

はじける笑顔 輝く未来へ!!

Vol. 15

2021 DEC

私たち理学療法士がサポートします。



INDEX

理学療法士とは

特集① コロナに負けないからだ作り

特集② 新型コロナウイルス感染症
に関するお話

特集③ 新型コロナウイルス
感染予防の基本

輝く理学療法士

地域の声

福井県理学療法士会会長挨拶
県士会活動の紹介
ワンポイントアドバイス

■ 遊びで体を強くしよう!!

四コマ漫画

■ 理学療法士のまさし君

理学療法士とは

理学療法士はPhysical Therapist

(PT)とも呼ばれます。ケガや病气などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本的動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの)などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。治療や支援の内容については、理学療法士が対象者ひとりひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向けて適切なプログラムを作成します。

理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善をめざします。関節可動

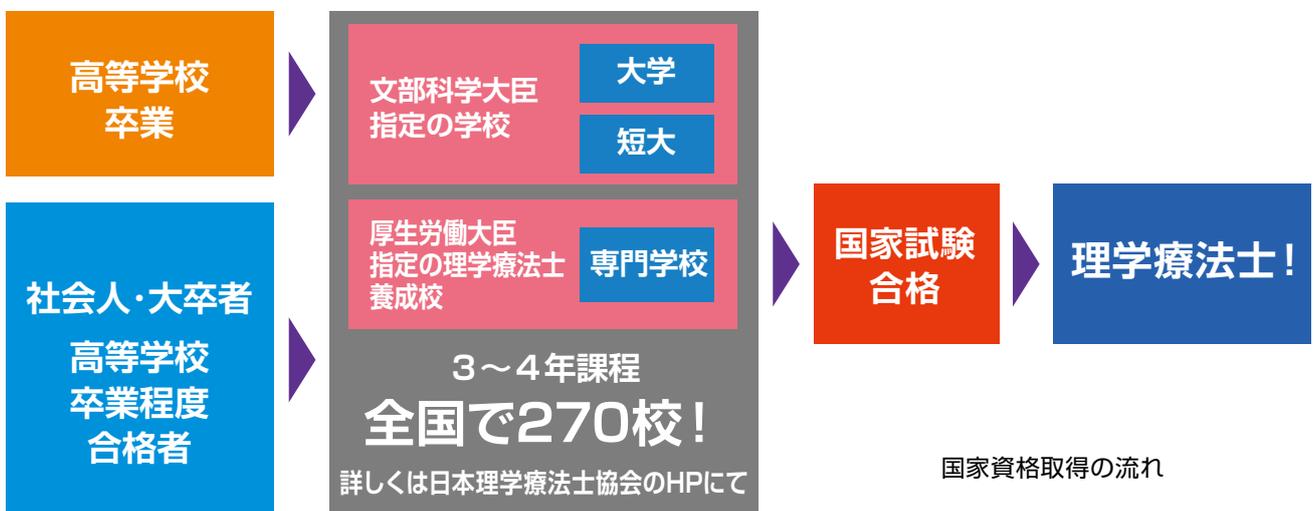
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

理学療法士は国家資格であり、免許を持った人でなければ名乗ることができません。理学療法士は主に病院、クリニック(医院、診療所)、介護保険関連施設等で働いています。中には専門性を生かして、プロスポーツのチームに属している理学療法士もいます。

理学療法士になるには？

理学療法士として人の役に立つ仕事をするためには、まず国家資格を取得することが必要です。国家試験を受験するためには、厚生労働省もしくは文部科学省指定の

養成校で3年以上の教育を受ける必要があります。養成校には4年制大学、短期大学(3年制)、専門学校(3年制、4年制)、特別支援学校(視覚障がい者が対象)があります。養成校のカリキュラムは、大きく分けて、一般教養科目、専門基礎科目、専門科目、臨床実習の4種類があります。専門科目には実技やグループで課題に取り組み授業もあります。また、養成校それぞれにも特色がありますので、自分が将来どんな職場で働きたいかを考え、それに合うカリキュラムや実習先を用意しているところを選ぶと良いでしょう。



4年制と3年制の特徴

全国の理学療法士養成校数は、学校総数272校、募集校263校、定員13,129名で、そのうち大学123校、短期大学7校、4年制専門学校62校、3年制専門学校80校（2019年9月現在）となっています。また、大学と4年制専門学校を併せた4年制が約68%、短期大学と3年制専門学校を併せた3年制が約31%と約2/3の学校が4年制をとっています。その理由として、日本の平均寿命（男性80.50歳、女性86.83歳・2014年）からわかるように、超高齢社会に伴いリハビリを必要とする高齢者の増加、要介護状態にいたる前の身体機能の低下を防ぐ予防リハビリや自宅でリハビリが受けられる訪問リハビリ、スポーツ分野でも理学療法技術を用いたケガの応急処置やストレッチングなど、理学療法の職域の拡大に伴い学ぶべき知識や技術が幅広くなってきています。そのため4年間かけてじっくりと学ぶ4年制の養成校が増加してきていると思われます。

また、大学卒では学士を習得でき大学院の入学資格も得られます。4年制専門学校卒でも大学院の学士と同等に位置づけられる称号として高度専門士を習得でき、大学院への入学資格も得られます。ただし、3年制でも専門士を習得でき、歴史のある養成校が多く充実したカリキュラムで学ぶことができ、1年早く働き始めることができ、そのため1年間の学費を抑えることができ経済的な負担はかたや軽くなります。3年制でも4年制でも卒業して得られる理学療法士国家資格は全く同じであり、資格には変わりはありません。また、就職率も変わりません。

理学療法士の活躍場所は？

●医療分野

大学病院・総合病院・老人病院・小児病院・一般病院・精神病院・クリニック

●福祉分野

介護老人保健施設・訪問看護ステーション・通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・通所介護（デイサービス）
身体障害者更生援護施設・児童福祉施設・社会福祉協議会

●行政・保健分野

保健センター・市町役場・地域包括支援センター（介護予防支援）

●教育・研究分野

特別支援学校・理学療法士養成校・大学院（理学療法関連）

●健康産業分野
スポーツ関係施設・フィットネス
入関係施設

理学療法士ができること！

●基本的動作能力の改善を行います。
「起き上がり」「立つ」「歩く」などの日常生活に不可欠な基本的動作能力の獲得を目指します。



理学療法士の活躍場所

●運動療法により、正しい動きの学習と指導を行います。

予防や治療の目的で、腰痛体操、転倒予防など、筋力と柔軟性、バランス能力の改善を目的に運動療法を行います。

●痛みや麻痺の回復に物理療法を行います。

「鎮痛効果」「麻痺の回復」などを目的に、マッサージや温熱・寒冷・電気療法などの物理療法を行います。

●最適な理学療法プログラムを作成します。

評価と分析から問題点を抽出し、最適な治療と予防のためのプログラムを提供します。

●個々の身体機能や痛みの評価・分析を行います。

理学療法士は、関節可動域検査、徒手筋力検査、動作分析などを用いて身体機能や痛みの評価と分析を行います。

●自立した生活のサポートを行います。

地域やご自宅にて、生き甲斐のある生活が送れるように、住宅改修や福祉機器（用具）の効果的な使い方をわかりやすくア

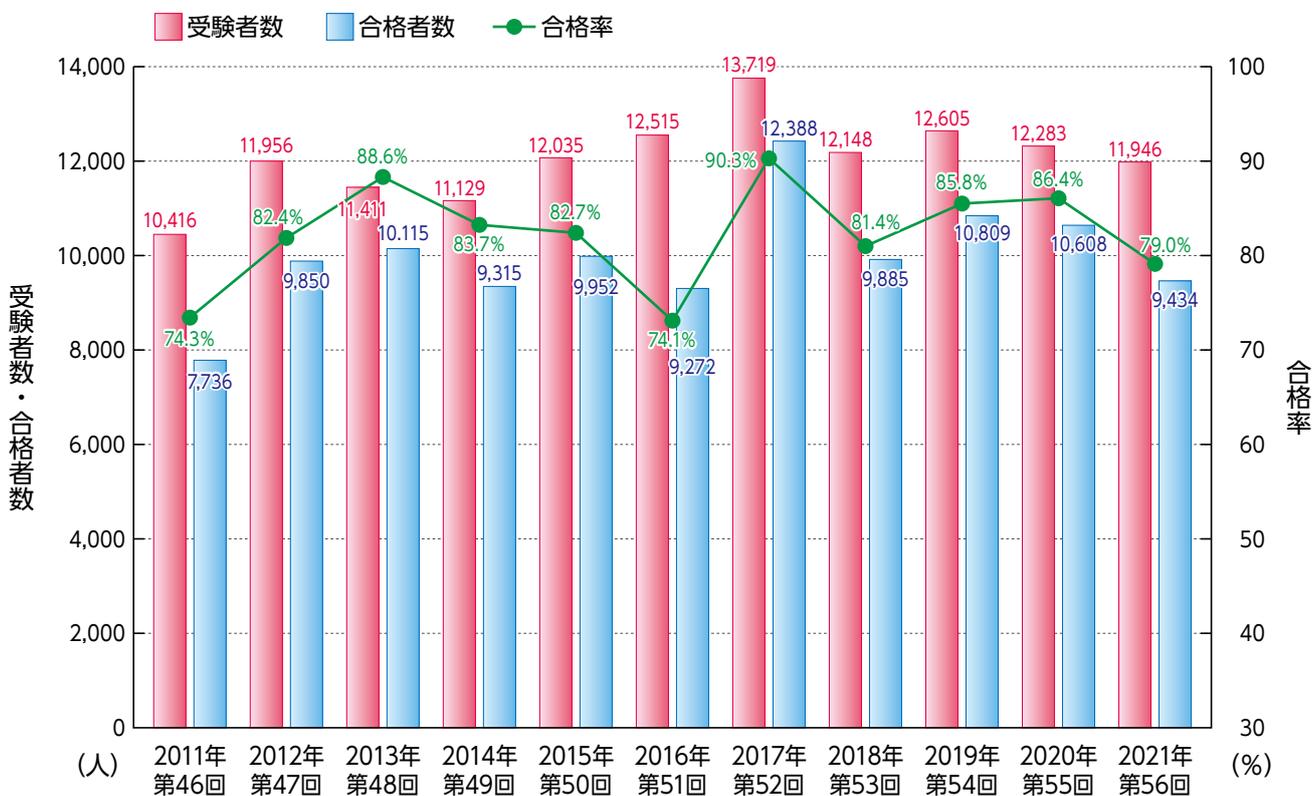
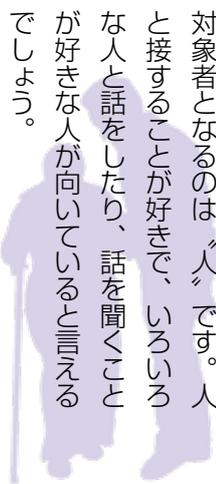
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

国家試験の合格率は？

高齢社会の日本では、理学療法士のニーズが急速に高まり、養成校の増加に伴い国家試験受験者も増加しました。医療・福祉を取り巻く環境がめまぐるしく変化していることに対応し、近年国家試験の出題が大きく変わってきています。難易度も上がってきています。

どんな人が理学療法士に向いているのか？

理学療法士は、問題解決能力が強く求められる仕事です。「なんでこうなるのかなあ?」「この問題はどうかと思ったら解けるのかなあ?」といった疑問を楽しめる、知的好奇心旺盛な人ほど適任と言えるでしょう。ただし、その対象者となるのは「人」です。人と接することが好きで、いろいろな人と話をしたり、話を聞くことが好きな人が向いていると言えるでしょう。



コロナに負けない

からだ作り

フレイルとは

はじめに、新型コロナウイルス感染症に罹患された方々とご家族の皆様に対し、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い回復をお祈り申し上げます。また、感染拡大防止や治療などに日々ご尽力されている保健機関、医療従事者の皆様に深く敬意を表し、感謝申し上げます。

昨年に続き、新型コロナウイルス感染症が蔓延していることにより、私たちの暮らしや生活には依然多くの制限が設けられています。自宅で過ごす時間が増え、人との交流が減少することは、活動量の低下につながります。活動量の低下は、フレイル（虚弱）につながります。

フレイルってなに？

フレイルとは、加齢によって身のさまざまな活力（筋力や認知機能、社会とのつながり）が、徐々に低下した状態を表した言葉です。健康な状態と要介護状態の間の段階で、フレイルに陥ると生活能力が低下したり、死亡率が高まったりする可能性があります。

体重が減ってきた、小さな段差でつまずくようになった、外出機会が減ったなどは、フレイルの徴候の現れかもしれません。フレイルの自己チェックをしてみましよう。

フレイル自己チェック表

「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけ、合計欄に○の数を記入ください

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べてますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい
			合計	

6つ以上右側に○がついた人は、フレイルの危険性がいちだんと高くなります

フレイルかも…

と思ったら

フレイルは早期に発見し、日常生活習慣を見直すことで予防や進行を抑制することが出来ます。

予防には、栄養・運動・社会参加の3つのバランスが大切です。食欲不振や運動不足、社会参加の減少がフレイルの発生に関与していることが分かっています。栄養のあるバランスの良い食事をよく噛んで食べる（出来れば一人で食べるより誰かと一緒に食事をする）、歩く距離を少し伸ばしてみる、趣味など興味のある活動に参加するなど、ご自身の出来ることから始めてみましょう。次のページに自宅でできる運動を紹介しますので、行ってみてください。

こんなご時世だからこそ

フレイルに注意！

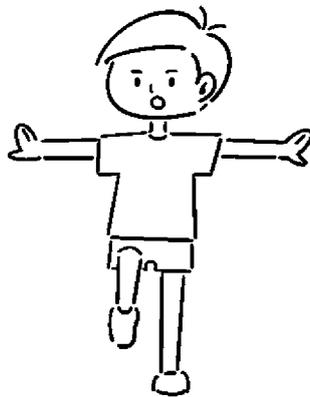
新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴い、昨年からおうち時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。動かないことによってフレイル状態になる可能性があります。

ますので、おうちで出来ること(テレビを見ながら足の運動、よく噛んで食事する等)をして予防していきましょう。

自粛生活は

子どもにも影響が！

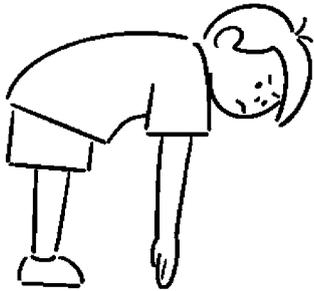
スポーツ庁による2019年度（令和元年度）の体力・運動能力調査では、前回の東京オリンピックが開催された当時（1964年度）と比較して、青少年期（6〜



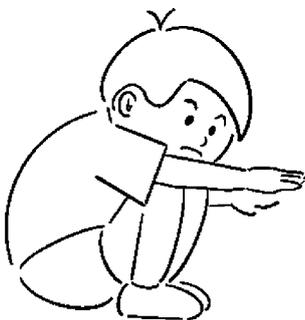
片あし立ち
5秒間



両手をまっすぐ上げる
耳の後ろまで



前くつ運動
ひざをのばして
指が床につく



しゃがみこみ
かかとを浮かさずに

19歳）の体格は大きく向上したが、体力では当時の記録を下回ったとのことでした。もともと子どもの運動機能の低下が懸念されていたところに、コロナ禍で活動制限を受け、より深刻化してしまう恐れがあります。

4つのテスト全部をクリアできなかった人は運動機能の低下が疑われます。運動機能の低下はケガにつながったり、成長をさまたげることもあります。毎日続けられる、簡単な体操や運動を少しずつ取り入れるように心がけてください。



フレイル予防 運動



安全に行うポイント

- ① ゆっくりと、ややきついと感じるところまで行いましょう。(10回が目安です)。
- ② 呼吸は止めずに、数えながら行いましょう。
- ③ 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

座位バージョン

1 足踏みで筋力アップ



① 両腕を胸の高さまで挙げます。

② 片膝を挙げて、肘に膝をつけます。



難易度 **高** 浅く座り、背もたれに寄りかからずに行う

2 足文字で体幹強化



① 足全体を動かしながら、つま先でひらがなの文字を書きます。
② これを左右で行います。

難易度 **高** ゆっくりと大きく行う

立位バージョン

3 つま先立ち



① イス等に軽く手をついて、踵を挙げます。
② ゆっくり足を元に戻します。

難易度 **高** 片足で行う

4 一步踏み出して



① 片足を前に踏み出します。

② その状態から、前に出した足にゆっくりと体重をかけていきます。
③ 足を元に戻します。



難易度 **高** 歩幅を大きく、ゆっくりと

注意点 ふらつきやすい方は、イス等につかまって行いましょう。

ウォーキングで

フレイル予防

ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも取り組みやすい手軽な運動です。また、ダイエット、筋力アップ、健康増進など様々な目的に活用できる汎用性の高さも魅力といえます。しかし、ただ歩くのでは効果を実感できず、間違った方法では逆効果になる場合もあります。ここでは、ウォーキングの効果をアップさせるポイントや時間帯等について説明したいと思います。

ポイント

①正しいフォーム

- ・ 目線は前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背を伸ばします。
- ・ 肘を軽く曲げ、振ります。
- ・ 第1趾(足の親指)〜第2趾(足の小指)まですべての指が働くようにします。
- ・ 足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

②ウォーキングの速さ

・ 基本的には自分の体力やその日の体調に合わせた無理のないペースが一番です。

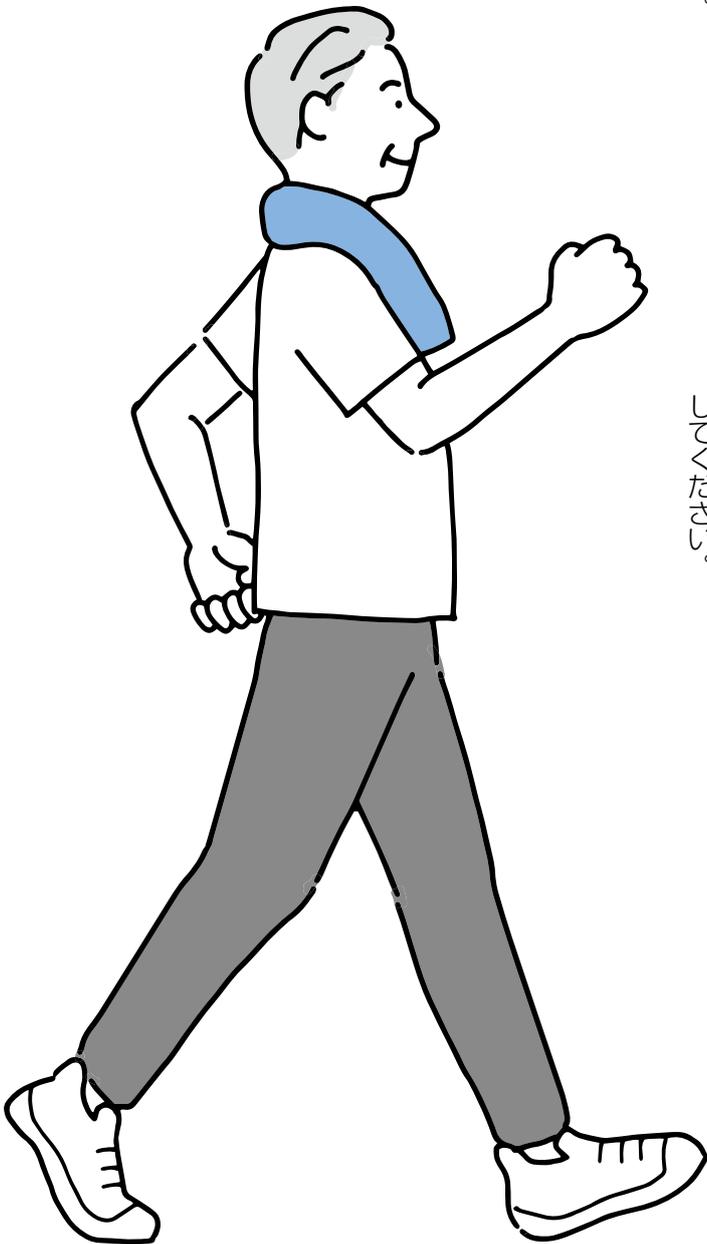
ただ、一般的には効率の良いペースの目安としては、時速5kmほどです。また、心拍計があれば、自分の脈拍を見ながら運動強度をはかることもできます。1分間に100〜120が「楽な運動」130〜140が「ややきつい運動」とされているので参考にしてみてください。

③時間帯

おすすめの時間帯は、朝です。朝食後にウォーキングをすると一日にかけて血糖値を抑えられるとされています。また、脳への血流を促進するため、スッキリした頭で1日を始められ、仕事や家事の効率アップを期待できるでしょう。ただし、起床後すぐは体が目覚めていないため、ウォーキングへ行く前に軽い準備体操を行うこと、起床後は脱水状態に近いため、水分を摂ることも忘れないようにしてください。

注意点

- ・ 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ・ あまり距離や時間にこだわらすぎないように行いましょう。
- ・ 適度な水分補給を心がけましょう。
- ・ 血圧の高い方や低い方は、気温等の変化を受けやすいため充分に気を付けるようにしてください。



新型コロナウイルス感染症

介護現場編 に関するお話

新型コロナウイルス感染症に「感染しない・感染させない」ために、県民の皆様も様々な対策をとられているかと思われます。しかし、十分な感染症対策をとっているにも関わらず、全国の多くの企業や学校等でクラスターが発生しています。病院や施設においても例外ではありません。そこで今回、県内の介護老人保健施設に勤務する理学療法士に、新型コロナウイルス感染症対策や日常生活についてお話を聞いたので紹介させていただきます。



コロナ禍前と変化したことはありますか？

A当施設のご利用においては、体温や体調の確認を行うことに加え、県外の往来や県外者との接触の有無、コロナワクチンの接種状況を確認し、ご利用頂くようお願いしています（往来・接触があった際やワクチン未接種者で不安がある方にはご利用自粛のお願いをしています）。通所者様と入所者様、入所の中でも長期入所者様と短期入所者様の接触を避けるよう生活空間を分けています。特に食事の際には、対面を避ける、座席の間隔を空ける、換気を十分に行うこ



とに注意しながら感染対策を行っています。家族等の面会に関しては、ビデオ通話によるリモート面会に変更し実施しています。職員業務では、入所と通所のリハビリ担当者を分けるように工夫しています。

リハビリを行う上で気を付けていることは？

A施設内では特に、リハビリ職員を介した感染を防ぐ、ことに注意しています。自身のマスクや手洗いなどの基本的な感染防止対策に加え、通所利用者様のリ

ハビリの際はフェイスシールドを着用し、治療にあたっていただきます。利用者様には、正しいマスクの着用のもとリハビリ前後には手指消毒をお願いしています。環境整備として、治療台や練習用階段の手すり、運動機器など利用者の手に触れる所は、使用後に消毒するよう心がけています。

利用者の体力面やメンタル面での変化を感じることはありますか？

A通所利用者様に関しては、コロナ禍において活動機会が減って

おり、筋力の低下や活動意欲の低下などがよく見受けられます。施設入所利用者様では体力面の変化よりも家族等の面会禁止や制限による精神面での落ち込みや不安感が強く見受けられる時もあります。そのため、施設内で楽しむ、利用者様が明るくなるようなイベントの実施やリハビリ体操を提供するなど工夫をしています。

理学療法士が日常生活で気を付けていることは？

A 毎日の基本的な感染予防の徹底に加え、職場の健康チェックシートを活用して、体温・風邪症状の有無・県外の往来の有無・県外者との接触の有無を記入し、体調管理、行動履歴を残すようにしています。基本的な感染予防は家族にも促しています。

コロナ禍だからこそ

気づいたこと、

新しく発見できたこと

A 改めて、健康でいることの大切さを実感しています。施設では特に日頃から運動習慣のない方が、動作能力の低下をきたすことが多くみられ、運動の習慣化

が大切だと感じています。

コロナ禍で体力や

動作能力を低下させない

為に大切だと思うこと

A 継続した運動を行うことが大切だと感じております。通所利用者様には、自宅で簡単に行うこ

県民の皆様へ

とができる自主運動のパンフレットを作成し、配布しました。今後は、より一層自主練習を促していきたいと思えます。

A 現在も新型コロナウイルス感染症が広がっており、自粛生活が続いています。自粛生活が続き、より起きている時間を増やそうと「トイレに行つたついでに歩く距離を増やす」などの少しの工夫を行うことでも筋力や体力低下の予防となります。また、座った姿勢でもも上げや膝伸ばしといった簡単に行うことができる運動もぜひ生活に取り入れていきましょう。県民の皆様が健康でいられるよう、私たち理学療法士はサポートしていきます。



手洗いとマスクの装着

について確認しましょう

新型コロナウイルスへの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や目などの粘膜に触れたり、ウイルスのついた手指で粘膜に触れたりすることで起こります。ここでは、手洗いとマスク装着の手順を確認します。

正しい手洗いの手順は？

1



流水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをこする。

2



手の甲をのばすようにこする。

3



指先・爪の間を念入りにこする。

4



指の間を洗う。

5



親指と手のひらでねじり洗いをする。

6



手首を洗う。

正しいマスクの装着方法は？



1 鼻の形に合わせて隙間をふさぐ。



2 耳ひもをつける。



3 あご下まで伸ばし、顔にフィットさせる。



4 マスクと顔にすき間がないかを確認する。



※鼻だしマスク、あごマスクはやめましょう。

- ✓ 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。
- ✓ 不織布マスクで、大きな飛沫はほぼ100%、小さな飛沫はおよそ70%の飛散を防ぐことができます。
- ✓ マスクを外す時には表面には触れないよう、耳ひもを持って外しましょう。

※厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A」より

輝く理学療法士

Introduction of physical therapist

今回は、地域に根づいた活躍をしている理学療法士の紹介です。



乾 佳輝

社会福祉法人 光道園 勤務

プロフィール

年齢 25歳

出身地 福井県大野市

出身学校 福井医療短期大学

経験年数 5年目

ニックネーム いぬいちゃん

よっしー

趣味(休日の過ごし方)

お酒を呑む、ダーツ、ロードバ

イク、映画・アニメ鑑賞

座右の銘

「夢を叶えるためには、

努力が必要」

私は学生時代、競技スキーで国体に出場させていただきました。その時に、人には才能やセンス、運などがあり、どんなに努力しても厳しいことを経験してきました。しかし、夢を叶えるためには「努力」が不可欠だと、スポーツを通して学びました。また、夢に向かって日々頑張つて歩いていく過程が一番大切だと思っています。

皆さんに一言

令和3年度も新型コロナウイルス感染症により、活動が制限された年になりました。なかなか先が暗いですが、力を合わせて頑張つていきましょう!!

輝く理学療法士

Introduction of physical therapist



現場で働く支援員にリハビリの大切さを知ってもらい、興味をもってもらえるように、日々の生活支援やカンファレンス、法人内の介護技術研修の中で「なぜ？そのするの？」を分かりやすく伝えることを工夫しています。現在、「お手伝い型の支援から、元気になる支援へ」少しずつ生活支援についての考え方が、法人内の各事業所で定着しつつある状況です。ご利用者、「一人ひとり」が生き生きと希望を持って生活できるように、生活支援の一端を担えればと考え

特に誤嚥性肺炎による、日常生活動作能力の低下を引き起こすご利用者が多く、各々の障がい特性から、リスクの高い食べ方をする方が多い中で、多職種と協力し、誤嚥性肺炎の予防に取り組んでいます。

・理学療法士を目指したきっかけ
昔からヒーロー映画や漫画が好きで、将来は「人を助ける仕事をしよう」と思っていました。そこで、仕事を調べている時に『理学療法士』という職業を知りました。私自身、リハビリを受けた経験がなく、曖昧なイメージしかなかったため、どのようなことをしているのか調べたときに、「社会復帰の手助けをする」という、なんともヒーローらしく、カッコいい仕事だと思い、目指したのがきっかけです。

・理学療法士のやりがいや魅力
リハビリを受ける方は、何か不都合があり、困っていることがある人です。その困っている方に対して、一緒に目標を目指し、達成できたときに「ありがと」「や」「笑顔」が見られると、どんなに大変な仕事でも、頑張ろうと思え、やりがいのある仕事だと感じます。また、人と関わる仕事であり、利用者やご家族など、沢山の方々と協力し合い目標に向かって仕事をすると、魅力だと思えます。

・理学療法士として頑張っていること、今後行っていきたいこと

私は、高齢者分野と障がい者分野で働いてきました。その中で、

・健康に関して一言

近々、障がい者施設では障がい特性による不良姿勢や独特のこだわり、生活歴等により年齢に関係なく誤嚥性肺炎や、新型コロナウイルス感染症による活動機会の制限によって引き起こされる廃用症候群を呈する事例が多く見られます。



地域の声



理学療法を受けている方に
インタビューさせていただきました。

中西 康英 様



① 理学療法（リハビリ）を受 けるきっかけは？

私は、去年の9月まで一人暮らしをしながら県外で働いておりました。生まれつき障がいを持っていたので、だんだん体の動きが悪くなってきていると自分でも近年感じていました。それで、これ以上悪化させ動けなくなるのは困ると思い、仕事を辞め実家のある鯖江市に戻り市役所で経緯を話しリハビリを受ける手続きをしました。その後、光道園の相談員の方から今の施設を紹介され、現在に至っております。

② 理学療法（リハビリ）を受 けてどう変わったか？

リハビリを受ける前とは少し動きやすくなっているような感覚はしています。リハビリ中はいろいろなお話をしながらリラックスし

て受けています。普段の生活の中

ではどうしても動作に極度な緊張が入るためそれを解すマッサージを受け、その後の効果は感覚的に動きが違うのを実感しています。その効果が一時的なものにならないように自宅で取り組めるメニューを考えていただいています。まだリハビリに通い始めて1年未満なので、私が目標とする姿には遠いですが、慌てることなく効果が長く持続するように取り組んでいきたいと思っております。

③ 姿勢や健康への関心、意識 の変化

先に普段の動作に極度な緊張が入るとか書きましたが、その原因は何か、生活を維持しながらそれを抑えるにはどうしたらいいかを考えるようになりました。時間に余裕をもって行うこと、いつもより時間がかかってもあせらないことなど自分に言い聞かせて日々の生活を送っています。そのことがリハビリの効果を持続させるのにもつなげるのではないかと思っております。

④ 理学療法士に期待すること

話の流れで理学療法士として働く職場がいろいろある中で光道園を選ばれた理由を聞かせていただいたことがあります。その言葉一つ一つにここでの仕事に情熱を持ち取り組んでおられることが伝わって、職場の上司や先輩仲間の方々など、いいご縁に恵まれているのだらうなと感じ、そういうところでリハビリが受けられることに毎回いい刺激をいただいております。これからも周りの方々と協力しながら同じような取り組みを続けてほしいと思います。



はじける笑顔 輝く未来へ



公益社団法人 福井県理学療法士会 会長

四谷 昌嗣

2021年度版 福井県理学療法士会広報誌「はじける笑顔 輝く未来へ」の発刊にあたり、会員を代表して挨拶を述べたいと思います。

福井県理学療法士会広報誌は、県民に広く理学療法士の活動を知ってもらうために毎年発刊しており、障害を持つ人たちの「はじける笑顔」を求めて活躍しているその軌跡を、また障害を持つ人たちの「輝く未来」を描くために努力している証を、親しみやすさを前面に、広報誌を発刊しています。

新型コロナウイルス感染症は、1年以上経った今も私たちの健康と暮らし、そして社会経済基盤に大きな打撃を与えています。おしくなりになられた方々ならびに罹患され方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。新型コロナウイルス感染症により、外出を控えるようになり、人との交流機会も減少し、活動量が低下してきています。活動量の低下は、心身ともに老い衰え状態の「フレイル（虚弱）」につながります。加齢によるものが多く、症状として、身体的な問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的な問題、独居や経済的困窮などの社会的な問題にまで影響を及ぼすといわれて

います。そこで今回は、フレイル予防および改善方法について、理学療法士が自己チェックから簡単にできる運動を掲載しております。また、新型コロナウイルス感染症予防として、介護現場での対応を紹介しております。ぜひ手に取ってご覧ください。気になるところがございましたら、是非、近くの医療機関や施設におります、理学療法士にご相談ください。

今回の「輝く理学療法士」は、福祉サービス事業所で活躍している乾さんを紹介しています。「人を助ける仕事したい」という意思を持ち、自分での職業探しをきっかけに理学療法士となり、利用者さんとの信頼関係を築くために傾聴し寄り添えるように、前向きに真摯に取り組むその姿は、利用者さんからの信頼も厚く、はじける笑顔が素晴らしい理学療法士です。地域の皆さんのために、ますます力を発揮してくれるものと期待をしております。これからも福井県理学療法士会は、全ての県民の「輝く未来へ」、福井県民の医療、保健、福祉に寄与することを目的に活動を行っていきます。気軽に声をかけてもらえればと思います。

理学療法展

2021

7月17日は理学療法の日です。この日はさんだー週間を理学療法週間とし、全国各地で理学療法の日イベントが行われています。しかし、昨年より新型コロナウイルス感染症の影響で各種イベントが中止、縮小となっている状況です。福井県では、理学療法および理学療法士について知っていただくことを目的に7月11日～12日に「ショッピングシティ・ベル」にて理学療法展2021を開催しました。

今年は、縮小して展示のみのイベントとして「姿勢と健康」というテーマの下に姿勢診断、姿勢改善運動、日常生活における予防法などの紹介をいたしました。自宅で過ごされることが多く、運動する機会も減っており、皆さん興味を持ってご覧になっていました。



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛されている中で理学療法展には約50名のご参加をいただき大変ありがたく思っております。来年以降、感染状況が落ち着いていることを願い、県民の皆様の健康に貢献していけるような理学療法展を企画していきますのでよろしくお願い致します。

理学療法士の
まさし その5
君 Iofutsuta



「福井県理学療法士会」の頭文字をローマ字の「F」でモチーフにし、理学療法士の心をハートで県民の皆様に療法士の活動を啓発、県民の健康と日々の生活を全力でサポートする療法士の姿を全体で表現しています。

公益社団法人 福井県理学療法士会

〒910-0855 福井県福井市西方1丁目2-11
医療法人健康会 嶋田病院リハビリテーション部内
URL www.fpta.or.jp

福井県理学療法士会

検索

当誌に関するお問い合わせは...

福井県理学療法士会 広報部担当
嶋田病院 理学療法士 高氏まで

ワンポイント アドバイス



～遊びで体を強くしよう!!～

運動機能を良くするためにはスポーツや体操といった運動だけでなく、体を使った「遊び」でも良くすることができます。休みの日や、学校でのお昼休みには体を使った遊びを行うことをおすすめします。

体を使った遊びは、
①体を強くする、②ストレスはっさんになる、③友達と仲良くなる、など良いことばかりです。

おすすめ! 手押し相撲



- ① 2人で向き合い、手のひらを相手にむけてかまえます。
- ② スタートの合図で相手の手のひらを押しします。
うで・むね・おなかなど、手のひら以外にさわると負けになります。
- ③ バランスをくずし、足が1歩でも動いたら負けです。

ポイント

お腹や背中といった体幹の筋肉を強くできます。



- 注意**
- ルールをまもり、ケガをしないように楽しく行いましょう。
 - 道路やショッピングセンターの人ごみなど、危険な場所では行わないでください。



体を強くする遊びはいっぱい!

おにごっこやケンケンパなどの遊びもおすすめです。

遊びではありませんが、そうじの「ぞうきんがけ」は足の筋肉を強くできるので大切です。