

ひしゃつと!

公開講座
テーマ「一瞬に生」
講師 N.H.K解説者/WBC2017侍ジャパン



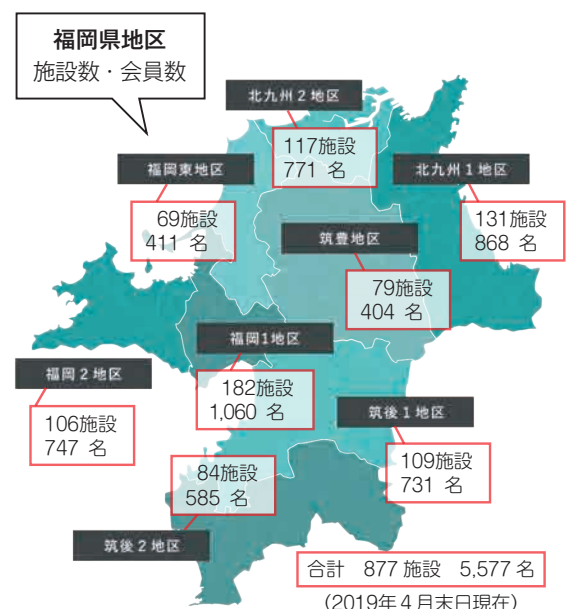
公益社団法人 福岡県理学療法士会 設立50周年記念式典



公益社団法人 福岡県理学療法士会

【巻頭言】 設立50周年を迎えて

理学療法士とは？	2
福岡県理学療法士会設立50周年特集	3～4
お仕事紹介	5
オリ・パラ企画	6
イキイキ健康生活！	7～16
ロコフレ予防体操【肩関節】	10～13
支部だより	17～18
学術研修部からの報告	19
Standing by your side	20～21
ワーク・ライフ・バランス、おすすめの本	22
広告	23
編集者より、定期郵送の募集	23



巻頭言

公益社団法人 福岡県理学療法士会
会長 西 浦 健 蔵



設立 50 周年を迎えて

令和元年9月7日に福岡県理学療法士会設立50周年記念式典を挙行できましたことは、誠に光栄であり、慶賀に堪えないところでございます。

県民の皆様には、日頃から本士会に対するご理解、また温かいご支援を賜り、心から厚く御礼を申し上げます。

福岡県理学療法士会は、1969年9月に当時23人の会員にて結成されました。現在は県内の有資格者の約8割にあたる約5800人の会員を擁しており、全国では3番目に大きな組織になっています。

福岡県はリハビリテーション発祥の地です。1949年2月、北九州市にある九州労災病院にて、わが国初のリハビリテーション医療の先進的な取り組みが始まりました。北九州や隣接する筑豊地区は、日本有数の炭鉱の町、鉄鋼の街として栄えてきました。その労働で外傷を負ったり、病にかかったりした方に対して可能な限りもとの社会生活ができるようにと取り組んだことがリハビリテーションの始まりといわれています。1966年には労働福祉事業団(現:独立行政法人労働者健康安全機構)「九州リハビリテーション大学校」が設立され、現在その跡地は、九州栄養福祉大学「日本リハビリテーション発祥地記念館・九州リハビリテーション大学校記念館」(北九州市小倉南区葛原高松1-5-1)となっています。また、今や県内の理学療法士養成学校は、4年制大学を含めて15校にのぼります。

現在、本士会の会員は医療機関、介護老人保健施設、特別支援学校、スポーツ関連施設、行政機関など約880施設で活動しています。国が掲げている「地域包括ケアシステム」における地域ケア会議や介護予防教室、けがをしない子どもたちの体づくり、また健康寿命延伸に向けて様々な予防事業に参画しています。最近では災害リハビリテーション支援チームJRATとしての活動も行っています。

福岡県理学療法士会は3支部、8地区に分かれて活動しており、地域の情報交換や管理者研修会なども積極的に実施しています。更に、リハビリテーション発祥の地として多くの先輩から受け継がれてきた知識・技術のさらなる向上にも努めています。

今後は、効率の良い、かつ質の高い医療が求められるような社会情勢を考えると、医療と介護の連携が、より重要度を増してきます。本士会は、多職種での連携をより強いものにしなが、常に利用される方の視点に立つこと、ご本人がどのような生活を望んでいるのかを把握しそのための最適な方法を提案そしてサポートしていきたいと考えています。

理学療法士は運動を介した「自立」の専門家です。高齢化率の上昇と人口減少の地域が増えていく中で、これからさらに必要とされる職種になっていくでしょう。

地域においては、利用される方の「やりたいこと」の想いをつなぐマネジメント的な立場として、信頼していただけるよう、一層努めて参ります。

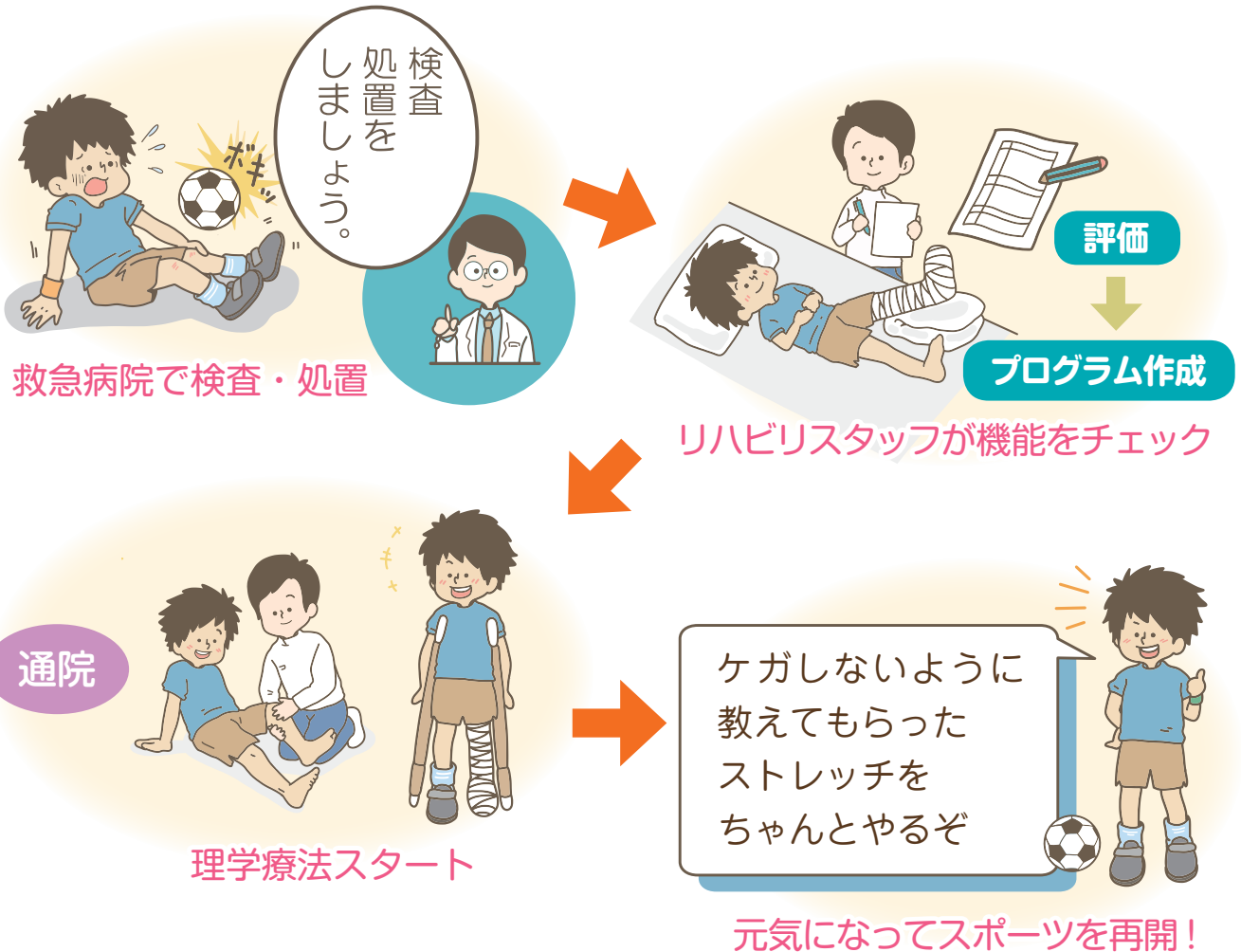
今後とも私たち理学療法士への一層のご指導、ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。

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

サッカーをしていて骨折！！



リハビリテーションとは？

リハビリテーションとは、「再び元の状態を取り戻す」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。心身に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、病院での治療や地域での支援活動、介護する家族への指導、予防医学に関する助言など、幅広い範囲で行われています。

理学療法士は、理学療法を行うことでリハビリテーションを進めていきます。



公益社団法人
福岡県理学療法士会設立 50 周年

「自立と健康長寿」

活力ある 地域社会の実現を目指して

座る、立つ、歩く…
生活基本動作を回復・維持する専門職

理学療法は、リハビリテーションの分野で、身体機能や運動機能の回復・維持を図る治療法です。脳卒中後遺症、骨折、変形性関節症など病気やけが、寝たきりなどによって身体が不自由になった人々に対して、「からだ」と「こころ」の両面からアプローチ。各個人の状態を調べて、身体機能や心理面の不安、リスクなど全体像をつかみ、適切な方法・目標を設定して治療を進めます。

理学療法士は、「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評価や治療を行って改善し、人々の「生活の予後（将来）」をみることが出来る専門家です。具体的には、運動自体を手段とする「運動療法」、温熱や電気など機械的刺激を用いる「物理療法」、歩行や立ち上がりなど日常の基本動作を練習する「日常生活活動練習」などの手段を用いて治療します。

治療は、発病後の早い時期から行う急性期リハビリテーション、日常生活、自立など設定した目標に向かって可能な動作を増やしていく回復期リハビリテーション、回復期リハで可能になった家庭生活や社会生活を維持・継続する生活期（維持期）リハビリテーションに大別されます。

理学療法士は、医療機関だけでなく介護老人保健施設や在宅ケア、さらに行政・保健福祉機関、学校保健やスポーツ分野など様々な領域で関わります。治療と併せて、介護する家族への指導や住宅改修の助言なども行い、関係する多職種（医師、歯科医師、薬剤師、看護師、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、介護支援専門員など）と連携して健康管理や自立した生活実現のための様々な支援を行います。

リハビリ発祥の地
福岡・北九州
全国有数規模の職能団体

石炭産出や製鉄で日本の近代化を牽引した福岡県北九州市には、1949年（昭和24年）に全国初の労災病院（九州労災病院）が開設されました。1965年（昭和40年）に理学療法士及び作業療法士法が制定され、理学療法士は作業療法士（OT=Occupational Therapist）と共に国家資格となりましたが、資格制度化される以前からすでに北九州の地にてリハビリテーション医療の先駆的取り組みが行われ、昭和30年代には「リハビリテーション

福岡県理学療法士会
会長 西浦 健蔵 氏



福岡県理学療法士会は、1969年（昭和44年）に設立。理学療法を通して県民の皆様の医療・保健・福祉の増進に寄与することを使命とし、2019年にて半世紀の歴史を刻みました。この間、少子高齢化は急速に進み、人々が住み慣れた地域で自分らしい人生を全うできる包括的な支援・サービス体制（地域包括ケアシステム）の構築が進められています。理学療法士（PT = physical Therapist）は、その専門性を生かして病院、保健施設から在宅介護、疾病・介護予防、職場や学校保健分野等と活躍の場を広げています。医療や福祉、行政、地域の皆様との連携をより深め、新しい時代の理学療法の「頼られる担い手」として、高齢者や障がいのある方の「尊厳ある自立」と「活力のある地域社会の構築」に向けて努めます。ご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

の陽は西から昇る」と言われたほど日本のリハビリテーションをリードしてきました。現在は、その病院跡地に「日本リハビリテーション発祥地記念館（九州栄養福祉大学）」が開設されています。その後、1966年（昭和41年）には、九州リハビリテーション大学が北九州市に誕生し、多くの理学療法士・作業療法士を輩出しました。福岡県理学療法士会は、こうした中で結成され、当初23人だった会員は現在5800人を超え、全国有数規模の職能団体になりました。

最期まで自立した生活 健康寿命延伸を高度な知識、学術技能で支援

日本人の平均寿命は、この半世紀に10歳以上延び、女性87.32歳、男性81.25歳（厚生労働省=2018年時点）となり過去最高の更新を続けています。制限なく日常生活が送れる健康寿命も延びてはいますが、女性74.79歳、男性72.14歳（2016年時点）で、平均寿命とは9～13年の差があります。この「健康でない期間」を減らし、高齢者が健康で暮らせる長寿社会の実現は、社会保障制度上も国家的な課題となっています。つまり、自分の健康は自分で守る「自助」と、地域で互いに助け合う「互助」が大切です。さらに、医療保険や介護保険、公的支援による給付（共助・公助）費用は抑える必要があります。しかしながら、高齢化が進む中で、脳卒中や転倒骨折、認知症などが健康寿命を短くしている原因となっています。これらの予防には適度な運動が効果的で、高齢になると避けられない老化の予防にも運動は有効です。理学療法士は、運動を治療や疾病・けがの予防に活用する医療専門職です。

福岡県理学療法士会は、こうした健康寿命の延伸に向けて、「事務局・総務局」、「学術局」、「社会局」、「支部局」、「地域包括ケア推進局」の5局を組織し、様々な取り組みを強化しています。たとえば、理学療法士は住んでい



る場所や家族構成、仕事、趣味など、また年齢、性別、健康状態、運動能力など個人的・社会的背景が異なる人たちと直接関わっていきます。そこでは高度な職業倫理と学術的知識ならびに技能が求められます。福岡県理学療法士会は、会員への各種研修会を開催するなどして臨床実践力や臨床教育力を高め、地域包括ケアや介護予防の推進をしていくためのリーダーを養成しています。

福岡県理学療法士会は、次代を担う若い人たちも加わって、より一層研鑽を積み、県民が最期まで健康に安心して過ごせる社会づくりに貢献します。

これからの 福岡県理学療法士会

当会の会員は医療機関だけでなく、介護老人保健施設、特別支援学校、行政機関など約880施設で活動しています。国が掲げている「地域包括ケアシステム」において、各自治体で開催されている地域ケア会議や介護予防教室などに、理学療法士の経験や専門性を生かして活動しています。また、災害時には被災地支援活動として障がい者や高齢者など、被災者の身体的機能や運動機能の低下を予防するための支援なども行ってきました。今後は、疾病予防分野、産業分野、学校保健分野などへの関わりも深めていきます。現在は、対象者の高齢化や複数の病気を患っておられる方が多く、医療と介護の連携も必要になってきます。私たちは理学療法を行う中で、介護される人たちの視点をご家族に伝えて、ご本人のやりたいことに繋げていきます。

理学療法士は活動を介した「自立」の専門家として、これからも皆さまの「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。50周年の節目を迎え、これまでの足跡をたどりつつ、新たな時代における福岡県理学療法士会の役割と使命感はさらに大きくなっています。

お 仕 事 紹 介

理学療法士が働く様々な分野を紹介します！

スポーツ領域で活躍する理学療法士を紹介

田原整形外科 理学療法士 中村 雅隆 氏



私は北九州市にある田原整形外科医院で勤務しています。また、福岡県理学療法士会の職能部理事としてスポーツ理学療法運営担当者を拝命しております。当院には多くのスポーツ選手が来院され、リハビリテーションを実施しています。

私自身が理学療法士を目指すきっかけは、高校生の時に前十字靭帯再建術によるリハビリで、理学療法士にお世話になったことです。漠然とスポーツに関わる仕事をしたかった私にとって、理学療法士の仕事は廉潔で、格好良く見えました。就職してからは、全国トップレベルの柔道部をはじめ、プロサッカーチーム、車いすテニス大会など、多くのスポーツチームや大会に帯同し、理学療法士の知識・技術を提供してきました。微力ながらスポーツ選手に携わる事で、通常では感じる事ができない感動や興奮を得る事ができました。



少し視野を広げると、福岡県内でスポーツに関わる理学療法士は少なくありません。しかし、福岡県理学療法士会としてまとまって行うスポーツ事業は、他都道府県士会と比べて少ない状況です。事業を行う為には、事業に参加して頂ける多数の県士会会員が必要です。個人の活動も非



常に大切ですが、組織がスポーツ選手のサポートを行えば多くのスポーツ選手の力になります。一人でも多くの県士会会員がスポーツ理学療法に興味を持ち、県士会のスポーツ事業に参加して頂けるよう、微力ながら尽力して参ります。

オリ・パラ企画



北九州リハビリテーション学院 理学療法学科

専任教員 岡松 将吾 氏



ジャパンパラ水泳大会でのトレーナーブース

現在私は仕事の傍ら、日本身体障がい者水泳（パラ水泳）連盟トレーナー部会に属しており、主には九州地区担当トレーナーとして活動しています。以前、山口県で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の資格を取得し、その後現職への転職に伴い、九州地区トレーナーとして活動を開始しました。学生時代は

主に脳性麻痺児を対象としたパラ水泳のボランティア活動を行っていましたが、また今回福岡の地でパラ水泳に関わることが出来て、ご縁があると感じています。

パラ水泳とPTとの関わりはコーチやクラス分け、トレーナーなど多岐にわたり、背景に「障がい理解」のあるPTができることは多くあるように感じています。私はトレーナーとして、障害予防やコンディショニング、また競技力アップを目指し強化合宿や九州大会におけるトレーナーブースなどでのサポートを行っています。その中で感じていることは、パラスポーツ選手には少なからずPTの知識や技術が必要であるということです。もちろんスポーツでのサポートになるため、水泳特有のストリームラインの確認など行いますが、それ以上に既存の障がいへのコンディショニングが必要不可欠となります。例えば脳性麻痺の選手で痙縮がある場合、ストレッチやトレーニング指導と合わせ、日常生活上での工夫による筋緊張のコントロールや、装具の適合などADL指導を含めたアドバイスができる点はPTの強みです。これは疾患理解や疾患特有の機能的な問題についてPTとして日頃から実践している内容と重なる部分も少なくありません。是非みなさまもこの機会にパラスポーツについて知っていただき、情報共有させていただければうれしく思います。



J-STAR プロジェクト（発掘）でのトレーニング指導

イキイキ健康生活！

脳卒中と認知症について

麻生リハビリテーション大学校 理学療法士 松崎 哲治 氏

今回は高齢者に多い「脳卒中」と「認知症」について取り上げました。
これらを予防して、イキイキ健康生活をおくりましょう。

脳卒中とは

脳卒中は頭の中の血管に起こる病気で「がん」「心筋梗塞」「老衰」について、日本人の死亡原因の第4位、寝たきりになってしまう原因の第1位の病気です。(厚生労働省：平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況より)

脳卒中には、脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります(図1)。

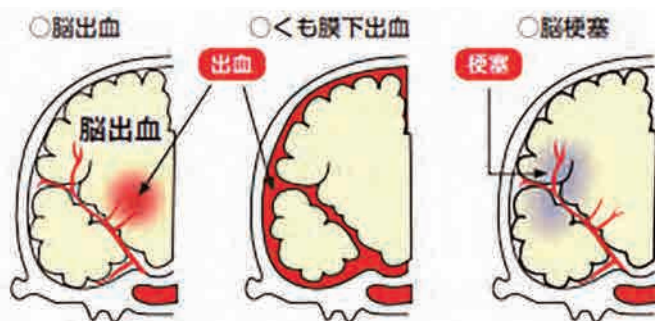


図1 脳卒中の種類

● 脳出血

いろいろな原因で起こりますが、もっとも多いのは高血圧によるものです。

● くも膜下出血

脳の表面にある「くも膜」という薄い膜と脳の表面との間には大きな血管が走っています。その血管に動脈瘤という膨らみができ、それが破裂する病気です。

● 脳梗塞

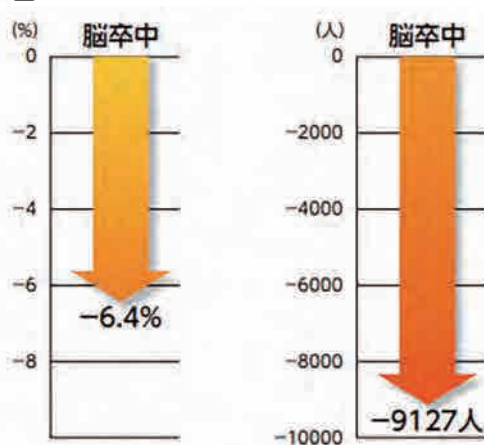
脳の血管が細くなったり、血管に血栓(血のかたまり)が詰まったりして脳に酸素や栄養が送られなくなり、細胞が障害を受ける病気です。

脳卒中の予防

脳出血の最大の原因は高血圧です。運動を行ったり、食生活を改善する、日頃から血圧の管理をきちんとし、脳出血が起きないようにすることが何よりの予防です(図2)。

脳梗塞の原因の動脈硬化には肥満の改善、生活習慣の見直し、食生活での減塩などが予防につながりますので実践しましょう。

図2



健康日本21企画検討会・健康日本21計画確定検討会報告書
健康・体力づくり事業団,2000,177p一部改変

上のほうの血圧が2mmHg低下した際の脳卒中のかかりやすさ(左図)と死亡者数(右図)の減少

再発予防

脳卒中を発症した人の多くは、その背景に好ましくない生活習慣や高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの危険因子を抱えています。

脳卒中を再発する人は5年で3人に1人、10年で2人に1人以上となります。

たとえ再発がなくても、脳血管の動脈硬化などを進行させないように、生活習慣を改善し、慢性的な危険因子の管理のため「運動」を続けていくことが大切になります。

管理したい危険因子

再発予防するためには以下の危険因子を管理することが重要です



脳梗塞になった35歳以上の3680人への2年間の追跡調査

血圧は 140/90mmHg 以下を目安にしましょう!

◆ 脳梗塞の再発血圧

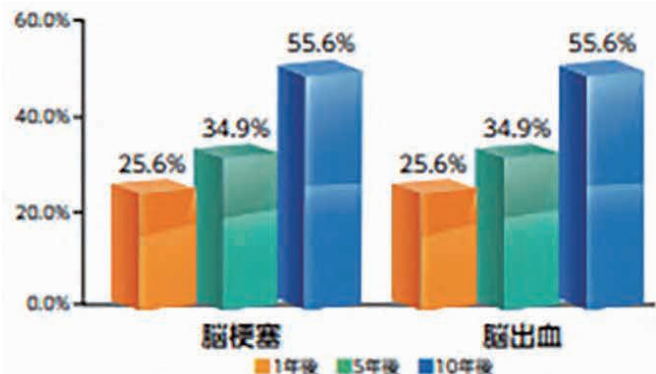
上のほうの血圧は120~140mmHgを目指しましょう

上の方の血圧	発症後2年以内の再発	発症後6ヶ月以内の再発
120mmHg以下	9.1%	4.5%
120から140mmHg以下	6.7%	2.5%
140mmHg以上	10%	3.4%

Ovbiagile B: J Stroke Cerebrovasc Dis. 2012 Jan 12.

◆ 脳卒中の再発率

脳梗塞・脳出血の1年後・5年後10年後の再発率



久山町データHata J, et al: Neurol Neurosurg Psychiatry 2005; 76: 368-72

(出典：松崎 哲治, 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ2 (脳卒中))

自宅でできる簡単な体操

- 脳卒中予防には有酸素運動(エアロバイクやウォーキング、ストレッチなどの)が効果的です。日頃から運動をする習慣をつけましょう。
- 筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることも重要です。

運動を行う際の注意

- 無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。
- 脳卒中になった後に行う運動は身近な理学療法士等へご相談下さい。



脳卒中予防10カ条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には **たばこ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

出典:公益社団法人日本脳卒中協会

予防体操

肩関節の前面にある筋肉：三角筋、大胸筋など

＜右肩関節の場合＞

片手を壁に付けたまま一歩前と一歩後ろに重心を移動することで肩の可動域を広げます。手は動かさず、肘は伸ばしたままにします。左右の肩関節で繰り返します。



① 壁に付けた右手を90度右に回して立ちます。

② 右足を一歩前に出して右足に体重を乗せます。その状態を15秒程度維持します。

③ 右手は付けたまま右足を一歩後ろに下げます。

★左肩関節の場合は、左手を壁に付けて左足を一歩前と一歩後ろに移動します。

❖座位ストレッチ

肩甲帯周囲筋

座位で手を後ろに組んで肩甲骨を引き寄せたり、手を前に組んで肩甲骨を引き離すことで肩甲骨の可動域を広げます。

① 両手を腰の後ろで組み、組んだ手を腰から離します。

② ボールを抱え込むように両手を胸の前で組み、背中を丸めていきます。



★ポイント

左右の肩甲骨を引き寄せるように！

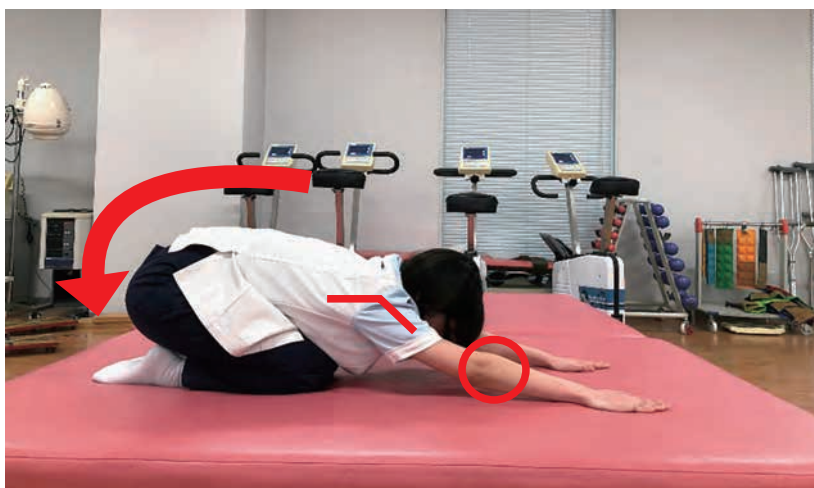
★ポイント

左右の肩甲骨を引き離すように！

❖四つ這いストレッチ

肩関節周囲筋～脊柱起立筋群

- ① 四つ這い位になって、腕を伸ばしたまま腰を丸めるように正座の姿勢をとります。肩と脊椎の可動域がしっかりと広がるように、手は動かさず肘は伸ばしたままにします。その状態を 15 秒程度維持します。



予防体操

肩関節

❖ クロール・ストレッチ

肩関節～胸郭周囲筋群

- ① ベッドにうつ伏せになり、水泳のクロールをするように肩を大きく回して肩の可動域を広げます。息を大きく吸って大きく吐きながらすることで胸郭の可動域も広がります。左右の肩関節で繰り返します。

< 左肩関節の場合 >



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

いよいよ最後のロコフレ予防体操のご紹介となりました。本特集では、これまでに『膝関節』、『股関節』、『体幹』の体操をご紹介してきましたが、皆さんどれか一つでも実践して頂けましたか？これまでのロコフレ予防体操により少しでも皆さまの日々の生活が健康的なものになっていれば嬉しい限りです。

さて、最後のテーマは『肩関節』です。肩関節は、多くの筋が協調して働くことで大きな可動域を有しながらも、手作業をするための土台として安定性が求められる複雑な関節です。それだけに肩関節には日頃から様々な負担が生じ、年齢とともに痛みを訴えることが増えていきます。肩関節の症状で多くを占めるのが、いわゆる五十肩と肩関節周囲炎です。どちらも炎症を主症状とするため症状に応じた治療が必要となりますが、基本的にはストレッチを中心とした体操が推奨されます。肩関節は、肩だけではなく脊椎や胸郭の動きも重要となってくるため、複合的な動きの中でストレッチをすることが効果的となります。そこで今回は、肩 - 脊椎 - 胸郭の動きも含めた体操をご紹介します。

❖壁ストレッチ

肩関節の後面にある筋肉：僧帽筋、広背筋など

両手を壁につき、壁から2～3歩程度離れたところに下がります。次に、腰を曲げていくことで肩の可動域を広げます。手は動かさず、肘は伸ばしたままにします。その状態を15秒程度維持します。

- ① 両手を壁に付けたまま2～3歩程度後ろに下がります。

- ② 肘が曲がらないようにして腰を曲げていきます。



認知症とは

1. 以下の各項目を示す証拠が存在する

1) 記憶力の低下

新しい事象に関する著しい記憶力の減退や過去に学習した情報の想起も障害され、記憶力の低下が客観的に確認される。

2) 認知能力の低下

判断と思考に関する能力の低下や情報処理全般の悪化であり、従来の遂行能力水準からの低下を確認する。

1)、2)により、日常生活動作や遂行能力に支障をきたす。

2. 周囲に対する認識(すなわち、意識混濁がないこと)が、上にある基準1(1) 記憶力の低下、2) 認知能力の低下)の症状をはっきりと証明するのに十分な期間、保たれていること。せん妄(意識がはっきりせず混乱した状態)のエピソードが重なっている場合には認知症の診断は保留。

3. 次の1項目以上を認める。

1) 情緒易変性(気力が変化しやすい)

2) 易刺激性(怒りやすい)

3) 無感情(感情表現が乏しい)

4) 社会的行動の組織化(行動があらっぽく、いい加減)

4. 基準1の症状が明らかに6か月以上存在していて確定診断される。

といわれています。

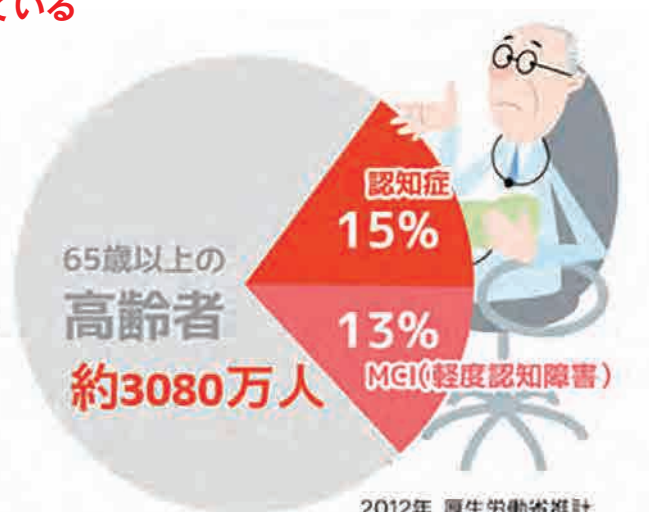
**誰もがかかりたくないと思っている
認知症ですが**

65歳以上認知症

462万人

認知症予備軍と言われる
MCI(軽度認知障害)

400万人



認知症 + 認知症予備軍

つまり
65歳以上の **3.5人に1人**

しかも、2025年には認知症だけで5人に1人の割合になるとの推測もされており、対策が急務とされています。

認知症は治療できる？

治療は薬物療法とリハビリテーションが主体です。いくつかの稀な場合を除き、認知症を完治する方法は現代の医学にはありません。しかし、治療やケアを行うことで進行の速度を遅くしたり、出ている症状を軽減させたりすることは出来ます。そのために予防が大切になります。

認知症の予防

● 脳トレ

パズルや麻雀・囲碁・将棋・オセロ・読み書き計算をする・新しいことをするなど、頭を使うことは、認知症予防に効果があるとされています。でも1回行ったから良くなるものではなく、続けて行う事が大事です。

● 運動

筋肉トレーニングや有酸素運動(ウォーキング・ジョギング・水中ウォーキング・水泳・ヨガ・踏み台昇降運動・エアロバイクなど)は、認知症予防に効果があるとされています。特に、有酸素運動は脳機能の低下を防ぎ、脳を若く保つ働きがあることが明らかにされています。認知症予防に行う有酸素運動は、まずは1日10分程度の時間で気分転換になりそうな軽いものから始めましょう。慣れてくれば、毎日ではなく週に2~3日1回約30分の有酸素運動を取り入れていきましょう。

● 日頃の生活

また、認知症と歯の関係では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて、歯が無く入れ歯も入れていない人の認知症リスクは1.9倍ともいわれています。

そして、認知症と生活習慣病(糖尿病など)の関係では、糖尿病患者はアルツハイマー型認知症の発症リスクが4.6倍になるともいわれています。



食用オイルで認知症予防なども、近年着目され、認知症予防に良いとされるさまざまな栄養素が注目されています。中でもイワシやサバなどの青魚に多く含まれているDHAやEPAなどのn-3系の不飽和脂肪酸、オリーブオイルなどに含まれているオレイン酸、抗酸化作用が期待できるビタミンCやビタミンEはその強い味方として有名です。



● デュアルタスクで認知症予防

何かをしながら運動をすると認知症予防になるといわれています。

例えば、

- ①100-3をどんどん引いていながら+足踏みやウォーキング
- ②昨日・今日で食べたものを言いながら+足踏みやウォーキング
- ③都道府県名を言いながら+足踏みやウォーキング
- ④魚の名前を言いながら+足踏みやウォーキング

などです。行ってみましょう。





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。

筑後支部

大牟田吉野病院 理学療法士 橋口 聖剛 氏

八女市介護予防事業に参加して

星野村で開催された転倒予防教室にスタッフとして参加しました。

最初に、転倒についての知識および加齢に伴う生理機能の変化について講話がありました。日頃から健康に気を使っている方が多い印象で、うなずきながらメモをびっしりと取りつつ話を聞く参加者の姿が目に入りました。私自身も地域に赴き講話をする機会がありますが、より正確で誰が聞いてもわかりやすい話をする必要性を再認しました。

身体機能検査はTUG (Time Up and Go test)、長座位体前屈、片脚立位保持時間等の6項目をおこないました。

毎年教室に参加している方も多く、また私も毎年スタッフとして参加しているため、顔を覚えてくださった方からお声掛けいただきました。加齢に伴い心身機能は(善かれ悪しかれ)変化していきますが、参加者の笑顔は変わりなく、私も元気をもらうことができます。

来年も是非参加し、参加者の健康寿命の延伸に寄与していきたいと思います。



北九州支部

医療法人しょうわ会 正和なみき病院 理学療法士 和田 新志 氏

「北九州支部合同症例検討会」

北九州支部では、7月12日にJCHO九州病院を会場に、北九州1地区・北九州2地区・筑豊地区合同で症例検討会を行いました。各地区の施設から多様な演題が集まり、普段の臨床活動や地区毎の研修会では聞かれない知見を得ることができました。

当日は、3つの会場で進行され、どの会場においても活発な討議や意見交換がなされました。活発な議論に参加させて頂き、自身の普段の臨床活動を振り返る良い機会となりました。最後には会場毎に、優秀演者が決められ優秀賞の授与が行われました。

今回発表された方だけでなく、参加された全ての方にとって良い刺激になったのではないかと思います。北九州支部合同症例検討会は、今回で4回目の開催です。次回も多くの演題をお待ちしています。



左から白土健吾氏(株式会社麻生飯塚病院)、森聡氏(飯塚市立病院)、池内智之氏(霧ヶ丘つた病院)

福岡支部

原土井病院 理学療法士 馬場 慶和 氏

令和元年11月10日 第4回福岡支部研修会・サテライト研修会

「脳卒中の歩行障害を考える ～3症例のクリニカルリーズニングを通して～」というテーマで、11月10日に第4回福岡支部研修会を開催しました。理学療法を実践するには、症例の症候や機能障害・活動制限・参加制約について情報を収集し、意思共有を図ることが重要となります。そこで、今回の福岡支部研修会では、評価からプログラム立案に至るまでの一連の過程に重きを置いた研修会を開催しました。

また、福岡県士会としては初の試みであるサテライト研修会も開催することができました。サテライト研修会については、まだまだ取り組むべき課題もありますが、福岡支部では今後もサテライト研修会を開催し、日々ご公務で多忙な会員の皆様に少しでも還元出来ればと思っております。研修会最後には、「症候障害学に基づく歩行障害の解釈」と題して、講師の先生方と聴講者のディスカッションの時間を設け、大変盛り上がった研修会となりました。多くの先生方にご参加いただき、福岡支部における神経理学療法分野に対する考え方を再考出来たのではないかとと思っております。



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／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 久保晃教授
- 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
- 医療福祉教育・管理分野 丸山仁司教授
- 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12～30年度)

■保健医療学専攻	1,965名
・理学療法学分野	606名
■医療福祉経営専攻	718名

博士課程 (平成15～30年度)

■保健医療学専攻	303名
・理学療法学分野	95名



薬学部棟 完成予想図



2020年4月、大川キャンパスに福岡薬学部薬学科を開設

2015～2017年度 薬剤師国家試験合格率 3年連続私立大学全国1位の大田原キャンパス(栃木県)「薬学部」(2005年開設)の教育理念やカリキュラムを踏襲し、質の高い薬学教育を実現し、学部と大学院の一体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 <https://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

学術研修部からの報告

第29回福岡県理学療法士学会を終えて

大会長 鈴木 裕也（製鉄記念八幡病院）

今回は初の大会長公募制を採用しての学会開催となりました。テーマは「挑戦！理学療法士が今やらないといけないこと 未来に向かってやるべきこと」として、今までに無い県学会のプログラム作成にも挑戦しました。その想いが会員の皆様に伝わったのが91演題の演題募集がありました。会員の皆様の演題発表への挑戦に感謝申し上げます。

本学会で嬉しかったことは最後の挨拶でも述べましたが4つあります。

1つ目は先述したように91演題という過去最高の演題発表への挑戦があったこと（採択は86演題）、2つ目は参加者781名と過去最高であったこと、3つ目は参加者の中に県外会員が32名・医師が3名いたことです。これは、福岡県理学療法士学会に興味がある・勉強になる・知りたい情報が得られると福岡県理学療法士会がレベルアップしてきた成果かと前向きに捉えています。4つ目は、託児スペースを拡大するくらい託児利用者が増加したことです。これは県士組織部のワークライフバランスに対する取り組みの賜物と思います。ライフスタイルは時代とともに変化する中、「今度、子供も一緒に県学会に参加しようよ！」と仲間内で言い合えるような安心して学べる環境作りにも学会部部長として携わりたいと思いますので、今後も是非お子様と一緒に参加してください。

さて、「挑戦」はいつまでも続きます。今回演題発表がなかった方はぜひ来年挑戦してみてください！私も学会部部長として任期の分もう少しだけ、いい学会になるように尽力したいと思います。

最後に改めて本学会に携わっていただいた皆様に心より感謝申し上げます。



Standing by your side

地域包括ケア推進部

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。

自立支援型地域ケア会議に対する福岡県理学療法士会の取り組み

福岡県理学療法士会 副会長 松崎 哲治 氏
(地域包括ケア推進局局長)

今年度より福岡県理学療法士会は独自の事業として、自立支援型地域ケア会議に出席する理学療法士に対して経験の豊富な理学療法士を派遣し、アドバイスを行う事業を開始しました。

自立支援型地域ケア会議とは、「介護予防のための地域ケア個別会議」で、自立支援・介護予防の観点を踏まえて地域ケア個別会議を活用することで「要支援者等の生活行為の課題の解決等、状態の改善に導き、自立を促すこと」ひいては「高齢者の QOL の向上」を目指しています。また、目的として「高齢者の QOL の向上」の実現のために、地域ケア個別会議を活用し、多職種からの専門的な助言を得ることで、ケアマネジメントを実施し、高齢者の生活行為の課題等を明らかにし、介護予防に資するケアプラン作成とそのケアプランに則したケア等の提供を行うものです。

現在、福岡県理学療法士会では福岡県下の60市町村中、46の市町村に理学療法士を派遣していますが、今年度の今事業を通して1市町村から依頼を受け、合計で47市町村に理学療法士を派遣することとなりました。

今後も、理学療法士が、自立支援型地域ケア会議に出席することで、専門的な助言を行い、その助言を参考にケアマネジメントを変更・実施し、高齢者の生活行為の課題等を明らかにし、その上で介護予防に資するケアプラン作成とそのケアプランに則したケア等の提供を行えるよう、地域の方々のために働いていきたいと思っております。



公益事業推進部

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。

車いすテニス大会トーナメントトレーナーについて

さくら整形外科・内科・リハビリテーション科医院 理学療法士 三浦 慶太郎 氏



毎年、福岡県理学療法士会（以下県士会）は福岡県で開催される車いすテニス大会（北九州OPEN、JAPAN OPEN）にボランティアで選手のコンディショニング等を実施しており、それとは別に大会からの依頼でトーナメントトレーナー（以下トレーナー）を派遣しています。トレーナーの役割は主にアクシデントの対応と選手のコンディショニングです。その

ためには車いすテニスの競技特性の把握、緊急時対応能力（試合中のメディカルタイムアウト、急性外傷、熱中症対応等）、テーピング技術等が必要です。

トレーナーの条件として日本理学療法士協会が定める新人教育プログラムが修了していること、県士会が実施している障がい者スポーツ研修会の受講が必須となります。そして信頼が必要です。まずはボランティアスタッフとして毎年参加し、選手や周りの理学療法士との信頼を得て、ボランティアスタッフのグループリーダー、理学療法士サービスルーム全体のリーダーで経験を積んでトレーナーを目指します。トレーナーは本部やドクターとの信頼も得られるように密に連携をとる必要があります。

車いすテニス大会に参加したことがない人は、最初は誰でも選手対応に不安があり、十分にできなくても仕方がないと思います。経験の浅い理学療法士には必ずフォローしながら選手対応を行いますので敷居が高いと感じずに、まずは一度参加してみてください。



ワーク・ライフ・バランス

Work Life balance

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

助教 河上 淳一氏

皆様は、仕事（またはライフワーク）と家庭生活のバランスをとっていますか？

私の家族構成は妻と子供（3歳）の3人暮らしで、ライフワークは学術活動です。ライフワークには、仕事以外の時間が必要で、家族に時間的な負担を強いる可能性があります。そうなっては、ワーク・ライフ・バランスが崩れ、楽しいはずのライフワークが楽しめません。そこで、私の場合は社会資源を積極的に活用しています。例としては、福岡県理学療法士会での研修会・学会で託児利用、他学会での託児利用（非会員が利用可能な学会もあります）、市の託児利用、などです。また、社会資源に頼るだけでなく、所属する大学院や研修会自体に子供を連れて参加することもあります。



久留米大学大学院
子連れで大学院に
行っていました！

皆様の中には、もっと家族に頼れば良いのでは？と感じる方もいると思います。私は、家族に負担を強いるライフワークは家族の歪みを生じると考えています。よって、家族や自身のためにも、家族の負担を避けたいと考えています。また、託児を利用しながらの研修会・学会・大学院参加は、子供に親の背中を見せる機会にもなるとも考えており、ライフワークを続けるからこそできることだと感じています。



第29回 福岡県理学療法士学会
子供と一緒に優秀賞を頂きました！

個人・家庭によって、様々なスタイルがあり、どれも正解だと思います。しかし、もっと仕事（またはライフワーク）と家庭生活のバランスがとれた生活が可能かもしれません。皆様も一度、ワーク・ライフ・バランスを考えてみてはいかがでしょうか？

理学療法士が選ぶ

おすすめの
本はこれだ!!

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：
特定医療法人 東筑会 東筑病院
リハビリテーション課
主任 上野 真副 氏

本の題名：わかる! できる!

心臓リハビリテーションQ&A

監修：伊藤 春樹・百村 伸一

編集：高橋 哲也

発行所：医歯薬出版株式会社

紹介理由：心臓リハビリの現場で働いて感じる「これは変えたらいけないのかな? なんで〇〇はこうするのか?」などの多くの疑問がQ&A形式でわかりやすく解説されています。Q&A形式でありながら細かな疑問も多数上がっており、また詳細に記載されています。近年報告の増えている、NMESや心不全への緩和ケアにも触れられており、心臓リハビリ運営・運動療法・患者指導へ非常に役立つ1冊だと思います。

学校法人 国際学園
九州医療スポーツ専門学校

理学療法学科 入学生募集中

0120-594-160 <https://kmsv.jp>

フリーダイヤル
受付時間 9:00~18:00 土日祝日除く

詳しくはこちらからチェック!

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

公式アプリ福岡理学ナビ と 公式LINE リリースしました!

ダウンロードはこちら

福岡理学ナビ

LINE アカウント
ID @ 772eatck

福岡県理学療法士会の最新情報をお届けします

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」を発行しています。「ぴしゃっと」は3部構成となっています。

- * 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

■ 私たちが編集しています。

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)
編集者：吉田 遊子 (九州栄養福祉大学) 早川 智之 (九州栄養福祉大学) 岩松 希美 (製鉄記念八幡病院)

【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**

