

ぴしゃっと!

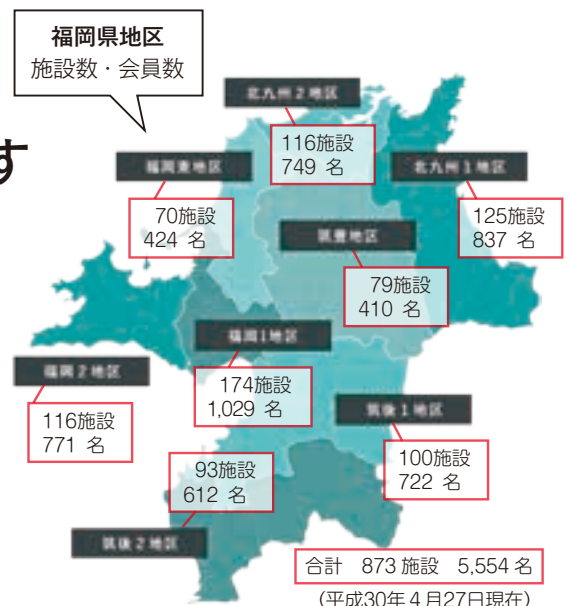


公益社団法人 福岡県理学療法士会

【巻頭言】

理学療法士は県民の皆様の在宅での
自立支援のために医療と介護をつなぎます

理学療法士とは？	2
オリ・パラ企画、夢を叶える	3～4
お仕事紹介	5
シリーズ	6～7
ロコフレ予防体操 下肢：膝	8～11
支部だより	12～13
学会部からの報告	14
地域包括推進部・公益事業推進部	15
ワーク・ライフ・バランス	16～17
おすすめの本、広告	18
事務所からのお知らせ、編集者より、定期郵送の募集	19



巻頭言

公益社団法人福岡県理学療法士会 会長
西 浦 健 蔵



理学療法士は 県民の皆様の在宅での自立支援のために 医療と介護をつなぎます

平成30年4月に診療報酬と介護報酬の同時改定が実施されましたが、今回の改定のキーワードとして「医療と介護の連携」が謳われています。

『連携』とは、目的達成のために連絡を密に取り合い一緒に物事を成し遂げることです。今後、理学療法士はこの『連携』というキーワードをどのように捉え、実践していくのが焦点の一つとなります。

医療と介護の連携とは、関係職種（医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士、介護支援専門員など）が速やかにチームを編成し、双方の隙間をつくることなくスムーズに響をつなぐことで地域社会における自立を実現することにあります。そのなかで私たち理学療法士は、皆様の「やりたい事」の達成に向けて、運動を介した自立を支援するために治療・マネジメントを行います。

医療と介護の連携が重要視される地域包括ケアシステム、その土台は「ご本人の選択とご本人・ご家族の心構え」です。私たち理学療法士は、ご本人の選択が安全に、また確実に達成できるように、そしてご家族に安全性を理解していただけるよう、在宅での自立支援に向けてまずは地域の皆様の関心や要望を把握する必要があります。その上で理学療法士としての「強み」を生かし、地域社会の中での支援体制をマネジメントしていくことが私たちの役割です。

最後に、理学療法士は皆様自身の持つ特性を生かして活躍できる社会の構築に向けて、日々研鑽を続けて参りますので、今後も公益社団法人福岡県理学療法士会に対しまして、何卒、より一層のご理解とご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

理学療法士とは？

理学療法士の役割についてご紹介します。

ケース

おじいちゃんが病気で倒れた!!

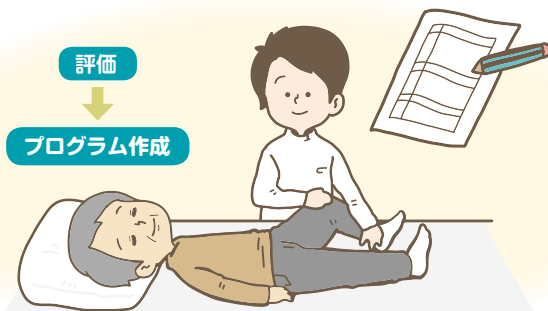


緊急病院で検査・処置



評価

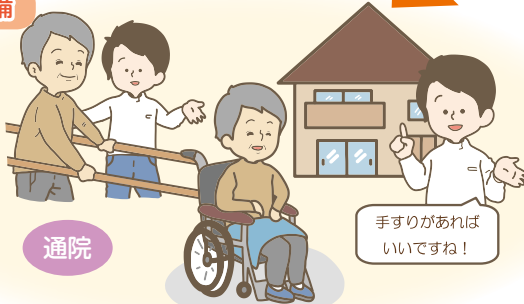
プログラム作成



リハビリスタッフで機能をチェック



家に帰る準備



通院

理学療法スタート



リハビリを続けて歩けるように!

リハビリテーションとは？

リハビリテーションとは、『再び、良い状態を取りもどす』という意味があり、人間が人間らしく生活できる社会を目指す共通理念を示しています。先天的に心身に障がいのある人や、病気や事故により障がいを持った人に対し、身体的・社会的・職業的・教育的など、あらゆる方向から援助し、社会復帰を目指すものです。

理学療法とは？

理学療法とは、身体が不自由になった人に対し、身体と心の両面から機能回復・維持を図る医療の一つです。専門の理学療法士によって、病院を中心に地域や介護する家族への指導（住宅改造への助言・デイケア・訪問リハビリテーションなど）、予防医学に対する助言など、幅広い範囲で行われています。

オリ・パラ企画



<プロフィール>

内菌 幸亮 (福岡市東区出身)

理学療法士

日本障がい者スポーツ協会

公認障がい者スポーツトレーナー

2006年 広島医療保健専門学校卒業

2006年～2013年

医療法人社団 日晴会 久恒病院勤務

2013年～2016年 CCS株式会社

2016年～現在 ますとみ訪問看護ステーション

※2015年～ 一般社団法人 日本障がい者バドミントン連盟
医事部トレーナー

※2017年～ 福岡県障がい者スポーツトレーナー部会 所属

私は、福岡市東区にある、ますとみ訪問看護ステーションに勤務し、患者さんのご自宅や施設に伺い、在宅での理学療法を提供しています。

在宅での理学療法は、病院とは違い環境や道具等に制限があります。また、近くに医師も看護師もいません。その状況で、患者さんが「今より少しでも」安心して楽に生活するための「+1」を心身ともに作るためにはどうするか?ということを考えて日々働いています。

また、介護を必要としない人を増やしたいという思いから、介護予防を目的とした健康教室等も行っています。

「理学療法士 (PT) としてできる地域貢献を続けること」が自分の理学療法士としての目標です。

さて、突然ですが、これを読んでくださっている皆さんは、障がい者バドミントン (パラバドミントン) をご存知でしょうか?

パラバドミントンは、2020年の東京パラリンピックから正式種目となった競技です。

健常者の活躍が目覚ましいバドミントンですが、パラバドミントン選手も国際大会で活躍していて、世界ランク上位の選手も多数います。昨年からは日本でも国際大会 (東京都) が開催されており、9月に行われた今年の日本国際大会でも18種目中9種目で金メダルを獲得しています。福岡でも、日本選手権など国内主要大会が行われています。



私は、そのパラバドミントンのトレーナーとして、2015年世界選手権から国際大会・合宿へ帯同しています。現在は頼りになるトレーナーも増えましたが、2015年は私一人でした。

場所は障がい者スポーツ発祥の地、ロンドン郊外にある「ストークマン・デビル」。

初めての国際大会帯同…実は初めての海外でした。不思議と不安は少なかったです。日付が変わって試合が終わる日もあり、連日の睡眠不足でしたが、少しでも選手の力になればと思い、無我夢中でした。選手やスタッフの方々に恵まれ、パラバドミントンが大好きになって帰ってきました。

初めて「JAPAN」の文字が入ったユニフォームを着た瞬間や、閉会式後に選手からメダルをかけてもらった時の嬉しさは今でもしっかり覚えています。

さて、そんな私のスポーツ歴ですが、野球、バスケット、ソフトボールです。実は現連盟スタッフで唯一のバドミントン未経験者です。そんなバドミントン未経験者の私がなぜパラバドミントンのトレーナーをしているのか?

私は福岡市東区の生まれですが、鹿児島県の高校を卒業し、広島県の専門学校に入学しました。





専門学校3年生の頃、肩の手術をしました。原因は、友達としていたバドミントンでの脱臼です。その後は肩に関する本や論文ばかり読んでいました。理学療法士の学生ということもあり、周りは腰や膝の勉強している友人が多く、少し？変わっていたかと思います。学校の勉強をあまりしておらず、好きな勉強ばかりしていたことが災いし留年。少しやる気をなくしかけました。しかし、友人含めその後も色々な縁に助けられ、大学病院の肩研究会に参加させていただいたり、実習で理学療法の面白さを経験させていただいたりすることで、理学療法士として働くことを楽しみに卒業することができました。

専門学校卒業後、福岡県内の肩を専門とする病院に就職しました。そこでは、一般の整形外科疾患の患者さんやプロ選手の理学療法、各種スポーツのメディカルチェックを担当していました。初めてメディカルチェックを担当したのはバドミントンチームでした。

競技歴はないですが、良くも悪くもバドミントンとは縁があり、きっかけになっています。

障がい者スポーツとの出会いは、毎年飯塚で開催されている車いすテニスの理学療法サービスのボランティアです。1年目から参加させてもらっていました。

その後、トレーナー活動や予防活動等がしたいと思い、転職。その時の仕事の1つが、福岡で開催される障がい者バドミントン大会でのトレーナーブース開設でした。それまで、国内で行われている大会ではトレーナーブースがなかったそうです。そこで声をかけていただき、パラバドミントン日本代表のトレーナーとして、2015年世界選手権に帯同させていただきました。それから、既に3年が経ちました。その間に、福岡県理学療法士会と日本障がい者スポーツ協会の障がい者スポーツトレーナーの認定も受けました。

現在はトレーナー業のみではなく、ドーピング防止や国内でのクラス分け等、医事部の仕事を全般的に行っています。

クラス分けは障がい者スポーツならではのものです。クラス分けを行うことで、競技を公平・平等にすることができます。このクラス分けは世界の規則で医師と理学療法士しかできません。

これから、理学療法士を目指す皆さんへ。

理学療法士は生活・競技含め、動作の専門家です。障がいを理解し、選手のサポートができるのは理学療法士の強みだと思います。クラス分けのこともあります。障がい者スポーツは理学療法士の専門性を大いに活かせる分野かと思います。実際に、福岡県内には他の障がい者スポーツチームや、代表チームに帯同している理学療法士の方もいます。

スポーツ分野の理学療法に興味をもった方の多くが、自身の怪我などがきっかけになっていると思います。自分の痛みが分かるというのは、人の痛みも分かると思いますし、その経験も活かせると思います。自分自身も中学・高校生の頃に怪我をして、満足に競技ができなかった経験から、選手をサポートできる理学療法士になろうと考え、今に至ります。

これからの日本は東京パラリンピックを機にこれまで以上に障がい者スポーツが盛んになると思いますし、そうならないといけないと思います。また、一方でニュースでも言われているように、ますます高齢化が進み、世界的な超高齢社会になっています。理学療法士はそのどちらでも活躍ができる仕事だと思います。

これを読んでくださった方と、いつかどこかでお会いできる日を楽しみにしています。それが、障がい者スポーツの分野であれば、すごく嬉しいことですね。



お

仕

事

紹

介



理学療法士が働く様々な分野を紹介します！

障がい者福祉関連で活躍する理学療法士を紹介

hikobosi 理学療法士 成田 雄亮 氏

みなさまこんにちは、児童発達支援&放課後等デイサービス hikobosi です！私たちは身体障がい・知的障がい・精神障がい（発達障がい含む）のある児童を対象とした学童保育のようなサービスを提供する児童福祉事業所です。主に、自立した日常生活を営むために必要な訓練、創作的活動、地域交流の機会の提供、余暇の提供などを行っています。学校や家庭では体験できないようなことも hikobosi でかなえられるようにスタッフ一丸となって頑張っています。理学療法士は現在



2名在籍しており、機能訓練指導員として児童の自立支援に携わっています。あそびを通じて児童の特性を理解しながら、日常生活動作訓練やおともだちとの距離の取り方などの指導をしています。

私は医療分野から児童福祉分野に転向してまだ日が浅く、正直わからないことばかりですが、毎日毎日児童のエネルギーに驚かされては、児童の視点や考え方に気づかせてもらうことも多いです。児童の成長がすぐ傍で実感できるのでとてもやりがいがありますし、自分にとっても励みになっています。hikobosi では“すべてのおともだちに QOL を！”をモットーにしており、これからもたくさんのたのしい思い出を共有していきたいです。医療や介護分野と比べるとまだまだ認知度の低い障がい者福祉分野ですが、理学療法士が活躍できる場として盛り上げていければと思います。



夢を叶える

新人奮闘記



医療法人一寿会 西尾病院
リハビリテーション科

理学療法士 井口 樹氏
(九州医療スポーツ専門学校 平成 27 年度卒業)

私が理学療法士として勤め始めたばかりの頃は、ただ何となく日々の仕事をこなしていました。

しかし、毎日患者様と関わる中で、「治療者としても人としても患者様から選ばれる理学療法士になりたい」という思いが強く芽生えるようになり、現在は学会への積極的な参加、当院での術前指導のシステム作り、地域の高校サッカー部へのトレーナー活動などに励んでいます。

今後も、現在の恵まれた環境や、人との出会いに感謝して頑張っていきます。

イキイキ健康生活！産業理学療法！

転倒予防について

麻生リハビリテーション大学校 理学療法学科 理学療法士 松崎 哲治 氏

負傷で救急搬送された高齢者の80%は、転倒・転落が原因です。また、5人に1人は、1年間に1回以上転倒しているそうです。そして、65歳以上の高齢者約3,300万人のうち約2割の660万人が、1年間に転倒し、その1割の66万人が骨折を伴っています。時間に換算すると、日本のどこかで5秒に1人転倒し、50秒に1人骨折していることになります。

つまり、転倒・骨折はすべての高齢者にとって身近な問題なのです。骨折・転倒をしない体を作りましょう！

バランスは、耳の奥にある三半規管や、筋肉や皮膚などから情報を受け、姿勢や運動を整える能力です。特に足関節をとりまく筋と神経のバランス調節の働きが重要です。私たちは、立つ・歩くときには足しか地面に接していません。足の裏で傾斜やデコボコを感じてバランスをとるので、とても大事です。足の裏を柔らかく、足の指を動きやすくしましょう！



足指の筋肉



足指を
曲げる



足指を
伸ばす

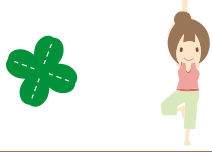
バランス保持能力の強化のための運動



足指でじゃんけん
できますか？



タオルを足指で
たぐりよせましょう！
(タオルギャザー訓練)



バランス練習



片脚立ち（支えあり）



足を挙げて
止める

片脚立ち（支えなし）



足を挙げて
止める

更に高度な片脚立ち



タオルの上に
立つ

予防体操

② 膝の曲げ伸ばし（スクワット運動）



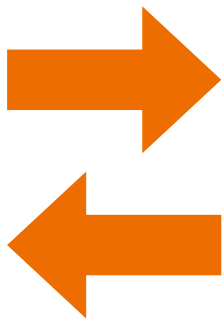
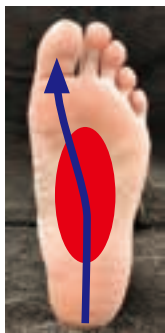
膝を深く
曲げすぎないように
してください。



片方の手を壁につけ、支えにしてください。

膝を伸ばして、
片脚バランス。

重心の
移動



足指を反らして、
蹴り出す。

重心の
移動



踵から着いて一步前ま
で進んだら、次は一步
後ろに戻ります。それ
を左右で繰り返します。

ロコモフレ予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

ロコモフレンドと一緒に
ロコモフレ予防体操!

フレイルは加齢もしくは何らかの疾患により、生活機能の障がい、要介りますが、多くを占めるのはロコモの問題です。ロコモとは筋肉、骨、関節、常生活に何らかの障がいをきたしている状態をいいます。このロコモとフレ予防できれば要支援・要介護状態となるリスクを減らすことができます。

ロコモとフレイル予防には、ストレッチ、筋力増強運動、バランス運動が分かっています。そこで、今日からロコモのフレンドと一緒にロコモフレ予防に繋げることを目的とします。高齢者の姿勢の特徴は、腰、股関節運動を紹介します。

ストレッチ 太ももの後ろの筋肉：ハムストリングス

- 1 膝の後ろを両手で抱え込みます。



予防体操

本シリーズでは、近年、介護予防の分野で注目されているフレイルとロコモについて解説していきます。

介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態をいいます。フレイルになる要因は様々あり、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日イルの特徴は、改善する可能性があるということです。つまり、ロコモとフレイルを有効です。さらに、運動は一人で行うよりも集団で楽しく行った方が継続できること防体操を実施しましょう。ロコモフレ予防体操は、高齢者の姿勢・動作を改善して、介および膝関節が曲がった状態になっていることです。そのため、第1回目は膝関節の

- ② 膝をできるだけ伸ばした状態で 15 秒間くらい止めます。左右で実施しましょう。



ロコフレ

ロコフレ予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

筋力増強運動

太ももの前の筋肉：大腿四頭筋

- ① 膝の下に置いたタオルを膝の裏で 10 秒間くらい押し付けます。



つま先も同時に上げるようにすると効果的です。左右で実施しましょう。

歩きながらバランス運動

踵接地⇒片脚立ち⇒足指伸展



膝を伸ばして、踵から接地する。

重心の移動





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

社会医療法人 原土井病院 リハビリテーション部 理学療法士 大畠 裕氏

【平成30年7月15日 理学療法週間 体力測定事業】

福岡支部では、平成30年度の理学療法週間に合わせ一般市民の方向けに体力測定会をNORTH天神にて開催しました。ロコモチェックなどを中心に行い、結果から参加者の体力年齢を算出しフィードバックや理学療法士という仕事の啓蒙を行いました。60名以上の方に来場していただき、通りがかりの方の中には、私たちの活動に興味を持って足を止めてくださる方もいらっしゃいました。

参加者のアンケートからは、7割の方が理学療法士という仕事を認知されていることがわかりました。また、福岡支部での体力測定会は今年から開催されており、定期的な開催を望む声も聞かれ、健康や介護予防に対する関心の高さもうかがえました。今後も専門的な知識技術を生かして、地域の皆様の健康や介護予防に貢献できる活動を行っていく必要性を強く感じる事が出来ました。



筑後支部筑後1地区

丸山病院 理学療法士 中山 僚氏

平成30年7月15日(日) 筑後1地区介護予防事業に参加しての感想



介護予防事業（後援：久留米市）に参加しました。参加していただいた方々は比較的元気な方が多く、初対面であるにもかかわらず、我々理学療法士たちと気軽に笑顔でお話ししてください、逆に我々が元気をいただく場面も多くありました。私は3mTUG（time up & go）テストのブースで参加者の方々の運動機能評価を担当しましたが、予想以上に皆様の歩行スピードが速く、ふらつきが少ない事に驚きました。なかには、普段腰や膝が痛むと言われる方も参加されており、生活所の注意点や杖を持つ側（手）の指導など、簡単なアドバイスをさせていただく場面もありました。

この介護予防事業では、普段病院や施設で働く理学療法士が地域へ出て活動するため、我々と接する事が少ない方々にも理学療法士について知っていただける良い機会になったのではないかと思います。





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。

北九州支部

サポートセンター本城 理学療法士 本田真一郎 氏

会場：穴生市民センター 日時：平成30年3月10日

北九州支部では、3月10日に穴生市民センターにて健康フェスタが開催され、理学療法士会の活動として体力測定会を行いました。今回はロコモティブシンドロームについての取り組みを行い、71名の参加がありました。測定は立ち上がりテストと2ステップテストの2項目を行い、「思っているより出来ない」「もっと運動をしないといけない」と



運動の重要性を認識されています。

またロコモを知らない方が多く、ロコモの説明と効果的な運動方法の説明も行いました。健康に対して関心のある方が多く、運動について熱心に聞かれることや質問される姿が印象的でした。

今回のイベントは栄養士や歯科衛生士など多くの専門職が関わっており、他職種の方が参加されることや私たちも他ブースへ参加するなど交流を図ることができました。今後もこのようなイベントに参加していき、市民の皆様の介護予防や健康増進に関わっていきたいと思います。



筑後支部筑後2地区

社会保険 大牟田天領病院 リハビリテーション科 理学療法士 田村 太輝 氏

介護予防事業（大牟田市）

転倒予防教室に参加し、改めて評価の方法を学びました、在宅生活を送られている利用者様に対し、少ない評価時間や情報の中で今後の生活についてアドバイスをを行いました。カルテではなく、今後自分が関われないこともあり、会話の中からより多くの情報を聞き出すことが重要でした。利用者様の普段の生活での不安や困っている事を知ることができ、よりの確にアドバイスを行えました。

この経験を通し、普段の業務で私が患者様でなく病態にしか目を向けていなかったことを知り反省しました。これから広い視野を持ち、病態だけでなく患者様に対して包括的なリハビリテーションを提供できるように心掛けようと思います。



学術研修部からの報告

「第101回福岡県理学療法士会学術研修大会」は大盛況のうちに終わることができました。ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。



開催日時 2018年8月19日(日) 10:00～15:20

開催会場 アクロス福岡

記念講演 テーマ：「Foot Core Stability」
講師：Jang Jung-Jae 先生
(ヌール・バルン運動センター長)

市民公開講座 テーマ：「骨盤底筋ケアで治す！頻尿・尿失禁」
講師：中島のぶよ 先生
(医療法人社団 邦生会 高山病院 泌尿器科 医師)

特別講演 テーマ：「歩行運動の再学習～歩行運動解釈と再学習の理論的背景～」
講師：大畑 光司 氏
(京大大学院医学研究科人間健康科学系専攻 講師)

テーマ：「地域の中で必要とされる理学療法士像
～連携のシカと課題について～」
講師：竹村 仁 氏
(白杵市医師会立コスモス病院 事務部 事務長)

テーマ：「肩関節疾患の評価と臨床展開」
講師：勝木 秀治 氏
(関東労災病院 リハビリテーション科 主任)

テーマ：「心腎連関を意識したリスク管理と
包括的リハビリテーション」
講師：斉藤 正和 氏
(公益財団法人日本心臓血管研究振興会附属神原記念病院理学療法科 科長)

参加人数 595名

当日の様子

他県からの参加やまた、養成校の学生の皆様など多くの参加をいただき大変嬉しく思いました。



開会式では、来賓として鬼木誠衆議院議員、Oh Heung Seok 会長（慶尚南道物理治療士会）、田中まさし氏（日本理学療法士連盟 顧問）今石喜成会長（福岡県理学療法士連盟）に参加いただき、盛大に開催されました。その後、記念講演が行われ、Jang Jung-Jae 先生より講演をいただき、韓国における理学療法士の視点など感じることができました。

特別講演（4講演）や市民公開講座など多くの参加者に聴講いただき、質問や活発な意見交換がありました。また、最近のトピックスや明日からの臨床に活かす事ができる内容を講演いただき、参加者の皆さんも真剣に聴講されていました。

来年度も、今年度同様多くの方に参加していただけるような研修会開催を目指し、テーマを考え、準備していきたいと思えます。

大会議室



国際会議場

Standing by your side

地域包括ケア推進部 Life Work

地域包括ケア推進部では、県民の皆様が住み慣れた地域で、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よう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を目指して活動しております。

福岡県理学療法士会の介護予防事業 ～福岡市での取り組み～2

麻生リハビリテーション大学校 理学療法学科 理学療法士 松崎 哲治 氏

以前の「広報誌 ぴしゃっと! 2017年9月号」にて、福岡市の「よかトレ実践ステーション」を紹介しました。この「よかトレ実践ステーション」では、住民主体の介護予防を支援するための事業です。この事業は、自主的に健康づくりに取り組む高齢者のグループを支援するために、理学療法士をグループの要望に応じて派遣し、身体機能の評価、運動指導等を実施するものです。今回は、その事業を具体的に紹介します。

この「よかトレ実践ステーション」では、参加者の身体機能評価を行い、その後に評価結果に応じた個別の運動プログラムを実践します。

身体機能評価は、①歩行能力：3m歩行テスト ②筋力：5回立ち座りテスト ③平衡機能：片足立ちテスト ④身体計測：指輪っかテスト、BMI ⑤フレイルチェックを行います。

そして、その結果に応じた、運動プログラム ①筋力強化運動 ②立位バランス運動などを行うと共に、介護予防の講話を行います。実施時間は、約1時間30分くらいです。写真は、実際に運動プログラムを行っている場面です。



公益事業推進部 Life Work

公益事業推進部は、障がい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。

飯塚国際車いすテニス大会での理学療法士サービスについて

小倉リハビリテーション病院 理学療法士 中尾 淳 氏

飯塚国際車いすテニス大会は1985年に開催され、現在ではスーパーシリーズにも格付けされているアジア最高峰の大会です。福岡県理学療法士会では20年ほど前から飯塚にせき損センターがあることから理学療法士が関わるようになり、選手のコンディショニング、ストレッチ、アイシングなどのサービスの他、コート内での緊急対応も経験豊富な理学療法士がメディカルトレーナーとして活動しています。今年の大会では5月中旬の6日間、延べ255名の選手に対して、延べ72名の理学療法士が対応しました。

私が大会に初めて参加したのは臨床経験2年目の時です。この大会はグレードも高いため、日本だけでなく海外のトップ選手も集まります。初めて対応したのは脊損の海外の選手でした。日頃からスポーツ選手をみる機会もなく、どのようなケアをすればいいのか戸惑っていた際に、

当時のトレーナーが選手の通訳とケアのやり方をフォローしつつ一緒に対応してくれました。そのトレーナーは選手の痛みの要望に的確に対応しており、「僕もこんなトレーナーになりたい」、「もっと選手の要望に応えられるようになりたい」と強く思うようになりました。それから5年間毎年大会に参加し、他の県士会事業や障がい者トレーナー養成研修会等から色々と経験を積み、今年初めて大会トレーナーとして大会に参加しました。大会期間中は参加しているスタッフと一緒に選手のケアを行ったり、テーピングを実施したり、試合の対応もさせていただきました。ある選手からは「こんなにサポートしてくれる大会は他にない」という言葉をいただくことができ、とても貴重な体験となりました。



今後は選手に最高のおもてなしができるように、日本一、次いで世界一の理学療法士サービスの体制を創っていくことが重要です。そのためには皆様の協力が必要です。今まで参加された方はもちろんですが、まだ参加経験がない方も含めて是非一緒に大会のサポートが出来ればと思っています。



ワーク・ライフ・バランス

Work Life balance

男性の多い職場におけるワークライフバランスのとり方

麻生リハビリテーション大学校 理学療法学科 熊丸 真理 氏

昨今「ワークライフバランス」という言葉がとりざたされています。

しかしなぜか、この言葉が出るときに「それは女性の（特に育児中の）問題だね」という空気になります。あたかも女性の「ワーク」と「ライフ」はバランスが取りづらいから、どちらも大事にしていましょう的な…

少し考えてみましょう。男性の「ワーク」と「ライフ」のバランスはどうなのでしょう？産後休暇、育児休暇や介護休暇を取得する男性理学療法士はどのくらいの割合でいるのでしょうか。取りづらい人はいるのでしょうか？取りづらい感覚はあるのでしょうか？

平成28年度日本理学療法士協会会員の人数構成を見ると、全会員数102,767名中、男性理学療法士62,007名女性理学療法士40,760名。おおよそ6:4の割合。子育て世代である20代後半～40代後半にかけてもほぼ同じ比率となっています。この数字から見ると、おそらく女性理学療法士も子供を生み育てながら働く人が多いのだと予測されます。

1日は24時間。そのなかで頭が最も冴え活動性の上がる「朝9時から夕方5時」という1日の中のゴールデンタイムを私達は仕事に捧げます。ライフスパンにおいても20歳前後から60歳くらいまでの人生のゴールデンタイムを私達は仕事に捧げます。仕事は量・質ともに人生の大きな割合を占めると言えます。

私事で恐縮ですが、私は平成6年に理学療法士免許を取得し、以来24年間途中で留学や結婚、妊娠出産というライフイベントを経験しながらフルタイムで仕事を続けて来ました。自分の中の「理学療法士である」というアイデンティティ、仕事への誇り、患者さんへの責任、また「私は理学療法士です」と口にするときのちょっぴり誇らしい気持ち…全部大好きだから今まで仕事を続けてくることが出来ました（これ以外に出来る仕事がない）。また、周囲のサポートもとても大きかったです。子供が1歳になるかならないかの時から保育園のお世話になりました。子供と離ればなれになる淋しさに、このときばかりは「私は理学療法士をやめてお母さん業に専念したほうがいいんじゃないか？」と頭を過ったこともありました。私は晩婚の高齢出産だったので大人として人生を生きる時間が長くなっていました。子供の時間に合わせるなんて考えたこともなかったのです。だって私は子供のために、家庭のためにこんなに頑張っている。でもある日保育園のベテラン先生にこう言われました。「子供は子供の時間を生きています。大人の時間に子供を合わせたらダメです。」目から鱗が落ちました。その日以来、子供と一緒に寝る時間を9時と決めて実行しました。洗い物の途中であっても、何を差し置いてもとにかく子供と一緒に9時にベッドに入りました。それだけを絶対に守りました。他の事は余裕があればすることにしました。体力と気力さえあれば深夜に起きて家事の続きが出来ます。その余裕のないときは家の中は荒れ放題。でも翌朝には体力気力が戻り「…よし、帰ったら頑張るか…」と思い直して仕事に行く準備をすることになります。

毎日ギリギリの綱渡り生活。そこでどうしても頼りたくなるのは「パートナー」の存在です。山口一男氏の「ワークライフバランス 実証と政策提言」によると、「既存の子どもの数が0～2子の有配偶女性の間で、妻の夫婦関係満足度の高さは第1子と第2子の出産意欲を増大させる」とあり、また「妻の夫婦関係満足度の主な構成要素と考えられる“心の支えになる人”としての夫への信頼度と夫への経済力信頼度を比べると、夫婦関係満足度への影響は前者は後者の3倍も大きい」とあり、さらに「“心の支えになる人”としての夫への信頼度に影響するのは、主に家庭におけるワークライフバランスの特徴で、具体的には夫婦共有の主要生活活動数、夫婦の平日会話時間、夫婦の休日共有生活時間、夫の育児負担割合である。また「主要生活活動とは、休日の“くつろぎ”、“家事・育児”、“趣味・娯楽・スポーツ”、平日の“食事”と“くつろぎ”の計5活動である」とあります。つまり、妻と一緒に生活（Life）して「楽しいね」と言いあいたい、実働もしてほしいが第一に心の支えになってほしいのです。これを端的に表すのが下図になります。



『ふたりは同時に親になる～産後の「ずれ」の処方箋 狩野さやか著』より

何も特別なことを望んでおらず、毎日スペシャルな心ときめくことがしたいわけではないのです。大切な「仕事」をしながら、大切な「あなた」と、大切な「家族」と一緒に「Life（人生・生活）」を楽しみたいだけなのです。

産後うつは出産直後が最もリスクが高くなります。国立成育医療研究センターの調査によると「2015～16年に102人の女性が妊娠中から産後にかけて自殺しており、妊産婦死亡の原因の中で最も多い。うち92人が出産後の自殺で、35歳以上や初産の女性の割合が高かった。」と発表しています。また産後10人に1人の割合でうつになると指摘されています。産前産後の女性の身体に起こる変化はあまりにも大きいのです。女性に生まれたならばその変化に自分だけで必死に対応しないといけないのでしょうか。加えて不慣れで24時間休みなしの新生児のお世話の大半をひとりで担うことがどれほど大変か想像に難くないと思います。産後うつや自殺につながらないための「予防」が何より大切であることは私達医療に関る者なら容易に理解できるはずです。

産前産後のリスクが高い時期だけでも、男性職員が出産休暇、育児休暇、年休、時短勤務を取りやすい職場風土を、既婚・未婚・男女問わず皆で作っていくのはいかがだろうかと考えます。大好きな理学療法の仕事だからこそ長く働きやすい職場環境や雰囲気を作り、これから理学療法士になる方にも働きやすい環境を受け渡してあげたいと思うのです。

最後に、本文中に引用させていただいた図の使用を出版元の株式会社猿江商會古川聡彦様より快くご承諾いただきました。本当にありがとうございました。

おすすめの
本はこれだ!!

理学療法士が選ぶ

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。

紹介者：福岡青洲会病院 理学療法士 田中 拓樹 氏

本の題名：SPSS で学ぶ医療系データ解析

著者：対馬 栄輝

発行所：東京図書

紹介理由：

この本に救われました。

私が発表希望する学会の演題採択には、統計学における多変量解析が必須でしたが、インターネットでは情報不十分、専門書は難解で、途方に暮れていました。

その折に、本書を本屋で見つけたときは、救われたと思いました。多変量解析の手順が丁寧

に解説してあり、今でも重宝しています。SPSS® (統計ソフト) を使っていない方にも、是非、おすすめしたいです。



Quality of Life
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)3353 FAX 092(415)5378



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)

医療福祉学研究所

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 / 災害医療分野 / 遺伝カウンセリング分野 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
講師陣

- 理学療法学分野 丸山仁司教授 ●言語聴覚分野 深浦順一教授
- 災害医療分野 石井美恵子教授 ●遺伝カウンセリング分野 四元淳子講師
- 医学研究科 三浦総一郎教授 (大学院長)、辻省次教授

- ◆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12~29年度)

- 保健医療学専攻 1,821名
- ・理学療法学分野 566名
- 医療福祉経営専攻 654名

博士課程 (平成15~29年度)

- 保健医療学専攻 282名
- ・理学療法学分野 88名



2018年4月、東京赤坂キャンパス開設

新設

- 医療福祉学研究所(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東京赤坂キャンパスを開設しました。公衆衛生学専攻と医学専攻からなる「医学研究科」をはじめ、新分野・コースを開設し、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

事務所からの

お知らせ

～選挙管理委員会より～

公益社団法人 福岡県理学療法士会 選挙管理委員長 秋 達也

今年度は年度末に福岡県理学療法士会において役員選挙が実施される予定です。随時、福岡県理学療法士会ホームページ、スマートフォンアプリ等で選挙日程に関する情報を掲載していきますので、ご確認宜しくお願い致します。

公式アプリ福岡理学ナビ リリースしました！

福岡県理学療法士会の
最新情報をお届けします

ダウンロードは
こちら



編集者
より

福岡県理学療法士会では、県民の皆様へ健康にまつわる様々な情報をご提供するために、年に2回広報誌「ぴしゃっと」を発刊しています。

今年よりリニューアルをさせていただき、3部構成となりました。

- * 理学療法士にご興味のある学生さんへの情報ページ
- * 健康にご興味のある方への情報ページ
- * 福岡県理学療法士会会員の方への情報ページ

「ぴしゃっと」は毎号 11,000 部発刊いたしまして、県内の理学療法士養成学校や地域包括支援センター、またご希望の方へ、無料にて定期郵送させていただいております。

次号は平成 31 年 2 月頃を予定しております。定期郵送をご希望の方はご連絡ください。

今後とも県民の皆様へ有意義な情報発信を心がけてまいります。

編集責任者 永野 忍 (組織部理事、九州医療スポーツ専門学校)

【定期郵送の募集】

「ぴしゃっと」は、県民の皆様へ健康にまつわる様々な情報を発信しております。定期郵送をご希望の方は、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 9 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