

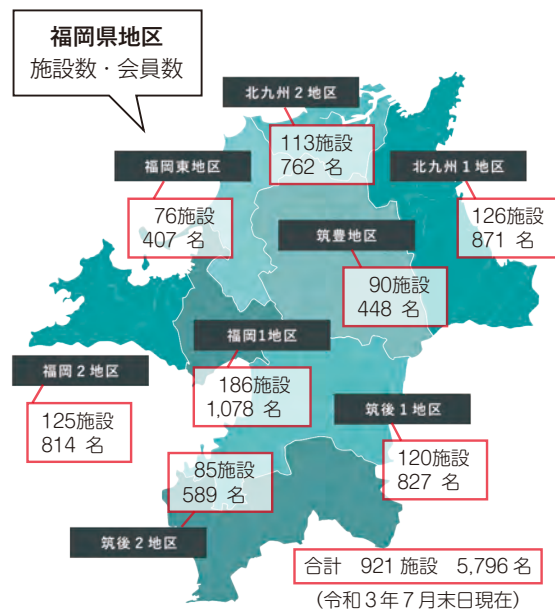
ぴしゃっと!



公益社団法人 福岡県理学療法士会

【巻頭言】 いつまでも笑顔で

理学療法士とは？	2
お仕事紹介	3
Standing by your side	5・10
疲労に効果的な食事・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？・支部だより	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



いつまでも笑顔で

新型コロナウイルス感染症に罹患された方々や、そのご家族の皆さまへ心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い回復を心より祈念申し上げます。

また、感染拡大防止策や治療などに日々ご尽力されている保健機関、医療・福祉・介護従事者の皆様には深い敬意と謝意を表します。

新型コロナウイルス感染拡大防止策のために福岡県にも幾度と緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出自粛をはじめ、様々な日常の活動が制限されています。感染予防のためには、当然ながら、多くの人が集まる場所への外出は控えた方が良いのですが、一方で活動量(動く量)が減ることで、生活不活発病になる恐れがあることも見逃すことのできない事実です。生活不活発病は、生活において身体を「動かさない」ことにより生じ、そのことが歩くことや生活動作が行いにくくなることにつながり、「動けなく」といった、悪循環に陥ってしまうものです。

いつまでも… 笑顔で大切な人と会えるように… 笑顔でやりたいことが出来るように…

寝ている時間が多いなら… 少しでも身体を起こしてみませんか？

そして、身体を起こしている時間が増えてきたなら… つぎは少しずつ動いてみませんか？

動く時間が増えてきたら… ご自分にできる体操をしてみませんか？

ご家族やご近所付き合いをしているご高齢な方で、身体を動かすことが減ってきているなあと気になる方がいらっしゃれば、ぜひお声掛けをしていただき、身近なところからこの生活不活発病を予防していきましょう。

私たち理学療法士は、立つ・歩くなどといった身体の運動(療法)を介して、健康を支えていく専門家ですので、この生活不活発病に対してもサポートいたします。その具体的な方法については本会の広報誌『ぴしゃっと!』やホームページに掲載しています。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、是非ともご利用ください。

いつまでも…

笑顔で大切な人と会えるように…

笑顔でやりたいことが出来るように…

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。

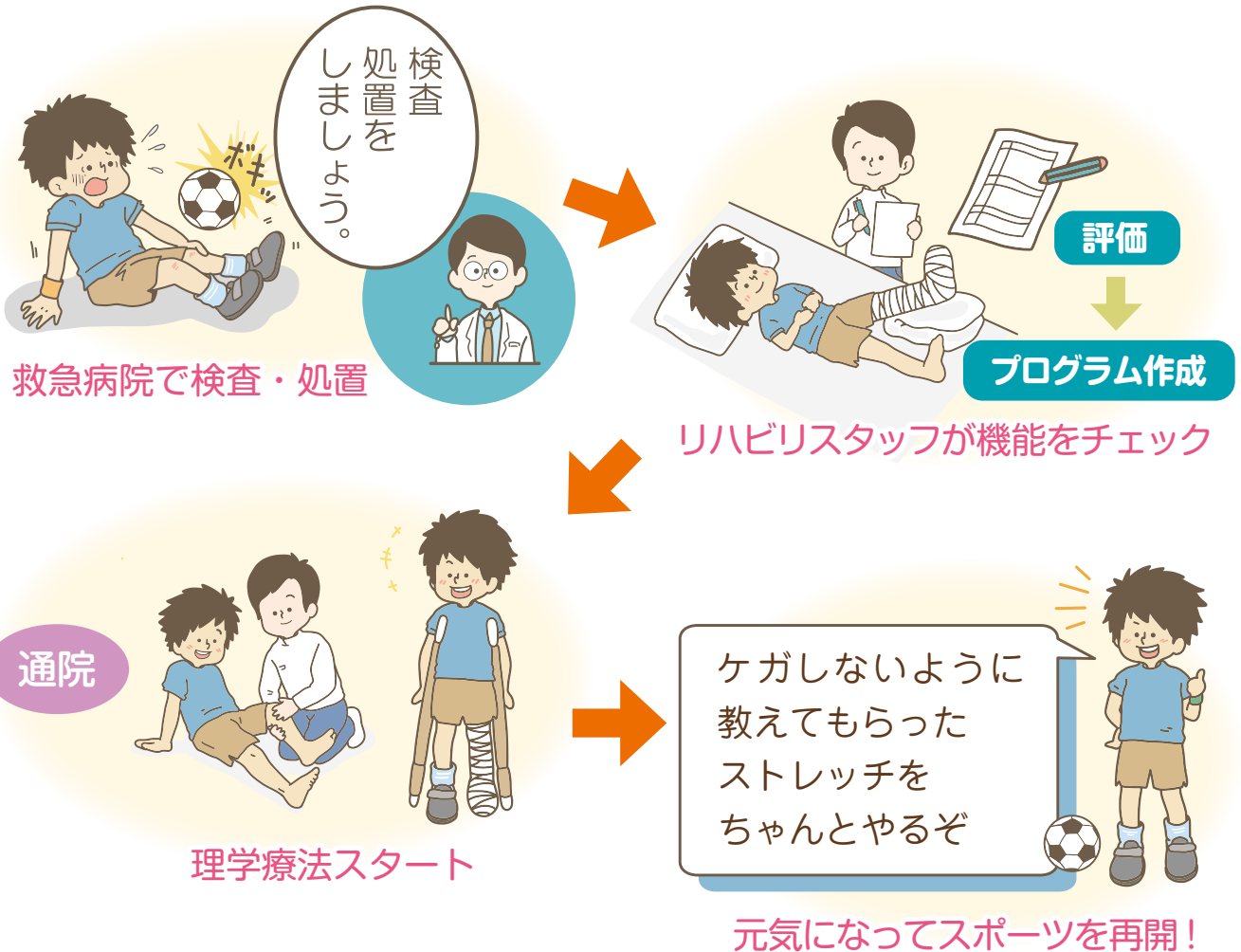


理学療法士とは？

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。

お 仕 事 紹 介

理学療法士が働く様々な分野を紹介します！

企業で活躍している理学療法士

帝人ファーマ株式会社 製品戦略企画部 兼 リハビリ事業推進班

理学療法士 山本 博貴 氏

私は現在、東京に本社を構える帝人ファーマ株式会社に在籍し、九州エリア担当として病院等へリハビリ機器の導入を提案する営業として従事しております。大学卒業後、すぐに企業に勤めたわけではなく、福岡市内の病院で約5年間勤務した後、縁あって現職に携わることとなりました。

営業を始めた頃は右も左も分からず、実績も伴わず苦勞する日々でした。しかし過去の臨床経験を生かして医師・理学療法士・事務の方々など様々な医療関係者とコミュニケーションを図りながら、現在は少しずつですが実績も伴うようになってきました。営業はご契約頂いて初めて実績になります。ご契約頂くためには機器の良さを提案する力はもちろん、その病院・スタッフの方々のニーズを



いち早く把握する力、患者様の喜ぶ顔を想像させる力が重要です。そこが営業の難しいところでもあり、面白いところでもあります。日々「考える力」「訴求する力」を身に付けていけるよう勉強しております。

病院に勤務していた頃のようなマンツーマンの理学療法は企業ではできません。しかしリハビリ機器を通して患者様への治療のお手伝いができる可能性を実感しております。今後も「理学療法士」+「営業マン」として皆様のお手伝いができるよう、日々の自己研鑽に励みたいと思います。

夢を叶える

私は病院勤務を通じて元気で過ごせる期間である健康寿命が短くなり、楽しみや生きがいを失った方に多く出会ってきました。このような方を減らすためには病気を「予防」することが重要と考えています。現在私が別に所属している NPO 法人では地域の方を対象とした健康教室や体力測定会等の活動を行っています。参加者に理学療法士の視点から運動や生活に関するアドバイスをを行い、予防の意識を高めることができます。今後の展望として活動に参加されない、できない方に対し、自宅にいても支援できるような通信や訪問システムなどの導入を考えています。これからも多くの方がその人らしく生活できるよう、予防の重要性を伝えていく活動を行っていきたいと思います。



桜十字福岡病院
理学療法士 平岡 千尋 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。

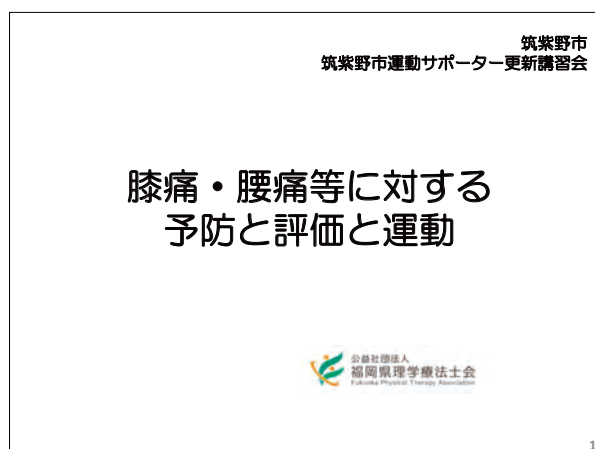
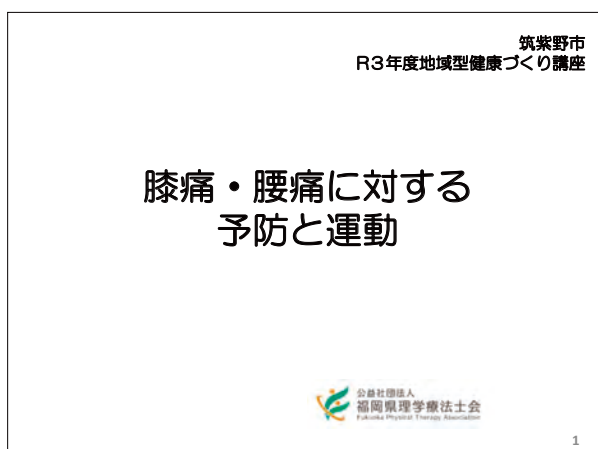
市町村活動 ～介護予防事業の支援～

地域包括ケア推進局 局長 松崎 哲治 氏

現在、我が国の社会保障政策は、「可能な限り住み慣れた地域で、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ための仕組み（地域包括ケアシステム）の構築」を進化させ、制度・分野や支え手・受け手の垣根を越えた地域づくり（地域共生社会）へと歩みを進めております。

当局は、地域づくり（地域共生社会）に関わる会員理学療法士の支援（人材育成・人材管理）を他局と連携して行っていくと共に、福岡県及び福岡県下60市町村からの依頼や、地域の皆様の期待に応えるべく活動しています。

これまで7市町村と事業提携を結び、介護予防などの事業を行っています。また、市町村の依頼で、「介護予防事業従事者研修会」などを行ってきました。スライドは、筑紫野市の各公民館で行う「地域型健康づくり講座」の講師養成講座の資料と、またその際お手伝いいただく運動サポーターの「更新講習会」の資料です。今後も各市町村よりご依頼あれば、ご対応いたします。お気軽にご相談ください。



予防体操

頭部は体重の10%程度の重みがあるため、姿勢が悪いと首や肩に大きな負担がかかり疲れてしまいます。体幹の筋力が十分あれば、頭部を支える首周りの負担が軽減されます。そのための、体幹トレーニングをご紹介します。



① 両膝を立てて両手をおなかの上におきます。



② おへそを見るように頭を3秒持ち上げます。息は止めずに、吐きながら行います。

全身の筋肉の大半は下半身にあるため、下半身の筋肉を鍛えることで疲れにくい体をつくることができます。そのための、下半身トレーニングをご紹介します。



① 倒れないように、片手を椅子やテーブルにおきます。



② 足を前後に広げ、前に出した足に向かって腰を移動させます。前に出した足の太ももが疲れてきたら、ゆっくりと戻します。これを数回ずつ交互に行います。

疲労に効果

疲労に効果的な食事

疲労には様々な原因がありますが、ここでは一般的な疲労に対して良いとされている栄養素と食品をご紹介します。

ビタミン B1・B2：糖質からのエネルギー生成や、疲労原因物質を取り除くために必要です。

食品例：豚肉・うなぎ・豆腐・野菜



カルシウム：筋肉のスムーズな動きを助け、精神的な疲労・ストレスを緩和してくれます。

食品例：牛乳などの乳製品、大豆製品、魚介類



果的な食事

鉄：体内に酸素を運び、疲労を取り除きます。

食品例：動物性食品（レバーなど）、野菜（小松菜、ホウレンソウ、枝豆など）



疲労感に対する運動としては、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的だと言われています。また、体力の維持・向上にもウォーキングは良いとされており、目標としては体力の低下予防は7,500歩、うつ病の予防が4,000歩程度と言われています。



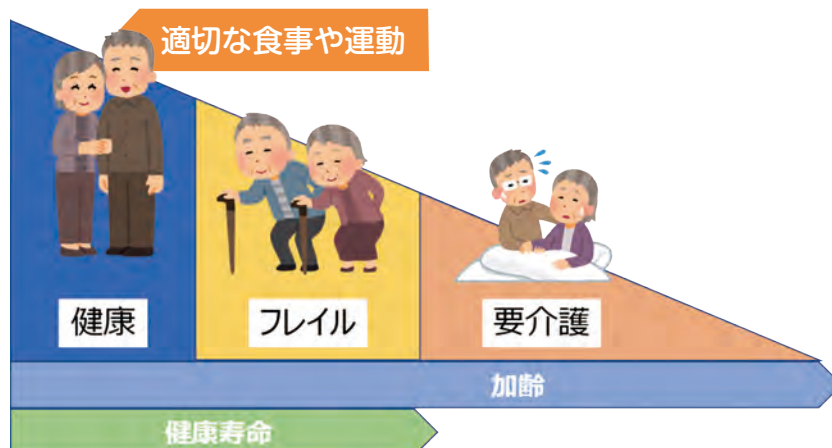
歩数	予防（改善）できる可能性のある病気
2,000歩	ねたきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護 認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）
7,500歩	サルコペニア（筋減少症） 体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	高血圧 糖尿病 メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）

青柳幸利、中之条研究から見てきた“病気になる生活法”、研究所 NEWS No.265
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所（一部抜粋）

フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」をフレイルと呼びます。昨今のコロナ禍では、活動の自粛により社会との交流や運動習慣が減少し、フレイルになるリスクが高くなっています。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな病気を引き起こし、要介護状態になる危険があります。一方で、適切な食事や運動をすることで、フレイルから健康な状態に戻すことや、フレイルになることを予防することができます。

フレイルの特徴の一つに疲労があり、今回は体力だけではなく疲労改善に効果的な食事と運動についてご紹介します。



簡便なフレイルチェック(指輪っかテスト)

椅子に座って足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。利き足でない方のふくらはぎを、親指と人差し指で作った輪っかで囲みます。指とふくらはぎの間に隙間ができると、フレイルのリスクがあります。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら：老人保健健康増進事業等補助金（老人保健健康増進等事業）「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いての新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証（地域サロンを活用したモデル構築）を目的とした研究事業」



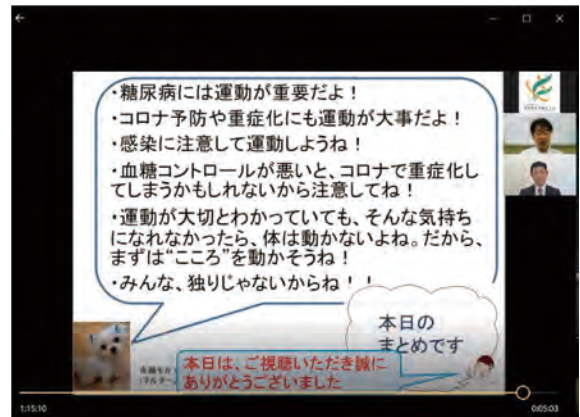
公益事業推進部

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。

令和3年度市民公開講座を開催しました！

社会局 局長 高橋 博愛 氏

本土会主催の市民公開講座として市立伊丹病院の永島道浩先生にご講演をいただきました。永島先生は理学療法士として地域での活動はもちろんのこと、全国的に活躍されている先生です。今回は「コロナ禍に負けない糖尿病のための運動管理」と題しまして、本土会としてはじめてオンラインでの市民公開講座でした。残念ながら聴講いただいている皆様の質問の機会はありませんでしたが、とてもわかりやすく聞いたその日から運動管理に活かせる内容でした。特に意思のバランスやこころを動かすコツのお話は目から鱗が落ちる内容でした。この講座を聴講された皆様は運動療法等について理解していただき、より自らの健康状態に関心をもっていただけたのではないのでしょうか。



公益社団法人 福岡県理学療法士会
市民公開講座
WEB セミナー

参加費
無料

「コロナ禍に負けない
糖尿病のための運動管理」

講師：永嶋 道浩 先生（市立伊丹病院 理学療法士）

2021年
7月17日(土) 10:00~11:00

お申し込み 不要 下記URLまたはQRコードよりご視聴ください
URL: <https://zoom.us/j/92878335123>

主催：公益社団法人福岡県理学療法士会
お問い合わせ先：fptshakaikyoku@vega.ocn.ne.jp

学 会 部 からの 報 告

第 31 回福岡県理学療法士学会 (2022 年 2 月 13 日開催予定)

学会長 河上 淳一 氏
(九州栄養福祉大学)

学会長 ご挨拶

本学会のテーマを「理学療法の再考」とさせていただきました。近年は情報化や科学技術の発展で、理学療法の学術面が飛躍的に進化しました。発展した学術面から対象者を考えることは重要ですが、対象者からの視点で学術面を考えることも重要ではないでしょうか。本学会では、発展してきた学術面に対し、様々な視点から「理学療法の再考」を行えるような学会企画を用意いたしました。



一般演題では、研究の原点を再考する症例報告、日々の臨床を再考する観察研究、過去の研究をまとめ再考するシステムティックレビューなど、演者が考える「理学療法の再考」に対する議論ができることを楽しみにしています。

今回の学会では、オンライン環境を活かした参加者の交流を検討するなど、皆様にとって有意義かつ新しい学会となりますよう、微力ながら尽力させていただきます。皆様のご参加をよろしく願いいたします。



第 29 回福岡県理学療法士学会の開会式の様子



第 30 回福岡県理学療法士学会の開会式の様子 (初めての web 開催)

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、本土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”を聴くことができるようになりました。

総会では次の事項について決議します。

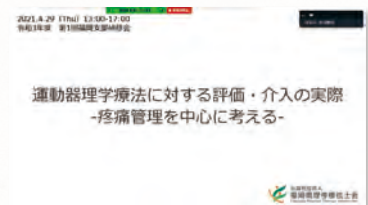
- (1) 会員の除名
- (2) 役員を選任又は解任
- (3) 役員報酬等の額
- (4) 貸借対照表及び損益計算書（正味財産増減計算書）の承認
- (5) 定款の変更
- (6) 各事業年度の事業報告及び決算の承認
- (7) 入会の基準並びに会費及び入会金の金額
- (8) 解散及び残余財産の処分
- (9) 合併、事業の全部若しくは一部の譲渡又は入会の基準並びに公益目的事業の全部の廃止
- (10) 理事会において総会に付議した事項
- (11) その他総会で決議するものとして法令又はこの定款で定められた事項

支部だより

令和3年4月29日 第1回福岡支部研修会 福岡支部学術担当部長 馬場 慶和氏

令和3年4月29日に「運動器理学療法に対する評価・介入の実際～疼痛管理を中心に考える～」というテーマで、第1回福岡支部研修会を開催しました。今回は股関節・膝関節にフォーカスして、疼痛管理の基礎・評価から治療計画までの考え方を学ぶことができたのではないかと考えております。研修会の最後には、「疼痛管理の実際と課題」と題して講師の先生方と聴講者の全体討議の時間を設け、大変盛り上がった研修会となりました。

また、本研修会は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、福岡支部としては初の試みである対面とオンラインを組み合わせたハイブリッド研修会を開催しました。一部音声や機器トラブル等もあり、まだまだ取り組むべき課題もありましたが、福岡支部では今後もWEBまたはハイブリッド研修会を開催し、日々の業務で多忙な会員の皆様に少しでも還元できればと考えております。福岡県のみならず他県からの聴講を含めて231名の先生方にご参加いただき、福岡支部における運動器理学療法、疼痛管理に対する考え方を再考できたのではないかと考えております。



ワーク・ライフ・バランス

Work Life balance

蜂須賀病院 理学療法士 木下 三紀 氏

私は、2歳と0歳児の母です。一人目の妊娠・出産・育児は、多くの人と交流しながら充実した日々を過ごしました。ところが二人目は、コロナ禍で孤独と不安な日々となりました。

今年5月に職場復帰をした初日にも、子の発熱のため早退することになりました。その際、職場からは「気をつけてね。」と笑顔で送り出してもらい、患者さんからも「お子さん、大丈夫？」と声をかけていただきました。ワーク復帰とともに、私の孤独と不安な子育てライフは解消されました。

医療・介護という環境には、様々な時代背景を生きてこられた先輩方がいらっしゃいます。皆様の生き様から「びしゃっとせんね！」と激励されているように感じています。

ワーク・ライフ・バランスは、他者や社会との関わりで良い調和が得られると実感しました。



KMS 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
学生募集




入学案内フリーダイヤル
0120-594-160

やさしさを、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/>

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：

ホームケアクリニックたんぼぼ
訪問リハビリテーション

前田 武志 氏



本の題名：訪問リハビリテーション完全マニュアル
制度から実務まで徹底コンプリート

著 者：張本 浩平

発 行 所：株式会社 gene

紹介理由：一人で利用者宅を訪問して行う訪問リハでは、様々な状況への対応力が求められます。

この本は、訪問リハに必要な所作から始まり、「こんな時はどうすれば？」と思える緊急時の対応策や、医師に報告する際のフィジカルアセスメントの進め方などが分かりやすく解説されています。さらに訪問リハを管理・運営していく上で必要な、制度理解や労務管理に至るまで、訪問リハに関わる幅広い方の助けになる一冊です。

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：佐々木圭太（組織部理事 小倉リハビリテーション学院）

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） 伊織 信一（小倉リハビリテーション学院）

【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 9月号

発行責任者 西浦 健蔵

編集責任者 佐々木 圭太

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