

# ぴしゃつと!!



日本理学療法士協会  
設立55周年事業

7月17日は  
理学療法の日

カラダ動かしていますか？



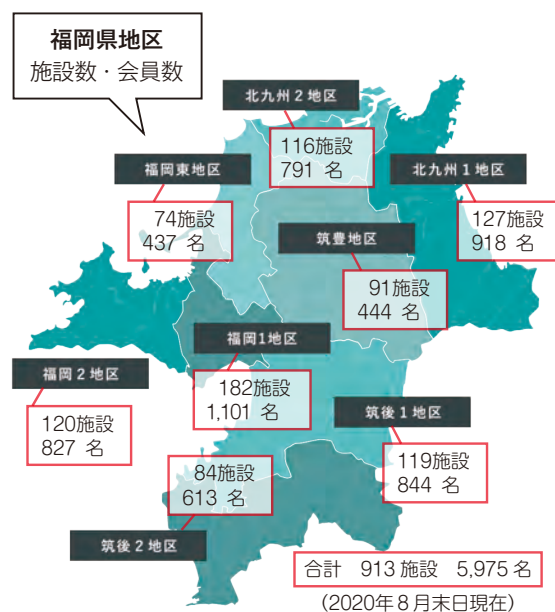
# 習習

公益事業推進部 10頁参照

## 公益社団法人 福岡県理学療法士会

### 【巻頭言】 フレイル予防

理学療法士とは？	2
お仕事紹介	3～4
Standing by your side	5・10
ロコフレ予防体操	6～9
学会部からの報告	11
代議員制度をご存知ですか？	12
ワーク・ライフ・バランス、おすすめの本	13
広告	14～15
編集者より、定期郵送の募集	15



# 巻頭言



公益社団法人 福岡県理学療法士会  
会長 西浦 健 蔵

## フレイル予防

新型コロナウイルス感染症に罹患された方々にご家族の皆様へ心からお見舞い申し上げます。一日も早い回復を祈念申し上げます。また、感染拡大防止に鋭意取り組みながら医療及び介護業務に日々ご尽力されておられる専門職の皆様へ心から敬意を表しますと共に、県民の皆様におかれましても、日々の生活の中に様々な感染対策を講じながら大変な日々をお過ごしのことと拝察いたします。

さて、感染症拡大防止における外出の自粛により、人と会う機会が減っている方が多くいらっしゃると思います。このような生活が長く続くと、運動機能の衰えや気持ちも塞ぎがちになり、認知機能にも影響を及ぼす可能性があると言われております。からだや心の機能が低下した状態で、健康と要介護の中間の虚弱状態のものを「フレイル」といいます。フレイルが進んでいくとからだの回復力や免疫力が低下してしまいますので、感染症の予防を行いながら健康の維持に努めるためには、「栄養」「運動」「人とのつながり」の3つのポイントが重要となります。

私たち理学療法士は、歩く・立つなど身体の運動（療法）を介して支えていく専門家でありますので、このフレイル予防に対しても専門知識のもと支えてまいります。なお、具体的な方法については当会の広報誌『ぴしゃっと』にあります体操集をホームページに掲載しております。家の中でも工夫をすれば十分に行える体操を掲載しておりますので、ご家族や周りの方にお声掛けをしていただき、是非ともご利用いただければ幸いに存じます。

広報誌「ぴしゃっと」体操集はこちらからご覧いただけます。

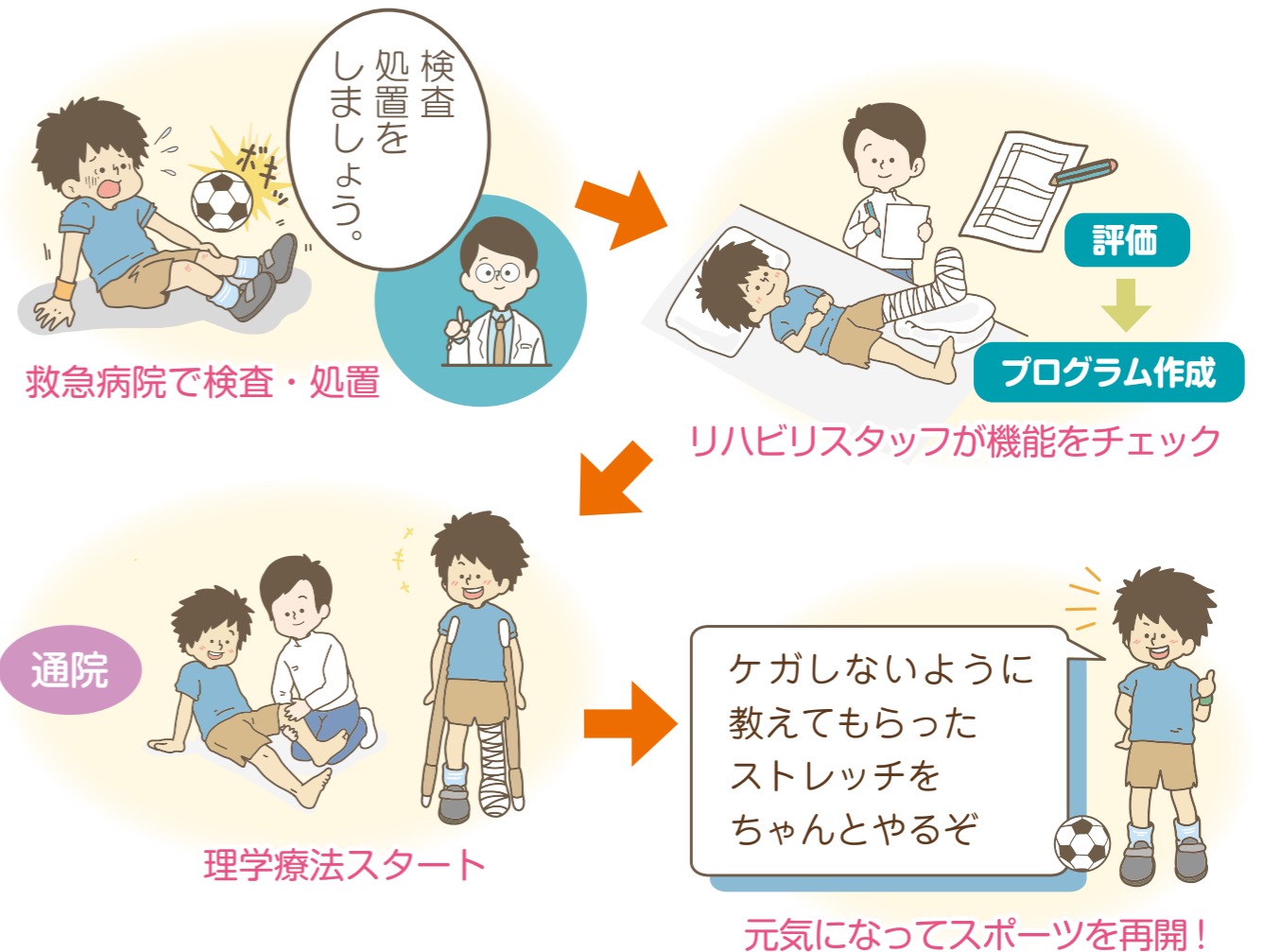


# 理学療法士とは？

理学療法士の役割についてご紹介します。

ケース

サッカーをしながら骨折!!



## 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。

# お仕事紹介

理学療法士が働く様々な分野を紹介します！

## 災害リハビリテーション領域で活躍する理学療法士

医療法人共和会 介護老人保健施設伸寿苑 伊藤 元貴 氏

私は、JRAT（一般社団法人日本災害リハビリテーション支援協会）の一員として、東日本大震災、熊本地震の支援活動を行いました。

避難所は、体が不自由な方にとって移動が困難であり、災害による混乱等で体を動かすことが少なくなりやすい場所です。そのため、避難されている方の健康状態等を確認し、必要に応じて筋力やバランス機能、歩行などの移動動作の確認とともに、避難所の環境の調整や福祉用具の手配を行いました。また、体を動かすことが少なくなっている方には集団体操も実施しました。さらに、仮設住宅に入居する際は、住宅内、周囲の環境の確認を行い、福祉用具の選定や活動的に過ごせているかなど地域での生活課題を整理し、地域の保健師等に情報伝達を行いました。

被災した地域の特性やニーズは様々です。「地域の方々と共に地域の暮らしを支える」という姿勢が、被災された住民の自立生活の再建・復興に向けた支援には重要であると感じています。



茶話会後に集団体操指導をする筆者（2011年、気仙沼市内のホテルにて）

# 夢を叶える

理学療法士となり4年が経ち、臨床で働くだけでなくボランティアへの参加、学会発表や地区の勉強会運営に携わる等、様々な経験をする事ができました。その中でも昨年の県学会での発表は、初めての学会発表ということもあり特に印象に残っています。発表準備の段階で、改めて文献を調べると新たな知見を得ることができ、さらに、当日は、様々な意見を頂き充実した時間となりました。学会発表で得た経験や知識は臨床にも活かすことができ、その相乗効果は、理学療法士としての成長に繋がると考えています。

今後も日々の臨床や自己研鑽に精一杯取り組み、患者さんにとっての『日常』の生活に戻る手助けが出来るように努めていきます。



特定医療法人東筑会 東筑病院 理学療法士 原田 祥吾 氏

# 理学療法士になるには？

理学療法士になるには、厚生労働省・文部科学省の定める学校を卒業し、国家試験受験資格を得て、国家試験に合格することが必要です。

現在、理学療法士の養成には、大学、短期大学（3年制）、専修学校（4年制・3年制）の3つの道があります。それぞれの特徴があるので自分に合った学校を選ぶことができます。

福岡県内には理学療法士を目指すことのできる学校が15校あります。

## 県内養成学校一覧



詳細は QRコードから



# Standing by your side

## 地域包括ケア推進局

地域包括ケア推進局では、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。

### WEB 実務担当者会議（筑紫地区）を開催

地域包括ケア推進局 部長 村田 和優 氏  
地域包括ケア推進局 局長 松崎 哲治 氏

地域包括ケア推進局では、市町村単位の顔の見えるネットワーク構築がスムーズに行われるように、各市町村に実務担当者を設置しております。また、実務担当者を窓口地域に設置し、地域の方々が情報と知識を共有できるように実務担当者会議（主催勉強会）を実施しています。今回は筑紫地区（春日市・大野城市・那珂川市・筑紫野市・太宰府市）にて開催した実務担当者会議（主催勉強会）を報告します。今回の内容としては、新型コロナ禍における地域予防事業、地域ケア会議の進捗状況や地域特性と現状についての情報共有研修を開催しました。WEB会議としての開催は初めてでしたが、感染対策を講じながら地域ケア会議は開催できていることや新型コロナ禍における今後の活動、地域課題抽出のために行政とどのように関わっていくか等について共有することができ有意義な会議となりました。今後も新型コロナ禍の中で地域における私たちの役割や情報共有、地域ケア会議の模擬会議等を実施し、不安なく地域で活動できるよう支援していきたいと思っておりますので、沢山の会員の参加をお待ちしております。



## 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。

### カラダ動かしていますか？

社会局長 高橋 博愛 氏

県民の皆様、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活様式の変更によりカラダを動かす量が少なくなっていないでしょうか？カラダを動かす量が減ると、体力や筋力が低下して生活習慣病になる危険性が高まってしまいます。今年度、社会局では県民の皆様のカラダを動かす量が減らないようにすることを目的としたポスターを福岡県内の駅や自治体様等に掲示する事業を行いました。同時にカラダを動かす方法に関する情報の配布も行いましたところ、自治体様からは「是非活用したい」というお声掛けも頂き、事業を盛況のうちに終えることができました。これに関連しまして、来年度は生活習慣病の予防を目的とした市民公開講座を企画しています。県民の皆様にとって有益な企画となるよう準備を進めて参りますので、ぜひ多くの県民の皆様のご参加をお待ちしております。



# ロコフレ 予防体操

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\*

今回のロコフレ体操では、加齢に伴う姿勢の変化に対応するための運動についてご紹介いたします。近年、加齢に伴って全身の姿勢が変化することが明らかにされています。特に、加齢に伴って猫背になることが分かってきています。

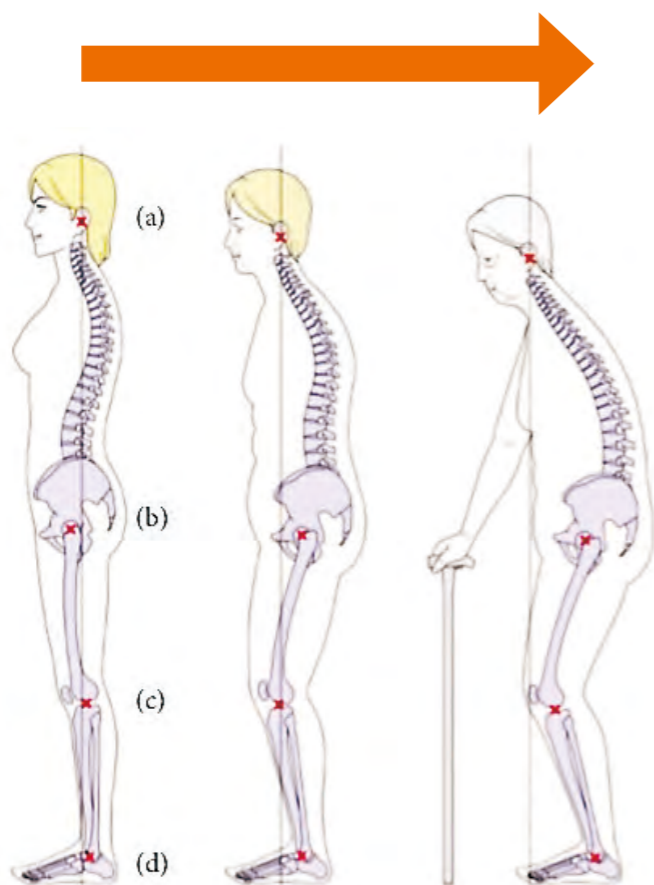


図1：加齢に伴う姿勢の変化 (Oshima Y., et al. 2020.)

猫背による姿勢の変化を補うために、骨盤が後ろに倒れたり、膝を曲げたりすることでバランスを取るようになります。

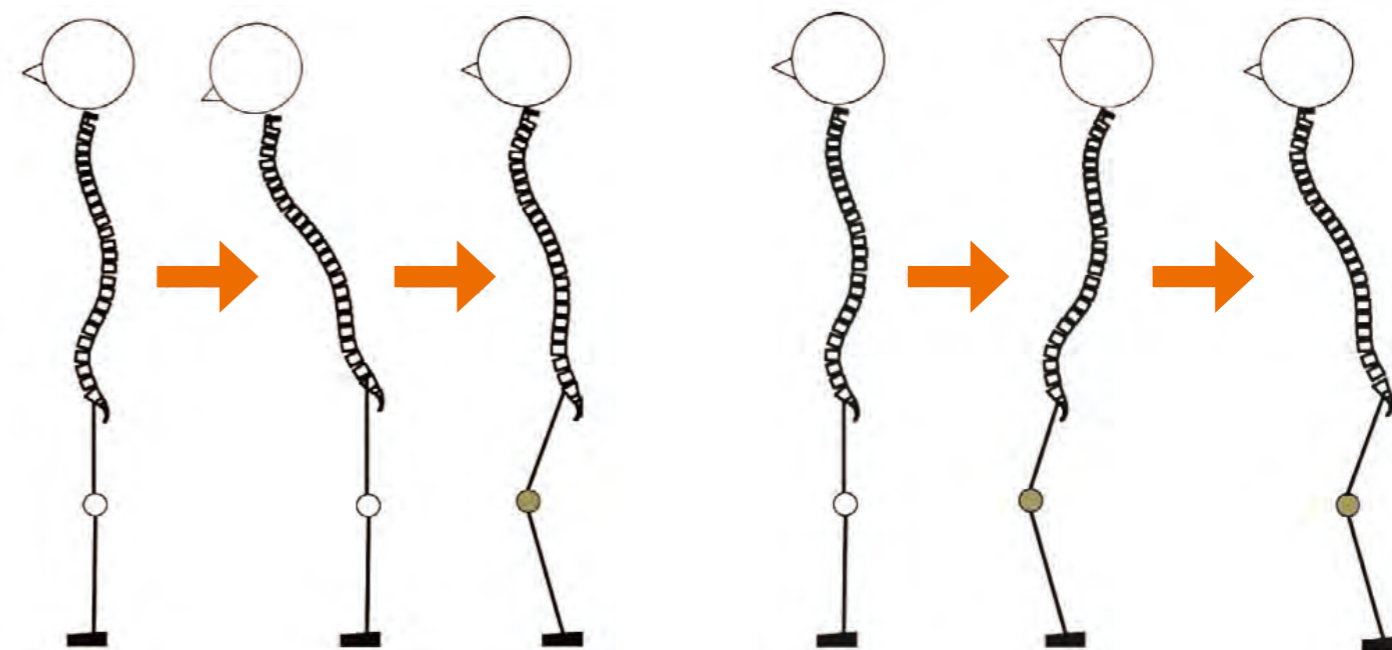


図2：背骨や膝によるバランスの変化 (Tauchi R., et al. 2015.)

最近では、このような姿勢の悪化にサルコペニア（筋肉量の減少）が影響することが明らかになってきました。そのため、背骨の柔軟性や筋力を保つことはとても重要になります。そこで、今回は背骨の柔軟性を促すための運動をご紹介します。

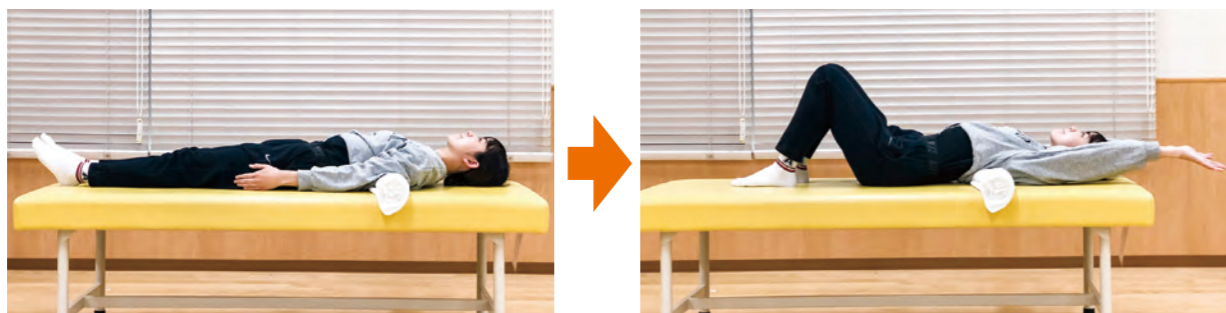


# ロコフレ 予防体操

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\*

## 運動① 仰向けでの背骨の運動



- 丸めたタオルを背骨の真ん中あたりに置く。
- 腰が反り過ぎないように両膝を曲げる。腕を写真のように挙げ、息を止めないように呼吸を繰り返す。



### Point!

呼吸をする際は胸の前のほうを開くイメージで行います。腕を挙げる方向によって胸の開き方が変わるので、さまざまな方向へ動かしてください。

## 運動② 座位での柔軟運動



- 手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中にしまうイメージで丸めていく。
- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

①～②を繰り返し実施する。

丸めたタオルをお尻の下に置くと、重心の移動が行いやすくなります。

### Point!

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開いていくイメージで。

## 運動③ 座位での胸を開く運動



- 両手をみぞおちへ肘が下がらないように注意。
- 胸に沿って、両手を写真の位置まで上げていく。
- 写真のように、鎖骨に沿って、両手を外側に動かす。

### Point!

③の際に、胸の前の方をできるだけ大きく開くように意識します。余裕が出てきたら、運動②で行ったように、呼吸を組み合わせ実施してください。



# 学会部からの報告

## 第30回福岡県理学療法士学会を終えて

学会部担当理事 吉田 純一 氏

この度のCOVID-19拡大により、様々な影響を受けられました方々に心よりお見舞い申し上げます。第30回福岡県理学療法士学会は756名の方に参加登録を行っていただき、盛会のうちに無事終了することができました。今年度の学会は国際医療福祉大学大学院の玉利誠学会長の下、「計測科学と理学療法～病態理解の深化と次世代の理学療法確立に向けて～」をテーマとし対面での開催を予定しておりましたが、COVID-19拡大の状況を踏まえオンラインでの開催と変更致しました。

そのような中でも、オンデマンド配信にて85演題と多くの演題発表が行われました。演者の方々は慣れない発表方法に悪戦苦闘したかと思われそうですが、誰一人として演題を取り下げることなく発表できたことを嬉しく思います。また、講師の先生方には神経・内部・地域・予防と広い領域を対象に「計測科学」という共通テーマで学術を展開して頂きました。初のオンライン学会となり例年と異なった形での学会開催となりましたが、人々の考えや価値観が多様化する中で理学療法士がIoT・テクノロジーをどう活用するかを考えるという点においては、まさに学会のテーマにあった開催になったかと思えます。

一方で、理学療法士は患者様をはじめ人に関わる職種であり、人との繋がりをもつことが必要不可欠でもあるといえます。その点においては、対面での学会は人との繋がり場でもありますし、今後も対面学会を行っていく意義があるかと考えます。そのような点を踏まえ、次年度は対面とオンラインを兼ね備えたハイブリットでの学会を企画しております。これからも会員にとって有意義な学会を開催出来るよう尽力していきたいと思っておりますので、皆様の参加および演題登録を心よりお待ちしております。

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。



# 代議員制度をご存知ですか？

今期代議員定数：57名

## 「福岡県理学療法士会では、代議員制度を導入しています。」

代議員制度とは、正会員の中から概ね100名に1名の割合で選出される代議員が、本士会総会の構成員として、総会に上程される議案について審議し、決議するという制度です。代議員は、立候補した会員の中から代議員選挙により選ばれます。

この代議員制度を導入することにより、総会にて、代議員を通じ“会員の声”を聴くことができました。

総会では次の事項について決議します。

- (1) 会員の除名
- (2) 役員を選任又は解任
- (3) 役員報酬等の額
- (4) 貸借対照表及び損益計算書（正味財産増減計算書）の承認
- (5) 定款の変更
- (6) 各事業年度の事業報告及び決算の承認
- (7) 入会の基準並びに会費及び入会金の金額
- (8) 解散及び残余財産の処分
- (9) 合併、事業の全部若しくは一部の譲渡又は入会の基準並びに公益目的事業の全部の廃止
- (10) 理事会において総会に付議した事項
- (11) その他総会で決議するものとして法令又はこの定款で定められた事項

社会医療法人 製鉄記念八幡病院 鈴木 裕也 氏 (代議員：北九州2地区)

代議員をわかりやすく例えるならば、国会議員に近いと思います。福岡県理学療法士会は会員数5,000名を超える大きな組織です。この5,000名が一同に集まって、今後の方針を決めたり議論するのは困難なので、代表者を選んで代表者で決めたいと思います。というのが代議員制度です。ですので、代議員は国会議員と同様に選挙で決めます。

想像してみてください、皆さん、テレビの前で「この政策は…」とか、「私は政治に興味がないから」とか、言いますよね？本当にそれで良いですか？間違った政策の方に舵を切れば、自分の生活にも降り掛かるのですよ。文句ばかりを言っても意見を通す権利がないので何も変わりません。ですから、国会議員と同様に代議員もちゃんと自分の考えや意見を伝えてくれる信頼すべき代表者をきちんと選ばないとはいけません。

実際の活動としては、福岡県理学療法士会の進むべき方向性、社会に役立つ理学療法士を育成するために必要な研修や学術集会の実施、国民・県民の皆様へ我々理学療法士の知識や技術を提供するための取り組みを行っていて、それが正しいか違うのかを議論しています。

国民・県民に認められる組織になるための重要な仕事ですので、皆さんもその活動を注視していただけたら幸いです。



# ワーク・ライフ・バランス

## Work Life balance

桜十字福岡病院 脇坂 成重 氏

こんにちは、私は4児の父親です。私自身、うまくワークライフバランスがとれているのかわかりませんが、仕事もプライベートも充実しています。仕事がうまくいくことで、私生活も楽しめていますし、私生活が充実することで仕事にも精がでます。生活と仕事どちらかが上手くいっていいわけではなく、両者の歯車があうことで相乗効果が得られ、よりよいワークライフバランスがとれていると感じています。私自身の仕事や生活の原動力となっているのは「子供の成長」と「仕事のやりがい」です。私の持論ではありますが、原動力となるものがあれば仕事と生活がうまく好循環を引き起こすと考えています。またワークライフバランスが充実したものになるためには、家族や友達、職場の仲間といった周りの方の支えもなくてはならないものです。私は友達は少ないですが、職場の仲間にも恵まれているおかげで充実した日々を送ることができています。



理学療法士が選ぶ

おすすめの  
本はこれだ!!

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



紹介者:

恩賜財団社会福祉法人  
福岡県済生会八幡総合病院  
リハビリテーション技術科

副技師長 藤戸 郁久 氏

本の題名: 自分を劇的に成長させる!

PDCAノート

著者: 岡村 拓朗

発行所: フォレスト出版

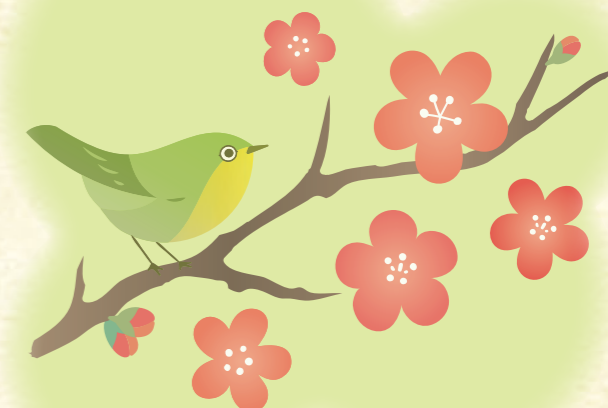
紹介理由: 忙しい日々の中でも効率よく、かつ確実に成長するためにP (Plan) D (Do) C (Check) A (Action) の活用方法を探していた時に会った1冊です。この本は、「見える化」「仕組み化」「習慣化」といったPDCAを行う上での3つのルール、PDCAノートの作り方、ケース毎の活用方法、なぜ続かないのかについて例を挙げて示されており、取り掛かりやすい内容となっています。私自身は組織管理業務や新人・学生指導に活用し、効率化が図れております。

学校法人 国際学園  
九州医療スポーツ専門学校  
KYUSHU MEDICAL SPORTS VOCATIONAL SCHOOL

理学療法学科 入学生募集中

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

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!



INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE  
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	修了者数 修士課程 (平成12~令和1年度) ■保健医療学専攻 2,143名 ・理学療法学分野 631名 ■医療福祉経営専攻 787名
	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	博士課程 (平成15~令和1年度) ■保健医療学専攻 336名 ・理学療法学分野 106名
	主な講師陣 ●理学療法学分野 久保見教授 ●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 堀本ゆかり教授 ●遺伝カウンセリング分野 西垣昌和教授 ●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

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  
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 <a href="mailto:fukucamp@iuhw.ac.jp">fukucamp@iuhw.ac.jp</a>	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 <a href="mailto:oocamp@iuhw.ac.jp">oocamp@iuhw.ac.jp</a>
--	---



# 公式アプリ福岡理学ナビ

## と 公式 LINE

### 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

福岡理学ナビ



ダウンロードは  
こちら



LINE アカウント

ID @ 772eatck

やさしさと、医療を科学する...

**MINATO**

脊柱彎曲運動の正常化を図る

**SynchroWave**

シンクロウェイヴ SD-100W



下肢からの刺激により、  
三次元的な脊柱の動き  
を誘発し、体幹のみ  
ならず上下肢関節周囲  
の筋緊張を連鎖的に軽減  
させます。

ミナト医科学株式会社

<https://www.minato-med.co.jp/>



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**



2021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