

# ぴしゃっと!



公益社団法人 福岡県理学療法士会



## No.8 CONTENTS

2018年2月号

【巻頭言】一人ひとりが誇りを持って生きていけるように……………	1
理学療法士って?……………	2
特集「イキイキ健康生活!産業理学療法!」……………	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
肺炎予防体操・座位 上級編……………	6~9
ふくおかふえ、おすすめの本……………	10
支部だより……………	11~12
ワーク・ライフ・バランス……………	13~14
学会部からの報告……………	14
事務所からのお知らせ……………	15
編集者より、定期購読の募集……………	15

	施設数	会員数
北九州1地区	125	863名
北九州2地区	117	775名
筑豊地区	83	423名
福岡1地区	174	1,079名
福岡2地区	115	808名
福岡東地区	70	430名
筑後1地区	101	733名
筑後2地区	93	628名
合計	878	5,739名

(平成30年1月31日現在)

## 巻頭言

# 一人ひとりが誇りを持って 生きていけるように

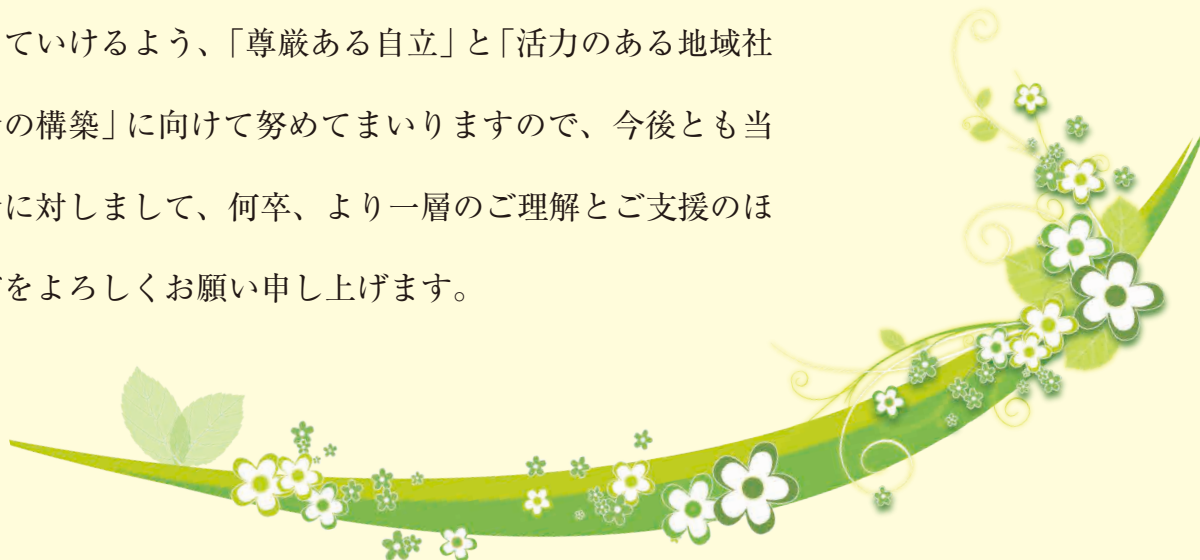
公益社団法人福岡県理学療法士会 会長  
西 浦 健 蔵



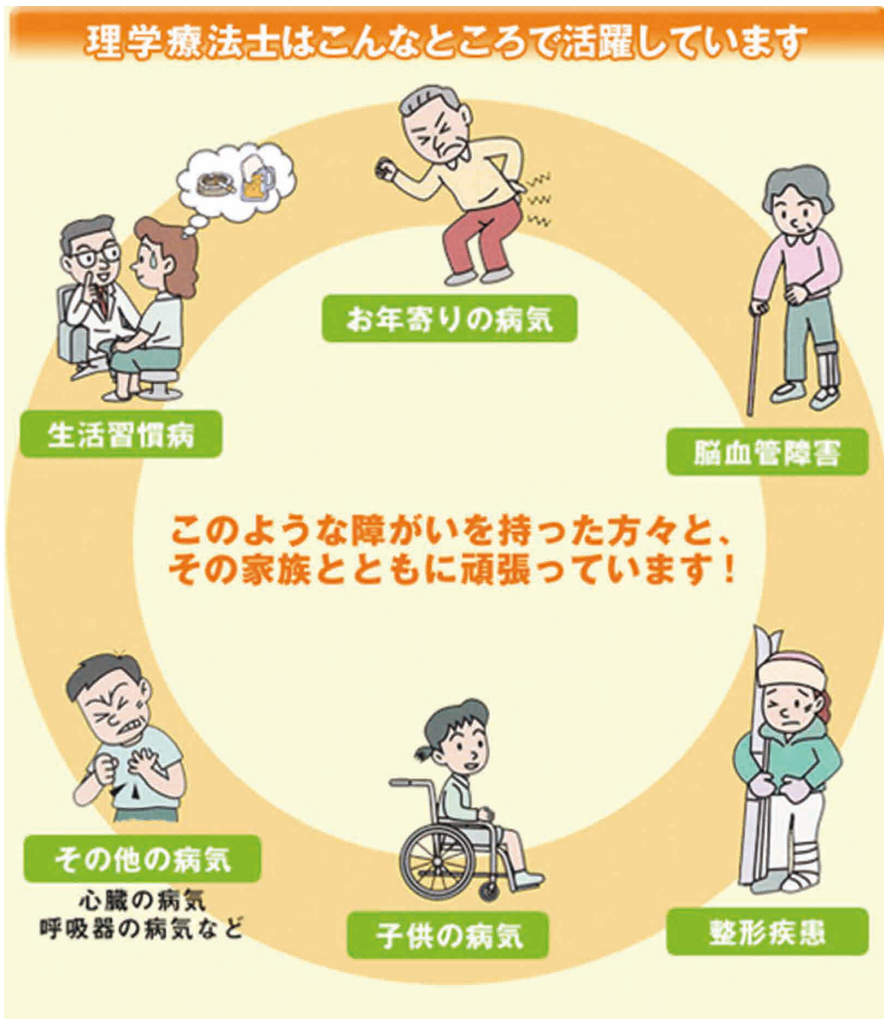
「地域包括ケアシステム」の構築には、今後更に加速していく高齢社会のなかにおいて、高齢者や障がいのある方の「尊厳ある自立」を社会全体で支え、活力のある社会へと変容させていくことが期待されています。

そのような社会情勢の下、福岡県理学療法士会では職能団体としての責務を果たすため、地域社会における支援を見据えた保健・医療・福祉に対応する組織体制の再構築ならびに人材育成に重点を置き取り組んでいます。また、2025年以降の国の人口動態の変化を見据え、予防、産業、学校保健分野等への事業にも積極的に参入すべく活性化を図っているところでもあります。

私たち理学療法士は「地域包括ケアシステム」の推進において、運動を介した「自立」の専門家です。これまでの歩みを止めることなく、皆様一人ひとりが誇りを持って生きていけるよう、「尊厳ある自立」と「活力のある地域社会の構築」に向けて努めてまいりますので、今後とも当会に対しまして、何卒、より一層のご理解とご支援のほどをよろしくお願い申し上げます。



理学療法士はこんなところで活躍しています



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

イキイキ健康生活！産業理学療法！

ご存知ですか？

健康でイキイキと働き続けることを目指す“産業理学療法”

福岡県理学療法士会 職能部担当理事 久原 聡志 氏 (産業医科大学若松病院)

今回は福岡県理学療法士会だけでなく、日本理学療法士協会が推進している「産業理学療法」についてご紹介いたします。

産業理学療法が活動する主な場所は、企業などの労働分野です。特に「職業性腰痛予防」、「生活習慣病予防」など働く人の健康障害の予防と健康の保持増進をすることを目的とした活動を行っています。近年労働人口も高齢化していますが、この活動を通じて働く人の仕事のパフォーマンス向上や心身の健康面をサポートし、生き生きと働けることを目指します。



この領域で活動する(活動できる)理学療法士は全国的にみても非常に少ないといった現状がありますが、この領域からのニーズに応えられるように福岡県理学療法士会では積極的に人材育成事業を展開していく予定です。

企業での腰痛予防や生活習慣病予防のご要望がありましたら福岡県理学療法士会にご相談ください。



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／医療福祉教育・管理分野 など

医療福祉経営専攻  
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／医療通訳・国際医療マネジメント分野 など

**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／福祉支援工学分野／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 など

**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 赤原正美教授

- ◆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・東京赤坂・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

<b>修士課程</b> (平成12～28年度)	
■保健医療学専攻	1,650名
・理学療法学分野	526名
■医療福祉経営専攻	598名

<b>博士課程</b> (平成15～28年度)	
■保健医療学専攻	253名
・理学療法学分野	79名



2018年4月、東京赤坂キャンパス開設予定

**新設** 医療福祉学研究科(分野新設)  
・災害医療分野  
・遺伝カウンセリング分野  
医学研究科(研究科新設)

東京都港区の旧赤坂小学校跡地に開設する東京赤坂キャンパスでは、現在の東京青山キャンパスを移転して、新たに「災害医療分野」、「遺伝カウンセリング分野」を開設するほか、公衆衛生学専攻と医学専攻からなる「医学研究科」の開設を予定しています。生涯教育の拠点として、大学院教育をさらに充実させます。

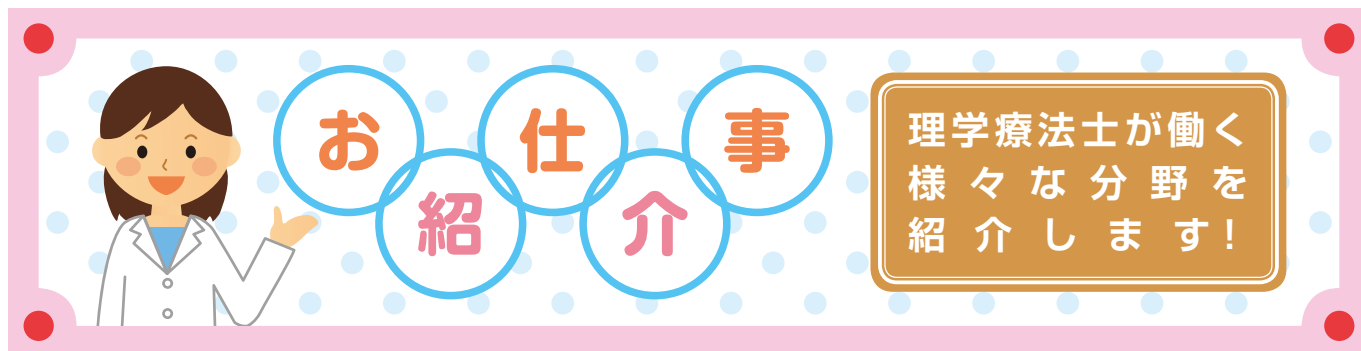
分野・領域についてのお問い合わせ・資料請求先

国際医療福祉大学大学院

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

**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



### ありす訪問看護リハビリステーション 理学療法士 大野 正人氏

私は現在、福岡市内を中心に高齢者だけでなく小児の訪問も行っている、ありす訪問看護リハビリステーションで理学療法士として勤務しています。以前は回復期病院に勤めており、その時は、患者様がどうしたら退院できるのだろうかという点を第一に考えていました。しかし、勤務するなかで患者様にとって退院はあくまでも通過点であり、その先の生活にも目を向けていかなければならないということに気がきました。そのためには病院ではなく、在宅での訪問リハビリテーションの方が、より利用者様の生活に密着し支援することが出来ると考え、在宅への道を決めました。在宅は病院とは違い、利用者様のことだけでなく、そのご家族のことも含めて視野を広げて考えていく必要があります。

また、他職種との連携も必要不可欠であり、多くのことを様々な角度から観察し、全員が同じ方向を向いていなければなりません。難しい部分ではありますが、やりがいを感じる面でもあります。他職種との関わりは、とても刺激的で充実しており、毎日が勉強です。

現在は、高齢者を中心に訪問していますが、今後は小児の勉強にも取り組み、自分自身の理学療法士としての活動の場を広げ、利用者様に必要とされる存在になれるよう努めていきたいです。



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～

平 圭一郎氏  
(東筑病院)

去年を振り返ると、ずっと夢だった職業に就けて、休日は趣味に没頭したり勉強会に参加したりと、とても充実した一年でした。

僕の勤務先や所属している北九州2地区は勉強会が盛んにあります。日々の忙しい臨床・業務の中で、こうした勉強会が刺激となって「こんな理学療法士になりたい!」という気持ちが僕を奮い立たせてくれます。

まだ未熟ですが、患者さんに合った個別の理学療法が提供できるよう、頑張っていきたいと思います。



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。

## 白地整形外科・スポーツクリニック 理学療法士 猪口 寛

平成30年度から新たに行う事業である少年野球のスポーツ障害予防事業の事前研修会が、11月4日に行われました。

2年前より、バスケットボールの障害予防事業が始動し、今年から少年野球の障害予防事業の準備が進められてきました。

どのスポーツでもですが、小・中学生時代のケガが、その先のスポーツ生涯に支障をきたす可能性があります。スポーツ障害は重症化してしまうと、スポーツができなくなったり、日常生活にまで支障をきたす可能性もあります。

こういった選手を一人でも多く減らすために、私たち理学療法士が選手の身体をチェックし、予防まで教えていくことが大事だと考えています。

“予防は治療に勝る”という言葉があるように、まずはケガをさせないように予防を行うことが大切です。今までにケガをしたことがある選手は、繰り返さないように予防を行うことが大切です。

現在は少年野球、バスケットボールの障害予防事業が行われていますが、福岡県理学療法士会から皆さんのチームにこのような予防事業への参加依頼があるかもしれません。その時は、是非



ご協力して頂き、スポーツを愛する県民の皆様のために事業を展開させて頂ければと思います。

少年野球の障害予防事業もバスケットボールのように、継続して行いたいと考えています。ケガでスポーツを断念してしまう選手を一人でも多く減らせるように理学療法士としてできることを頑張りたいと思います。

# 防体操

## 上級編

### 上級編

#### ⑦ 足と体を鍛える



**ポイント** 両足で上と下に押し合うイメージです。

椅子のふちを両手で握ります。  
足首のところで足を交差させます。  
下の足は上方向に持ち上げ、上の足は  
下方向に押し下げようとしています。  
息を吐きながら力を入れ5秒保持します。



**ポイント** 背筋をピンと伸ばします。  
息を止めないように意識します。

椅子のふちを両手で握り、上に持ち上げる  
方向に力を入れます。  
両足は床を踏ん張る方向に力を入れます、  
息を吐きながら5秒間保持します。

# 肺炎

肺炎による死亡率は、がん・心疾患について第3位と増加しており、高齢者に多い病気の1つです。肺炎になると痰の増加や運動時の息切れなどの症状が出るため、動くことが辛くなります。そのため日頃から、肺炎を予防するために飲み込む筋肉や呼吸に関わる胸やお腹の筋肉を十分に動かし、鍛えておくことは重要となります。

## 肺炎予防体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

### ① 飲み込む筋肉を鍛える その壱



ポイント

頭を上げている間、息を止めないことです。

枕を使わずに仰向けになり、リラックスします。両肩を床につけたまま、ゆっくり頭だけ上げてつま先を見ます。そのまま 30 秒～60 秒保持してゆっくりとおろします。

### ② 飲み込む筋肉を鍛える その弐



ポイント

あごと親指で押し合うイメージです。

図のようにあごの下に親指を当てます。下を向くようにあごを下に引きます。それと同時に親指は上に力を入れて押し合います。押し合っている状態を 5 秒間保持します。5～10 回。





# 予防体操

## ③ 肩周りのストレッチ



片方の腕を挙げて体の前に伸ばします。  
もう片方の手で図のように外側から押さえます。  
息をゆっくり吐きつつ、押さえた肘を引き付けながら体を回します。

**ポイント** 反動をつけずに行います。

## ④ 背中ストレッチ



お腹の前で両手を組んだ姿勢から、  
息を吸いながら腕を前に伸ばして背  
中を丸めます。  
丸めきったら、ゆっくりと息を吐き  
ながら体を起こして最初の姿勢に戻  
ります。

**ポイント** 大きなボールを持っているイメージで丸めます。

**裏面へ続きます** →

# 肺炎予

## 肺炎予防体操

\*痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう\*

### ⑤ 胸のストレッチ



両手を腰の後ろで組みます。息を吐きながら腕を後ろに伸ばし体を反ります。

**ポイント** 腕を伸ばすときは、肩甲骨を閉じるイメージです。

### ⑥ 体の横の筋肉のストレッチ



片方の手を腰、もう片方の手を頭に添えます。息をゆっくり吐きながら、頭に当てた方の肘をゆっくり持ち上げます。体の横の筋肉を3秒程度伸ばします。息を吸いながら元に戻ります。

**ポイント** 肘を天井に持ち上げるようにします。



# ふくおかふえ



## 筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」

久留米大学病院 神谷俊次 氏

運動能力の向上や体力維持のために、筋力や筋肉量を保つことが大切であることはよく知られていますが、最近、筋肉から分泌されるホルモンの役割が注目されています。このホルモンはマイオカインと呼ば

れ、筋肉や骨を強くするだけでなく、脂肪の分解や免疫機能を高める作用が明らかにされており、マイオカインを効果的に増やすと動脈硬化、脳梗塞、認知症などの生活習慣病を予防できると言われていています。筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動を毎日でも行える強度で定期的継続すると効果が上がります。寒い時期はつい運動不足になりがちです。春の訪れとともに、改めて自分の運動習慣を振り返り、身体を動かしてみませんか？



### 理学療法士が選ぶ

## 「おすすめの本はこれだ!!」



紹介者：  
久留米大学病院  
リハビリテーション部  
杉本 幸広 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：実践的なQ&Aによるエビデンスに基づく理学療法

著 者：内山 靖 編集

発行所：医歯薬出版株式会社

紹介理由：日々の診療の中で様々な患者様を担当する機会があると思います。この本は幅広い疾患に対し、ガイドラインやリサーチエビデンスなどを用いて説明されています。エビデンスとして信頼性の高いこと、まだ確立されていないことなど記載されており、日々の診療に活用でき、また研究等にも力を入れたい方にもお勧め出来る1冊となっています。

# 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。

## 福岡支部

医療法人相生会福岡みらい病院 下川 将輝 氏

### 【平成 29 年 9 月 9 日～ 10 日 リレーフォーライフジャパン 2017 福岡】

この事業は、福岡支部が毎年実施している公益事業です。がん患者さんとその支援者を応援するイベントで、24 時間歩き続けるリレーウォーク等に参加される方や来場者に対して、メディカルサービスを実施しました。2 日間で 133 名の方々に来て頂き、好評を得ることができました。

来場者の理学療法士に対する認知度が高まっており、期待と感謝の声を多く頂きました。専門的な知識技術を活かして、身体機能の評価・指導等を行う責任を感じることが出来ました。



## 北九州支部

りはなす訪問看護ステーション、重症心身障害児デイサービスりはなす 瀬尾 徹 氏

### 「平成 29 年 10 月 15 日に飯塚市健康・福祉のつどい 2017 での体力測定を行いました」

昨年に引き続き、飯塚市にあるコスモスコモン、コミュニティセンターで行われた健康・福祉のつどい 2017 にて、高齢者 150 名に対して片脚立ちやバランステスト、立ち上がりテストなど簡単な体力測定を行いお一人お一人に状態を説明させて頂きました。参加された方々は自分の体力のなさを痛感し自分の能力を知ると共に「やっぱり運動せんと弱るねー」と運動の大切さを再認識されていました。また、それぞれが抱える身体の悩み相談、理学療法士の仕事説明などなど地域の方々と多くのコミュニケーションが取れたと思います。

福岡県下でも特に高齢化が進んでいるのがこの筑豊地区です。この事業を通して、僕たちの力が地域の方々の介護予防に寄与できると実感しております。

筑豊地区の若い会員達もスタッフとして多く参加してくれ一日楽しくワイワイ活動できました。



## 筑後支部

柳川リハビリテーション病院 村上 武士 氏

### 【八女市：転ばない身体をつくろう！ ～介護予防教室～講演（転倒予防について、体操）】

平成 29 年 10 月 15 日（日）に総合保健福祉センター「そよかぜ」で開催いたしました。午前中の開催でしたが 43 名の地域の皆様にご参加頂きました。

教室の内容は以下になります。①受付時に血压測定、簡単な問診、②転倒予防に関する講座と体操、③体力測定（歩行能力、敏捷性、バランス能力、柔軟性、握力）、④体力測定結果の説明を行い終了となります。

前半の転倒予防に関する講座と体操では、転倒の原因や転倒を予防するにはどうしたらよいかなどを学び、日頃から出来る体操をみんなで行いました。体操一つ一つを皆様真剣に取り組まれ心地よい汗をかきました。

後半の体力測定は参加者を 8～9 名のグループに分け、各グループに 4 名のスタッフを付けて体力測定から結果の説明までを行いました。

グループにしたことで参加者の皆様と楽しくお話をしながら、体力測定を行えましたので、状況把握（リスク管理等）がしやすく結果の説明も詳しく行うことができました。

来年度も開催を予定しておりますので皆様のご参加をお待ちしております。



**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

# ワーク・ライフ・バランス

## 第65回 日本職業災害医学会シンポジウム 「女性医療スタッフの職場環境と今後の課題」に参加して



産業医科大学若松病院 リハビリテーション部 中元洋子 氏

去る 2017 年 11 月 25 日、26 日に第 65 回日本職業災害医学会が開催されました。学会の 2 日目に、学会シンポジウム「女性医療スタッフの職場環境と今後の課題」において、理学療法士の視点からというテーマで私見を交えつつお話しさせていただきました。

日本における働く 30 歳代の女性は 71 ~ 76% と男性の 95 ~ 96% と比べるとはるかに低く、社会全体でも問題視されています。日本の理学療法士は会員数の大半が子育て世代であり、理学療法士の約 40% は女性であることから、理学療法士の中でも問題視されています。

子育て世代の女性理学療法士が退職する大きな要因として、環境的要因と心理的要因があります。

環境的要因としては、職場環境や職場の理解、周囲の協力は、就業継続には不可欠です。育児休暇や復帰後の制度をしっかりと理解し、自分自身が窮屈になりすぎず、仕事を続けられるように上手に利用することが大事です。また、周囲の理解や協力に対して、感謝の気持ちを忘れない事も大切です。日ごろから家族や職場のスタッフとコミュニケーションをとり、協力体制の充実を図るように心がけます。そして、後輩たちが子育てをする立場になったとき、自分自身の経験を伝え、先輩としての役目を果たすことができると感じます。

心理的要因として、仕事と育児・介護などにおける不安、また自分自身の知識や技術に対する不安などがあります。同セッションにおいて、脳神経外科医 加藤 庸子先生の講演の中で、「いったん仕事のおいが自分の体から消えると、戻りにくくなる。」と話されていたことが印象的でした。においは、外科医独特の手術場の雰囲気や緊張感などであると思われますが、医療技術職である理学療法士においても同様に、いったん仕事から遠ざかると知識や技術面における不安があります。加藤先生は、育児休暇中の女性医師に対して、手術現場の見学を勧めているそうです。やはり、現場の雰囲気や緊張感、手技の確認など復帰前に心構えとして





持つことも復帰をする際の不安軽減になると話されていました。理学療法士においても職場内で働きかけることで、復帰前の不安解消につながるのではないかと感じました。

さらに、最も自分自身大切にしないといけないことは、自分自身の仕事に誇りを持ち、自分の仕事が好きである事、モチベーションを保つことではないかと思えます。

超高齢社会に備えて、男性とともに社会を支える一員となるべく、女性は受け身から自分自身で行動して働く存在になることを認識し、また社会も親だけが子育てをしていくのではなく、社会全体で子育てしながら働ける環境づくりを進めることが急務であると感じました。

## 学会部からの報告

### 独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）九州病院 和田あゆみ

今回、学会奨励賞を受賞できましたこと大変光栄に思います。今回の受賞にあたり、たくさんの方々にご指導・ご協力いただき、深く感謝いたします。

私は、今臨床経験4年目が終わろうとしているところですが、職場の先生方のご指導・ご協力もあり、1年目より北2地区の症例検討会、福岡県学会、九州理学療法士作業療法士学会、そして今回の福岡県学会と4度目の発表となりました。4年間の積み重ねがこの受賞につながったのではないかと思います、大変嬉しく思っています。急性期病院勤務ということもあり、日々の業務に追われてしまう中、やはり臨床業務だけでなく、研究等を行い当院での情報を外へ発信していくこと、また学会・研修会等に参加し、最新の知見を取り入れていくことの大切さを感じています。同職場に目標とすべき先輩方がたくさんおられることも私にとっての糧となっています。

本研究は大腿骨近位部骨折術後の方にとって最終的に1人で歩くことができるようになるためにはどんな要因が関連しているのかということ調べてみました。認知機能の低下が大きな要因との結果となりましたが、今後は認知機能の低下があっても歩行獲得するためにどのように介入をしていくべきなのか検討していきたいと思っております。今後も学会奨励賞の受賞者として恥ずかしくないよう、よりいっそう努力していきます。



## 事務所からの

# お知らせ

福岡県理学療法士会 事務所 <sup>のなか</sup> <sup>かおり</sup> 野中 香里 (理学療法士)

今年の1月から福岡県理学療法士会の「事務員」兼「理学療法士」として配属されました野中です。昨年までは病院の理学療法士として、子どもから大人まで多くの患者さんと関わらせてもらいました。

事務員として働くと多方面の地域から色々な情報が入ってきます。特によく聞くのは皆さんご存知の通り“超高齢化社会”です。

今般、我が国は環境もよくなり、医療も発達し以前より長生きできる時代になりました。皆さん「高齢化が問題」と悲観的な面だけに捉えがちですが、「長生きは素晴らしいこと」と捉えてほしいと思っています。そのためには元気で長生きすることが重要です。元気で長生きするには「介護予防」というのがキーワードになってきます。「介護予防」と一言と言っても分かりづらいと思いますが、そこは今までの病院勤務の経験を活かし、事務員兼理学療法士という立場をフル活用して、県民の皆さんにより具体的に発信できていければいいなと思っています。



## 編集者より

年に2回発刊しています「ぴしゃっと」、2月号をお届けします。

今号は、高齢者に多くまた重篤になると生命に危険が及ぶ「肺炎」を予防する体操を紹介させていただきました。様々な「予防」の体操などマスメディア等を通して紹介されていますが、「予防」のポイントは、その体操などを“日常の生活の中に組み込む”ということです。この度ご紹介しました体操も組み込んでみてください。

誌面作成に当たりご協力頂いた皆様には、この場を借りて改めてお礼を申し上げます。

これからも県民の皆様楽しんでいただけるような「ぴしゃっと」発刊を目指します。これからも宜しく願い申し上げます。

編集責任者 永野 忍

## 【定期購読の募集】

「ぴしゃっと」は、県民の皆様健康にまつわる様々な情報を発信しております。定期購読をご希望の方は、当士会までご連絡ください。

公益社団法人 福岡県理学療法士会  
電話番号 **092-433-3620**



2018年 2月号

発行責任者 西 浦 健 蔵 編集責任者 永 野 忍

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