

ひしやつと!



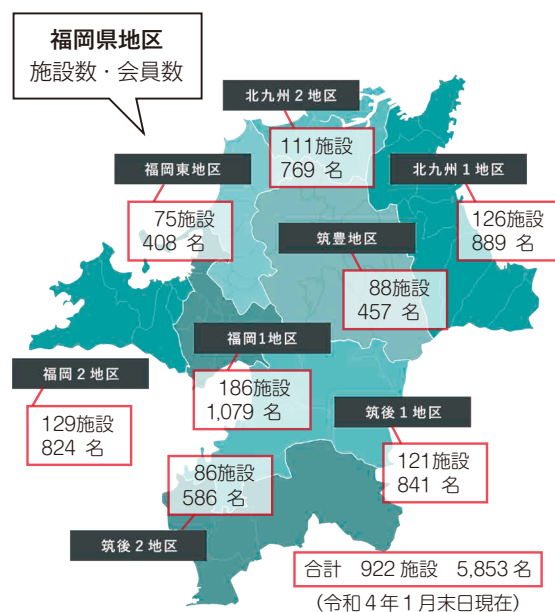
© 2021 JPBF

公益社団法人 福岡県理学療法士会

【巻頭言】

～2025年を経て、2040年に向けて～

巻頭言	1
理学療法士とは？	2
お仕事紹介	3
Standing by your side	5
肺炎予防体操	6～9
公益事業推進部からの報告・職能部からの報告	10
教育研修部からのお知らせ	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	13
広告	14
広告、おすすめの本、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



～ 2025年を経て、2040年に向けて～

新型コロナウイルス感染症に罹患された方々とそのご家族の皆さま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、日頃より感染拡大防止や治療に鋭意ご尽力されている多くの皆さまに心から敬意を表し、深く感謝申し上げます。

さて、約800万人いる団塊の世代が75歳以上となる「2025年問題」がいよいよ迫ってきています。これは、国民の4人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎え、それ以降の医療費や介護費の膨張圧力が一層増す分岐点の年とされています。またその先には、2025年から2040年という僅か15年間で、現役世代(20歳～64歳の働き手)が約1,000万人も減少するという「2040年問題」が待ち受けています。2040年は、1971年～1974年の第二次ベビーブームに生まれた「団塊ジュニア世代」が65歳～70歳となり、65歳以上の高齢者人口がピークを迎える年です。そして、労働力不足が深刻になるだけでなく、年金や医療費などの社会保障費もさらに増大することが予想される年とされています。

一方、現役世代人口の急減による人口減少が進むなか、高齢者の「若返り」が見られています。そのため、より多くの人々が意欲や能力に応じた社会の担い手としてより長く活躍できるよう、国は次のような地域共生社会の実現に向けた環境整備を進めています。

「一人ひとりの意思や能力、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を選択可能とする社会」
「地域に生きる一人ひとりが尊重され、多様な就労・社会参加の機会を得ながら、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともにつくっていく地域共生社会」

国の調査において、60歳を過ぎても働きたいと回答した人は、全体の約80%、65歳を過ぎても勤めるためには、健康や体力が必要であるとする高齢者は約67%に上っています。そのため、国は次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成、疾病予防、重症化予防、介護予防、フレイル(心身が脆弱になった状態)対策、認知症予防を加速させ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上伸ばすことも掲げています。

高齢者や高齢労働者が活躍できるための安全と健康に対し、運動を介して支えていく専門家が私たち理学療法士となります。地域共生社会の実現に向けて、その一翼を担えるようこれからも様々な情報を発信し、地域に根差した活動を行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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。

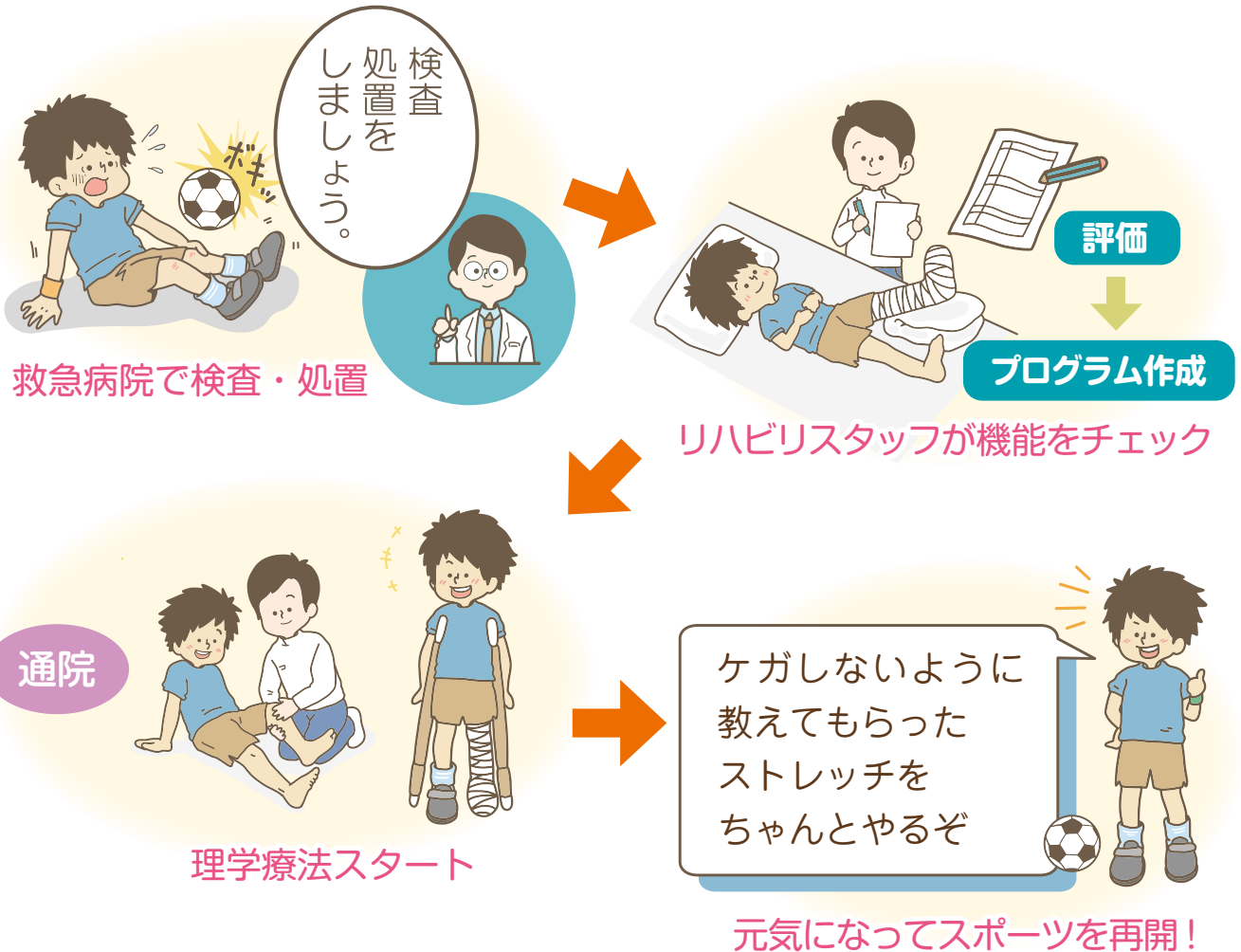


理学療法士とは？

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！

スポーツ分野で活躍する理学療法士を紹介

一般社団法人日本パラバドミントン連盟

理学療法士 内菌 幸亮 氏

私は、日本パラバドミントン連盟（JPBF）医事部のトレーナーとして活動しています。

専門学校卒業後、福岡県内の整形外科病院にて7年間勤務しました。そこでは、プロを含め、幅広い層のアスリートを対象にメディカルチェックや学会発表を経験し、理学療法士としての基礎を築くことができました。その後、トレーナー活動や在宅分野を経験しました。ご縁があり2015年からJPBFトレーナーとしてチームに帯同、2020年からは専任トレーナーとして活動しています。

競技団体のトレーナーの仕事は、大会や練習時のサポートだけではなく、アンチ・ドーピング活動やメディカルチェック、現在は新型コロナウイルス関連の対応など多岐に渡ります。

2015年当初、トレーナーは私1名でしたが、現在、JPBF医事部はチームドクター2名、トレーナー4名（全て理学療法士）で構成されています。トレーナーの中には国際クラシファイア^{*}の資格を持つスタッフもいます。

パラバドミントンは、2020東京パラ大会で初めて正式競技に選ばれた競技で、日本からは13選手が出場しました。多くの方の応援のおかげで、金メダル3個を含む計9個のメダル獲得という好成績を残すことができました。これからパラバドミントンの認知度がますます上がってくることを期待しています。

理学療法士のスポーツ分野への職域拡大は以前から進んでおり、その中でもパラスポーツ分野は理学療法士の強みをより活かせることから、多くの方が活躍しています。2020東京パラ大会でも、様々な場所で理学療法士の方が活躍していました。福岡県では、2017年に福岡県障がい者スポーツトレーナー部会を立ち上げ、県内での活動も行っています。

これを読んでくださった方がパラスポーツに興味を持ち、一緒に活動できる日が来ることを楽しみにしています。その時に、この記事を読んだことを教えてくれれば嬉しいです。



※クラシファイア

パラ競技は障がいの種類や程度が異なるため、競技の公平性を保つ目的で「クラス分け」が行われる。パラバドミントンでは6クラスに分けられている。このクラス分けの判定を行う判定員をクラシファイアという。パラバドミントンの場合、クラシファイアは医師または理学療法士とされており、世界で13名が国際クラシファイアとして活動している。

夢を叶える

北九州市立総合療育センター 松坂 洋一 氏

理学療法士となり早 20 数年が過ぎようとしています。思い起こせば小学 4 年生の 1 月 1 日に交通事故に遭い、初めて「理学療法」という職業に触れてからこの道を志したのがつい先日のように思い起こされます。当初は「憧れの職業に就けた」という満足感でいっぱいでしたがそこには当然山も谷もありました。また実際に患者様と向き合うにつれ自分の無力さを知り「もっと努力しなければ」と思い悩む日々も過ごしてきました（現在進行中ですが…）。そんな時は「初心」にかえりつつ「日々変わっていく子供たち」や「夢をかなえた充実感」をかみしめることが現在のモチベーションに繋がっており、明日への動力になっています。そのためどんな状況下でも決して「理学療法士を辞める」といった選択肢がなかったことが唯一の自慢です。

これからも今の自分に何ができるかは分かりませんが、もう少しこの仕事を続けられるようあがいてみようと思います。

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。

アフターコロナでの介護予防事業再開に向けての動き

地域包括ケア推進局 局長 松崎 哲治 氏

国立長寿医療センターによると、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、高齢者の身体活動時間はコロナ前と比較して3割減少し、1週間あたりの身体活動量は約60分減少、身体活動量が減少することで転倒、骨折しやすくなったとの報告があります。

そんな中、高齢者のコロナワクチン接種率も90%を越え、コロナにより中止していた介護予防事業を再開する市町村が増えています。

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おり、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。

2021年10月には、筑紫野市の介護予防事業再開に向け、各コミュニティセンターで行う「地域型健康づくり講座」市のボランティア団体である健康づくり運動サポーターの会「更新講習会」に講師として参加し、「膝痛・腰痛に対する予防と評価と運動」というテーマでお話しをさせていただき、運動をすることの重要性を学んでいただきました（写真はその時の模様）。今後も各市町村よりご依頼あれば、このようにご対応いたします。お気軽にご相談ください。



防体操

③ 強く息を吐く練習



ハッ!

鼻からゆっくり息を吸い込んで、口を大きく開けて「ハッ」と勢いよく吐き出します。

Point!

息を吐いた時にお腹（腹筋）に力が入っているか確認しながら行いましょう。

④ 上体倒し



両手を組んで前に伸ばします。そのまま息を吐きながらゆっくり体を倒していきます。

Point!

おへそを見ながら背中を丸めていくイメージです。

肺炎予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

⑤ 上体伸ばし



④で組んだ手のまま、手のひらを上に向け息を吸いながら両手を上に挙げます。

Point!

胸をグーっと張るイメージです。

⑥ 肩回し



肩に手をあてて、前まわし、後ろまわしと交互に行います。

Point!

腕だけではなく、肩の後ろの骨（肩甲骨）も一緒に動かすようにしましょう。



防体操

◆上級編

7 足踏み



踵のみ、つま先のみをつけて行います。同時に手もしっかりふりましょう。

Point!

立った状態で行うことで、バランス機能の改善につながります。転倒には十分注意してください。

8 お腹を鍛える運動



肘と反対側の膝をくっつけるように行います。

強くむせるときのお腹の筋肉（腹斜筋）の動きを促します。

Point!

反動をつけないように行いましょう。

肺炎予

肺炎予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

肺炎予防には全身をしっかり動かすことが大切です。
今回は座ったままでできる体操をご紹介します。

肺炎は、高齢者の死亡原因の第5位に位置付けられている重要な病気です。

中でも多いのは誤嚥性肺炎といって、物を飲み込む時に気管に入ってしまう、それが原因で熱や咳などが出るなどの症状があります。

高齢になってくると、誤嚥しても症状が出にくいことがありますので、周囲の方が注意深く気を付けておくことも大切です。

～ 座位編 ～

◆ 準備運動

① 首のストレッチ



片方の手で反対側の耳を触るイメージでゆっくり真横に倒します。

Point!

首の横の筋肉がじわーっと伸びていたら OK です。

② 腰のストレッチ



体をひねっていきます。ひねった状態で5秒間キープします。

Point!

反動をつけないようにゆっくり行います。腰の悪い方は無理をしないように。



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。

第20回 健康21世紀福岡県大会 オンライン健康フェスタ in ふくおか ～おうちで健康UP！～

公益事業推進部 理事 脇坂 成重 氏

令和3年10月3日Web開催にて行われました。当士会からは「親子でトレーニング ～子どもの運動神経を伸ばすには？」というテーマの動画コンテンツを掲載させていただきました。今回は、親子向けの内容ということで、理学療法士の様々な職域をPRする機会になったのではないのでしょうか。公益事業推進部では、様々なイベントに出向き、理学療法士の広い職域を県民の方々に認知していただけるような活動を展開していきたいと考えておりますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。



大会ホームページはこちらのQRコードから→



職能部

大会組織委員会・医師と連携した大会サポート ～世界体操・新体操選手権 北九州大会～

職能部 理事 中村 雅隆 氏

世界体操は令和3年10月18日～24日まで、新体操は10月27日～31日までの期間に開催されました。当士会からは68名の会員が出務しました。コロナ禍で開催を危ぶむ声がある中で大会準備が遅くなり、様々なことが未確定の中で大会が始まりました。しかし、出務者の皆さんの臨機応変な対応のおかげで、大会組織委員会担当者や医師と連携をとって救護対応ができました。

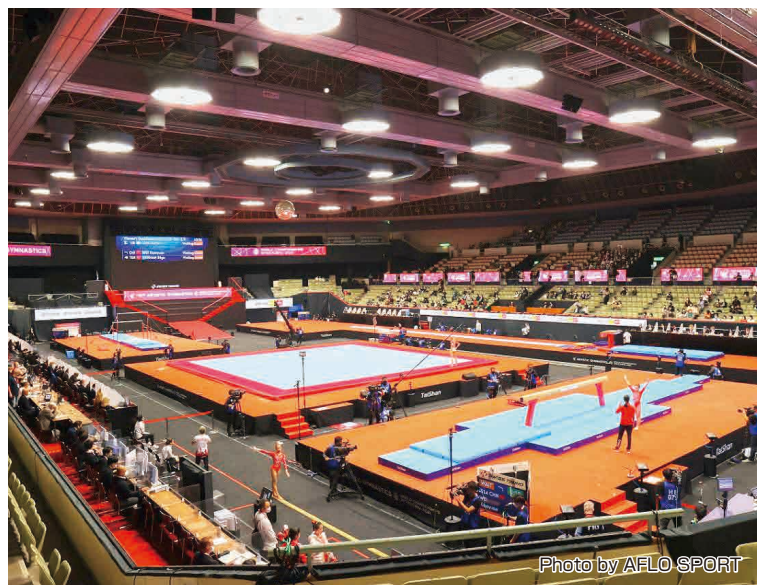


Photo by AFLO SPORT

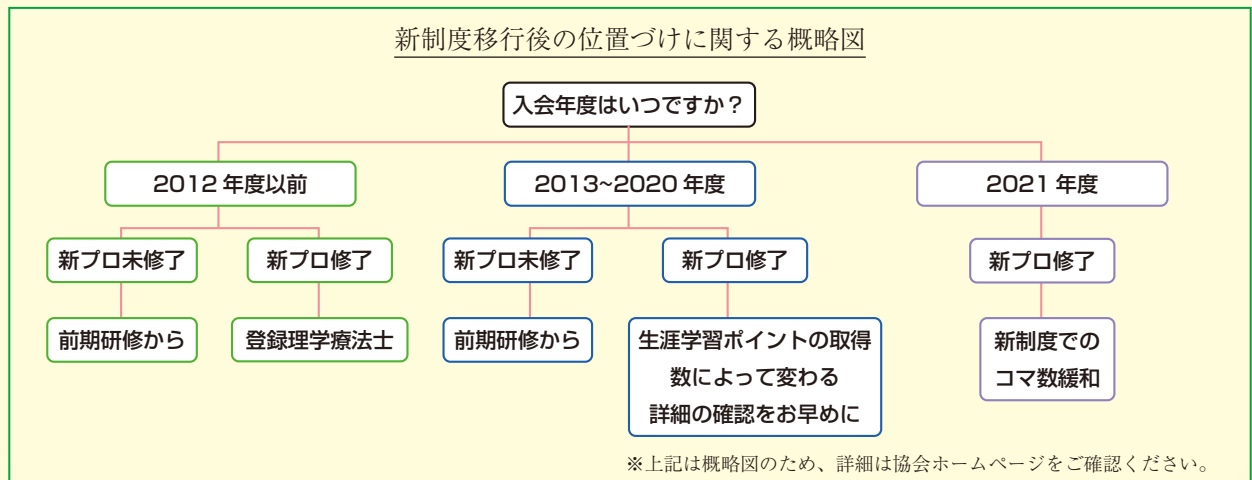
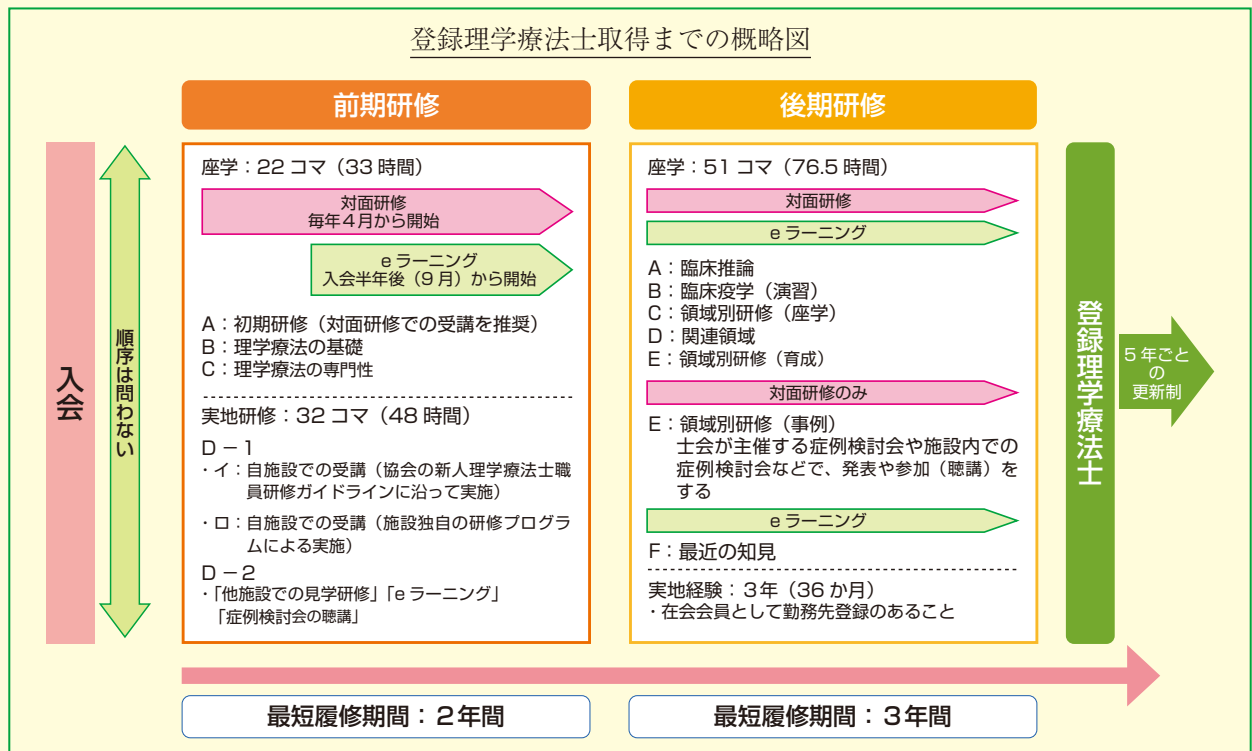
本大会の経験を活かし、理学療法士が多方面に渡って活躍できる場を提供したいと考えています。ご協力のほどよろしくお願い致します。

教育研修部からののお知らせ

生涯学習制度の変遷と新生涯学習制度

「理学療法士」という仕事が生まれてから50年以上が経過し、その間に人々の生活や社会環境は大きく変化しました。多様化するニーズに応えうる理学療法士を育成していくため、日本理学療法士協会は2022年4月から「新生涯学習制度」を開始します。新生涯学習制度は、卒後5年間で義務教育的な位置づけとし、前期研修・後期研修の受講を通して、多様な障害像に対応できる能力を有するジェネラリストの育成を行います。

ジェネラリストを「登録理学療法士」とし、それを5年ごとの更新制とします。これにより、生涯にわたる知識・技術の維持と更新を促進し、社会に対する理学療法士の質の担保の証とします。福岡県理学療法士会においても、会員の皆様が自己研鑽および相互交流できる環境作りなど工夫を凝らして、多くの登録理学療法士が輩出・活躍できるように尽力いたします。新制度移行後における登録理学療法士の取得および更新について、何かご相談があれば教育研修部へご連絡ください。



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10月5日 八児小学校事業 北九州2地区社会部 園田 純一氏

令和3年10月5日に八児小学校で車いす体験を実施しました。例年であれば片麻痺の障害体験も実施しますが感染対策の一環として接触頻度の少ない車いす体験のみで実施しました。参加児童は60名で、児童への対応は教師の方々にご協力頂くことで理学療法士との直接的な接触を防ぐ形をとりました。また、派遣スタッフの一部をオンラインによる参加とし、モニター監視での児童の見守りを試みましたが、通信環境の課題が残る結果となりました。車いす操作はスラローム部分の自走で苦勞する児童が多い中、実生活で車いすを使用している児童がおり、その子は特に操作が上手でヒーローになっていました。車いすを使用するお友達がいたことで、より身近な形で体験が実施できたと思います。今後も感染対策を徹底し事業を発展させていければと考えます。



ワーク・ライフ・バランス

Work Life balance

社会医療法人 北九州中央病院 理学療法士 宿輪 宏明 氏

私は、『仕事と仕事以外の生活の調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方』という考え方になぜかしっくりきません。年間約240日は仕事をしていると良くも悪くも仕事脳になってしまい、そこで生じた悩みは仕事以外の生活にも浸潤してきます。喜びと苦悩を比べると圧倒的に後者に軍配が上がります。昔、テスト勉強中、メリハリをつけるといいよ！集中力は長くは持たないよ！と言われても、ずっと勉強の事が頭から離れず、毎日勉学に励む長女を見ると自分もそうだったなと考えてしまいます。そんな中で、果たして充実した生活が作れるのでしょうか。

ただ、最近少しだけ考え方に変化が出てきました。『ワーク・ライフ・インテグレーション』という考え方に共感を覚えます。通勤時のモノレールで小説を読むことで、人間観を再確認し、ちょっとした現実逃避も味合い、休日に長男の陸上を観ることで身体の使い方や心理面の影響を知り、自らマラソンの練習に取り組むことにより、故障や老化を感じる事ができます。そして、目標を達成するまでの苦悩や達成後の幸福を体験できます。また、時に認知症である母の恍惚さに触れると患者さんの姿もより尊く見えてきます。

趣味を仕事に！とまではいかなくとも、仕事も仕事以外の生活も繋がっていれば面白いと思います。もちろん、たまには職業を忘れて好きなことだけをしたいのも事実です。

私は周囲のスタッフに恵まれています。素直で思いやりあるみなさんの元で働けることに感謝しています。そんなみなさんのワーク・ライフも良いものにできる環境を作っていけたらと思っています。



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
フリーダイヤル
受付時間 9:00~18:00 土日祝日除く

<https://kmsv.jp>
詳しくはこちらからチェック!



やさしさと、医療を科学する...
MINATO

パルスモードを追加、
多彩な治療モードを1台に搭載

KINETIZER
KT-108+ / KT-108+H



管理医療機器 特定保守管理医療機器
低周波治療器・干渉電流型低周波治療器組合せ理学療法機器
カインタイザー KT-108
認証番号：231AABZX00011000

ミナト医科学株式会社 <https://www.minato-med.co.jp/>



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／医療福祉ジャーナリズム分野 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
●作業療法学分野 杉原素子教授	●医療福祉教育・管理分野 堀本ゆかり教授
●災害医療分野 石井美恵子教授	●遺伝カウンセリング分野 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	

修了者数

修士課程 (平成12～令和2年度)

- 保健医療学専攻 2,370名
- ・理学療法学分野 672名
- 医療福祉経営専攻 841名

博士課程 (平成15～令和2年度)

- 保健医療学専攻 367名
- ・理学療法学分野 117名



- ◆多くの授業を平日夕方以降と土曜日に開講
- ◆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[※]」や、eラーニング、Zoomを使った授業の充実
- ※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

医療機器イノベーション分野 (修士課程)

2期生募集中!

臨床現場における広範囲の医療機器に関する様々な課題を汲み上げ、その解決を通じて医療の質の向上に貢献できる、「医療現場からのフィードバックを実装する医療機器開発・管理の専門家」の養成を目的としています。

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 0944-89-2018 E-mail oocamp@iuhw.ac.jp
--	---

2,500 ダウンロード突破

公式アプリ福岡理学ナビ と 公式LINE リリースしました！

福岡理学ナビ



ダウンロードは
こちら



福岡県理学療法士会の
最新情報をお届けします

LINE アカウント
ID @ 772eatck

K RC 学校法人 巨樹の会

小倉リハビリテーション学院

学生募集

OPEN Campus 開催中!!

昼間コース
理学療法学科 80名
作業療法学科 40名

夜間コース
理学療法学科 40名



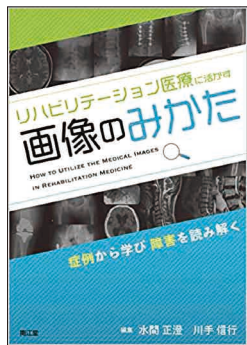
お問合せ：小倉リハビリテーション学院
福岡県北九州市小倉南区葛原東2-2-10
TEL：093-473-8005



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、皆様を紹介していくコーナーです。



紹介者：学校法人巨樹の会 小倉リハビリテーション学院 理学療法学科 吉村 将志 氏

本の題名：リハビリテーション医療に活かす画像のみかた
編集：水間正澄・川手信之 発行所：南江堂

紹介理由：医用画像の評価における『画像のみかた』について紹介します。本書では、CTやMRI、エコーなどの構造や仕組みから学ぶことが出来ます。

さらに、正常画像での読影のポイントを基礎から学ぶことが写真やイラストで分かりやすく載せてあるので解剖から学び直すのにもおすすめです。また、障害別に脳画像、脊椎・脊髄、骨折、胸部腹部、嚥下と幅広く実際の患者の画像が紹介されており、画像診断や必要な評価項目、リハビリテーション治療上の注意点も丁寧に分かりやすいです。どうぞ、手に取ってみてください。

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)

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



2022年 2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