしたい必携の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。

Quality of Life  
やさしさを 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



# もっと教えて!

## 理学療法士会主催「体力測定会」って?

当理学療法士会では、さまざまなイベントで「体力測定会」を行っています。

「モール大通り音楽祭」や「健康 21 世紀福岡県大会」など、様々な団体が参加される大きなイベントにも参加しており、1 日に 200 名を超える方々が測定を受けられています。

(\*各イベントのお知らせは、地域の広報誌・ショッピングモールや公共施設での掲示・当士会ホームページなどでお知らせしています)



### 体力測定会の流れ

まずは、測定に必要な「**基本情報**」をチェックシートに記入!

年齢・性別・治療中の病気・運動習慣・転倒歴 など



測定の注意事項を聞いて … さっそく**測定開始!**

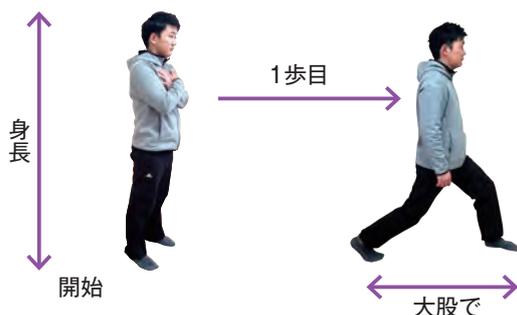
\*測定時間は 15 分くらい

\*理学療法士が丁寧に説明し、正確に測定します

### <測定項目>

- ① **ロコモチェック** ⇨ 骨・関節・筋など 運動器の機能低下のチェック  
ロコモチェック25質問票 / 2ステップテスト / 立ち上がりテスト
- ② **握力** ⇨ 全身体力の指標にもなります
- ③ **膝伸展筋力** ⇨ 太もも前の大きな筋肉が、立つ時などに膝を伸ばす力をみます
- ④ **長座位体前屈** ⇨ 体 (特にお尻～膝裏～ふくらはぎ) の柔軟性をみます
- ⑤ **開眼片脚立位** ⇨ 筋力とバランスをみます

#### 2ステップテスト



#### 立ち上がりテスト





結果をパソコンに入力し、すぐにその場で**結果用紙**をお渡しします!

結果用紙は  
こんな感じ…

体力測定結果			
測定日: 2017年2月2日			
理学 太郎 様	男性	67 歳	
BMI	24.1 kg/m <sup>2</sup>		
体力測定結果			
項目	測定値	年齢平均	%
肺活量(kg)	40	40	100.0%
伸展位(kg)	0.56	0.64	86.8%
握力(kg)	35	39.8	88.0%
歩行速度(cm)	30	36.7	81.8%
あなたの体力年齢は	68 歳		
あなたの身体活動レベルは	中等度レベル		
ロコモ度テスト結果			
ロコモ度テスト1	両脚20cm	ロコモ度1	
ロコモ度テスト2	1.27 cm/cm	ロコモ度1	
ロコモ度テスト3	9 点	ロコモ度1	
あなたは「ロコモ度1」です。歩行速度の低下が確認されている状態です。足力やバランスが落ちてくる可能性があります。また、歩行時には杖や手杖を併用し、バランスを取った歩行を心がけてください。			
※ 結果はあくまでも参考程度にとめてください。 ※ 閉眼片脚立位は65-79歳、握力・長座体前屈は65-79歳のデータの平均値までとなっています。ご了承ください。			
公益社団法人 福岡県理学療法士会 FUKUOKA PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION			

各年齢ごとの  
平均値と比べて  
…どうかな?



医療機関などで働く理学療法士が、おひとりずつ個別に**結果説明**します。

その際、簡単な運動のアドバイスや、運動に関するご質問にも**お答え**します。



# これ知っとお?

— 気になる用語解説 —

## 第 1 回 ロコモティブシンドローム

### ロコモティブシンドローム (ロコモ)

→ 運動器の障害により要介護になるリスクの  
高い状態になること

聞きなれない方も多いかもかもしれませんが、平成 19 年に提唱された疾患名です。

原因には、大きく分けて、運動器自体の疾患（変形性関節症、関節リウマチなど）と、加齢による運動器機能不全（筋力低下、バランス能力低下など）があります。これらにより運動機能が低下し、閉じこもりや寝たきりなどの要介護状態に近づいていきます。

よく似た用語で、“運動器不安定症”がありますが、これは転倒リスクが高まった運動器疾患のことです。“ロコモティブシンドローム”は、そのうえで要介護になりやすい状態のことを指します。

ロコモティブシンドロームも、やはり予防、早期発見、早期治療が重要です。気になる方は受診してみてもいいでしょうか?





## 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。

### 就業環境の違い

磯邊 恵理子 氏

最近、福岡は住みたい街として人気になってきているという情報を見ました(Jタウン研究所調査より)。現在、福岡県人口500万人の男女比をみると、女性の方が30万人も多い状況です。私も一人で外食をする機会は多いのですが、抵抗感を感じることもなくとても過ごしやすい地域だと実感しています。ただ、理学療法士という職種に関しては、全国的に男性6割女性4割で男性が多く、福岡県理学療法士会も同様の男女比率となっています。

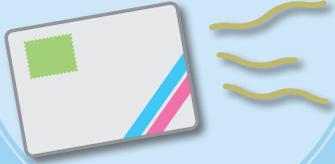
私は今まで病院・在宅・教育分野と勤務してきました。そのような流れの中、職員から相談を受けることがありましたが、最近の傾向として子育てに関する相談が多くなってきたように感じます。

養成校では学生たちに、「理学療法士は家庭を持って働きやすく恵まれた職種である」ことを伝えてきました。実際に育児休暇を取得する男性職員もいましたし、職員の子どもが特別講師(赤ちゃん先生 <https://www.mamahata.net/>)として学生に関わる場合もあり、とても働きやすい環境であると思っています。しかし、一方で、子育てしながら働きたいけれども乳幼児がいると受け入れてくれる職場がなくて困っていると卒業生から相談を受けたこともあります。自分の働く環境のみで判断してはいけないと改めて実感させられた相談でした。

私たち委員会では、理学療法士の「職場環境における働きやすさ」が性差により違いがあるのかなど調査や活動を行ってきました(平成28年福岡県理学療法士会会員の就業環境に関わるアンケート調査)。働く分野によっても環境は様々ですが、女性が多い福岡県だからこそ、家庭を持って子育てをしながら働き続けることが出来る環境づくりを目指していきたいと思っています。



## 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。

## 支部対抗競技大会

福岡・北九州・筑後の3支部対抗で、スポーツ大会を行いました！

日頃、別々の病院・施設で働く理学療法士たちがチームを組み、地域の交流を図ります。

バスケットボール・大縄跳び・支部対抗リレーなどで大変盛り上がり、総合結果では、福岡&筑後支部の混合チームが優勝しました。

このような交流会（レクリエーション）を通して知り合った仲間と、今後の勉強や日々の情報交換など、理学療法士としての活動を広げていきます。

福岡県ではこれからも、県内理学療法士のネットワーク作りに積極的に取り組みます♪



## 編集者より

2017年、新しい1年が始まりました。去年は、政治や災害など様々な混乱のあった1年でした。熊本大震災では、当士会からもJRATとして理学療法士が現地へ向かい、活動を行いました。そんな中、オリンピック・パラリンピックでの選手の活躍には大きな力をもらいました。次の東京オリンピックに向け、選手のケアなどに関わる理学療法分野はますます発展していくと思います。2017年も当士会は、県民のみなさまへさまざまな活動を通して「理学療法」をお伝えいたします！





## ～感染を防ぐための運動の効果～

福岡新水巻病院 音地 亮氏

風邪などの病気にかからないために、手洗い・うがいが大切だということはよく知られていることですが、実は「運動すること」が、とても効果的な予防法になるということをご存知でしょうか。

体の免疫力が落ちると、風邪などの病気にかかりやすくなります。

散歩や体操などの適度な運動を行うことは、病気の原因となるウイルス感染細胞を攻撃する細胞(NK細胞と言います)の働きを高めると言われています。

運動することは、免疫力を高め、予防につながるのです。

「少し息がはずむ程度」の適度な運動を「継続する」ことが重要で、きつすぎる運動はかえって逆効果になります。

その他に体を温めたり、よく笑ったりすることもこの細胞の働きを高めます。

皆さんも体を動かして、病気にかかりにくい体を作りましょう！



**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/臨床検査学分野 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/臨床検査学分野/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

#### 主な教授陣

●理学療法学分野 丸山仁司教授 ●作業療法学分野 杉原素子教授 ●言語聴覚分野 深浦順一教授 ●リハビリテーション学分野 赤居正美教授  
●看護学分野 荒木田美香子教授 ●助産学分野(福岡) 齊藤ひさ子教授 ●医療経営管理分野/医療福祉経営学分野 武藤正樹教授、高橋泰教授

- ◆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・成田・東京青山・小田原・熱海に7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歳以上の方も出願可能

#### 修了者数

##### 修士課程 (平成12～27年度)

■保健医療学専攻 1,512名  
・理学療法学分野 495名  
■医療福祉経営専攻 557名

##### 博士課程 (平成15～27年度)

■保健医療学専攻 226名  
・理学療法学分野 69名



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/>