

はじける笑顔 Vol. 16

輝く未来へ!!

2022 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 姿勢を見直し健康な毎日をも!

特集② 新型コロナウイルス感染症
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

■ながら運動で姿勢を良くしよう(子ども編)

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。ケガや病気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

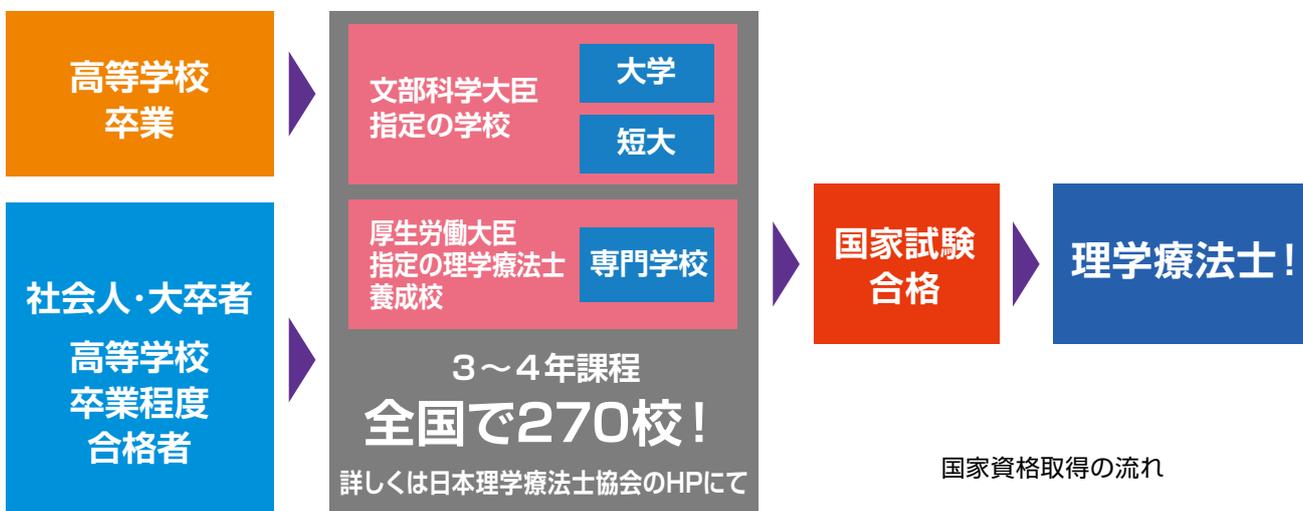
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

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

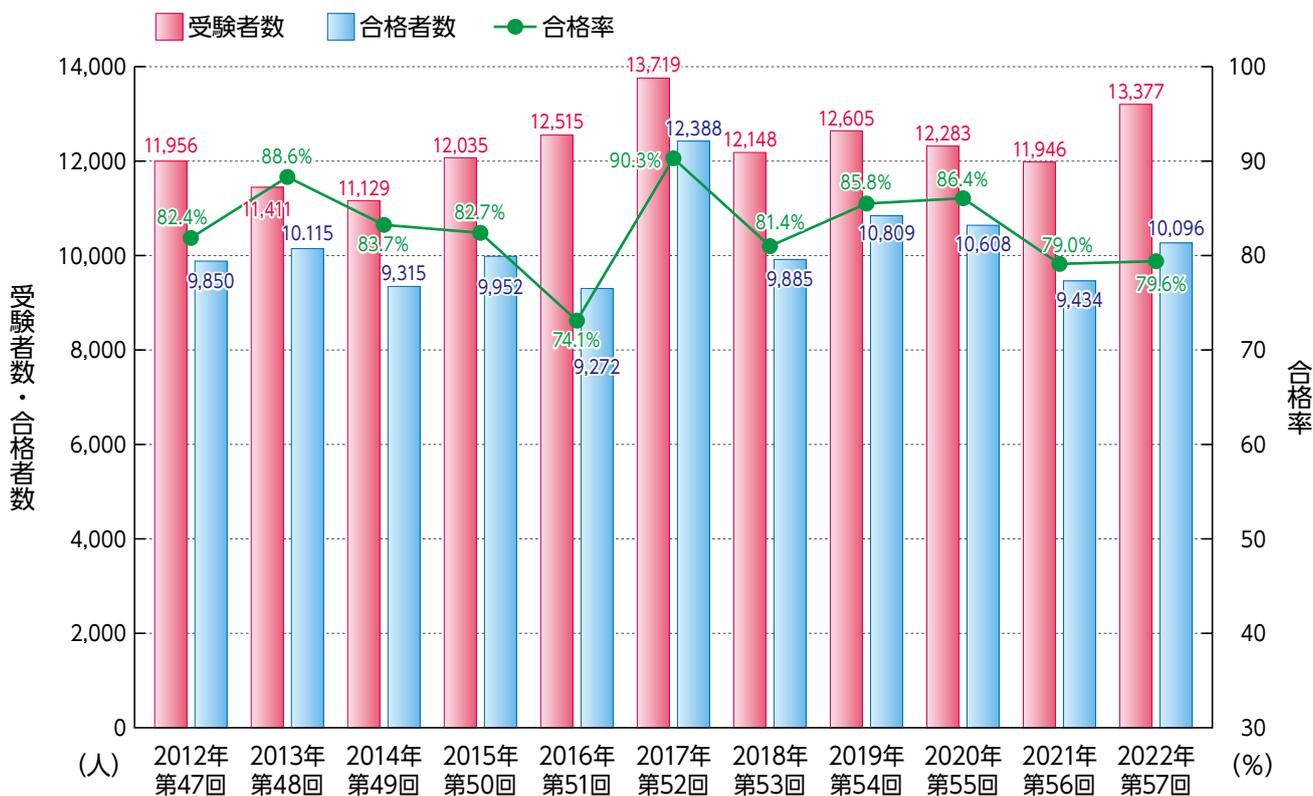
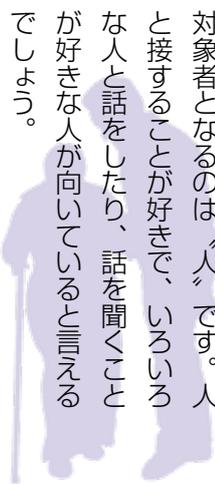
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

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?」「この問題はどっから解けるのかなあ?」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。



姿勢を見直し

健康な毎日を！

姿勢を見直してみませんか？

皆さん、普段どのくらいの姿勢について気にかけていますか？姿勢が悪いと身体にどのような影響を及ぼすかご存じでしょうか？

「姿勢が悪い！」と子供のころ、親から怒られたことありませんか？また自分が親になって、子供に怒ったことありませんか？子供のころから姿勢が悪いと、身体に様々な影響を与え、運動や勉強に悪い影響が出てきます！

また年齢を重ねると自分で「姿勢が悪いな…」と感じることがありませんか？ある程度年齢を重ね



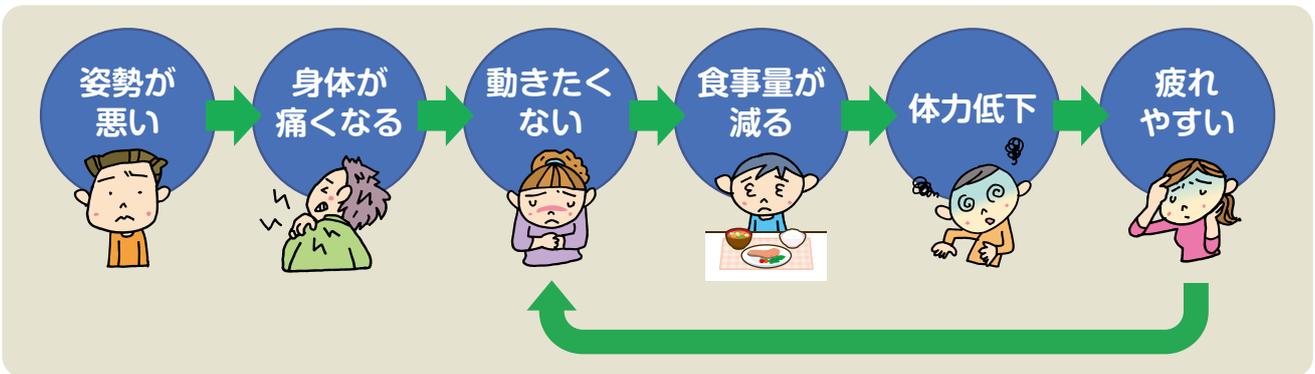
ていくと身体能力や機能が低下するため、背中が丸くなったり、O脚になったりするの仕方がないことと思います。「歳だから…」といって放っておくと、身体は悲鳴を上げます！
今回、姿勢をチェックし、自身や身近な方々の姿勢と一緒に見つめ直してみしましょう！



姿勢が悪くなるとどうなる？

姿勢が悪くなると、次のようなことが起きてきます。

腰痛や肩凝りなど身体の様々な部分に痛みが出てきます。痛みがあると、動くのが嫌になり、生活の質が低下します。活動する時間が短くなり、食事も取りたくなくなります。高齢者においては、ご飯の飲み込みも悪くなり、肺炎を引き起こす可能性があります。小中学生においては、悪い姿勢で成長を過ごすことになるため、骨が正しく成長できないため、身長が伸びにくくなる恐れもあります。気分も沈み込むことから背中が丸くなり（いわゆる猫背）、肺活量も小さくなります。食事も取らない、肺活量も小さくなった結果、体力が低下します。疲れやすい身体になります。また全身への血流量も低下し、脳への血流が少なくなると集中力・注意力が欠落します。認知症につながることも考えられます。



姿勢が悪くなった時の一例

姿勢が悪くなる原因

姿勢が悪くなる原因は様々ありますが、例えば同じ足ばかり組む、カバンを持つ手はいつも同じ、パソコン作業の姿勢、スマートフォンやゲームを扱う前かがみの姿勢など生活習慣の癖や日常生活のちよっとした積み重なりで起こります。

その繰り返しで筋肉をこわばらせたり、筋力を低下させたり、体の左右のバランスを崩したりし、正しい姿勢を保つことが難しくなっています。図に、日常生活でよく見かける姿勢を示しますのでご参照ください。

ついつい とっちゃうこんな姿勢



高すぎ枕



よっかかり運転

真正面に両手でハンドルをもつ姿勢が理想的です



スマホに夢中



足組み肘つき手ほほ



だらだら食事



集中とりくみ(めづら)

座布団を下に敷いて座るほうが理想的です



授業中よくみる



きき手ばかりで持たないで!

座位姿勢の チェックポイント!!

座っている時の「良い姿勢」には、首や背中の上半身だけでなく、下半身にも意識するポイントがあります。

- 足の裏全体が床についている。
- 背もたれにもたれないように浅めに座る。
- 膝や股関節は90度くらいに曲げる。
- 骨盤を立てて座る。
- 左右の座骨に体重がのるように座る。
*（椅子とお尻の間に手を入れると、「L」の形と触れる骨が座骨です。）
- 背筋をピンと伸ばす
- 肩の力を抜き、顎を引く。

これが良い姿勢の目安です。



立位姿勢の チェックポイント!!

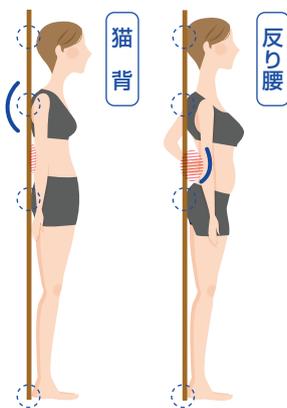
一般的に立位での「良い姿勢」と言われているのは、耳・肩・股関節の出っ張り・くるぶしの少し前が一直線になっている状態です。そこで「良い姿勢」をチェックする方法として、壁に背中をつけて立ち、あごを引き軽く胸を張ります。このとき、

- 後頭部が壁につく。
- 肩（肩甲骨）が壁につく。
- お尻が壁につく。
- 踵が壁につく。
- 腰の後ろの隙間に手のひらが入る。

これが良い姿勢の目安です。



この時、腰にすっぽり手が入ってしまうならば、「反り腰」の傾向があります。頑張らないと頭や肩、お尻が壁につかない人は、「猫背」の傾向があるかもしれません。



良い姿勢のために 気軽にできるエクササイズ！

ここからは姿勢を良くするためのエクササイズを紹介します。
どのエクササイズも痛みが出ない程度に無理をせずに行ってください。

【良い姿勢になるため、その①】

「良い姿勢のチェックポイント！」で示した、壁に後頭部・
肩（肩甲骨）・お尻・踵をつけて立つ。
1日30秒から始め、最大3分間。



【良い姿勢になるため、その②】

壁に後頭部・肩（肩甲骨）・
お尻・踵をつけて立った状
態が慣れたら、腕を90度挙
げて立つと効果的です。



注意

鼻から息を吸って、
口からゆっくり吐きながら行いましょう。

【良い姿勢になるため、その③】

腕を頭の後ろに回し、肘と肘をくっつける。
その後、元の姿勢に戻ります。これを繰り返しましょう。



【良い姿勢になるため、その④】

肘を90度曲げ、腕を後ろに引きます。
その後、手を前に伸ばします。これを繰り返しましょう。



【良い姿勢になるため、その⑤】

気をつける姿勢から、両腕の上に伸ばします。
両腕を上げた時は、踵は床から浮かせましょう。
踵を浮かせたら5秒キープします。
上まで伸ばせたら、元の姿勢に戻りましょう。



踵は
浮かせましょう



【良い姿勢になるため、その⑥】

気をつける姿勢から、前にかがみます。
片方ずつ手先を足の甲に触るようになります。腕を伸ばすイメージです。右腕ができれば、左腕のように交互に行っていきましょう。



右腕を
下げます

左腕を
下げます

姿勢の豆知識

姿勢は長くて30分

人の体は30分以上じっとしていることができません。じっとしている状態が続くと、筋肉がこわばることで血流が悪くなったり、不快に感じたりします。また、局所にストレスが溜まり、痛みの原因になることもあります。そのため、30分以上同じ姿勢を続けないことが大切です。デ

スクワークやテレビ鑑賞、スマホを使用する際は30分に一度背伸びなどを行い、姿勢をリセットすることが大切です。



逆の動作

仕事でパソコンに集中し前かがみになってばかりいる人は、バンザイをして腰を伸ばす動作、座っている時、右足を上にして足を組んでばかりいる人は、逆に左足を上にして座るなど、普段と逆の動きをするだけで、ストレスを軽減することができる場所の負担を減らすことができます。



自分の姿勢を知ることが大切

発表会や式典、目上の人と話をしている時など、緊張感のある場面では、人は良い姿勢を取っています。しかし、家でテレビを見ている時や、おしゃべりしている時など、何かに集中していたり、リラックスしている時は悪い姿勢になりがちです。そんな悪い姿勢になっている自分を

見るということはなかなかできないため、家族や友人でお互いにアドバイスをすることは大切です。また、写真を撮ってもらい、実際に自分の姿勢をみるというのも良いかも知れません。まずは自分の姿勢がどうかを知ることから始めましょう。

悪い姿勢を脳が学習

同じ姿勢をとり続けていると、たとえそれが悪い姿勢であっても、脳がそれを正常な姿勢ととらえてしまい、その姿勢を覚えてしまいます。姿勢を直さないといけないと気づいても、つい無意識に悪い姿勢に戻ってしまうのはこれが原因です。これを改善するためには、一日の中で何回も正しい姿勢をとり、脳に覚えさせることが大切です。脳は何度も反復し、たくさん行うことでそれがパターン化し、脳に記憶されます。そしてこれは、どの年齢にでも当ては

まりますので、高齢者の方々でもあきらめることはありません。



手洗いとマスクの装着

こつこつと再確認しましょう

コロナ禍となり約二年が経過しましたが、新規感染者数をみる限りでは、まだまだ予断を許さない状況にあります。私たちは気を緩めることなく、引き続き感染対策に努めていく必要があります。いま一度、感染対策の基本である、手洗いとマスク装着の手順をご確認ください。

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。



出口 恵人

ほっとリハビリシステムズ 勤務

プロフィール

年齢 24歳

出身地 福井県敦賀市

出身学校 若狭医療福祉専門学校

経験年数 2年目

ニックネーム でつくん

でぐやん

でぐ

趣味(休日の過ごし方)

ドライブ、園芸

座右の銘

「一期一会」

今日デイサービスに来ていただいた方が来週も来てくださるとは限らない(サービス変更やご他界など)。そのため、「今日来てよかった」と思っていただけのように全力で接するように心がけています。

皆さんに一言

今年も新型コロナウイルス感染症で気が抜けない状況です。今が踏ん張りどころだと思えますので、力を合わせて頑張っていきたいと思います！

輝く理学療法士

Introduction of physical therapist



・理学療法士を目指したきっかけ

祖母が股関節の手術をして元気に歩けるようになったときに「理学療法士」という職業を知りました。その時は運動で利用者様を良くする仕事というイメージがありました。が実際にどんなことをしているか知りませんでした。しかし、昔から人のために何かしたいと思っていたので目指すようになりました。

・PTのやりがいや魅力

私が一番理学療法士をやっているとよかったと感じる瞬間は、利用

者様から「歩けるようになった」

や「久しぶりにお風呂に浸かることができた」など笑顔で報告をしていただけた時です。一緒に目標に向かって試行錯誤してリハビリをされ、多くの苦労や努力をされている様子を知っているだけに、「できた」と喜んでいらっしゃる様子を見ると自分のことのように嬉しくなります。

・PTとして頑張っていること、今後していきたいこと

私は理学療法士として地域の高齢者をご自宅や住み慣れた地域で暮らし続けることができるように支援をする仕事をさせていただいています。その中で気を付けていることは利用者様について介護士・看護師、訪問看護の担当者、ケアマネジャー、家族と連携を図ることです。デイサービスでは、集団を相手にリハビリを実施することが多いため、全員の普段の様子や体調面など自分だけでは把握しきれない部分があります。他職種・家族からの情報でリハビリの内容が変わることもあるため、連携を大切にしています。



今後は、他サービスや医療施設との連携も積極的に行い、利用者様によりよいサービスを提供できるようにしたいです。

・姿勢と健康に関して一言

今後、少子高齢化が進むことで「要介護・要支援」の状態になる高齢者の方が増加していくことが予想されます。少しでも健康寿命（元気でいられる年数）を伸ばすことができるように運動や地域の方との運動の機会が大切になってきます。この機会に散歩や市区町村の行っている体操教室などの参加なども取り組んでいきましょう！

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。

石野 昌江 様



①リハビリを受けるきっかけ

私は今から5年前に脳梗塞を発症し、左半身に麻痺が残りました。高血圧の診断もありました。リハビリは入院中から今も続けています。「一生車椅子になります。」という先生の言葉もありましたが、杖での歩行になりました。しかし、歩行不安定のため転倒のリスクが高く、そして今の身体の状態を維持していくためのリハビリを頑張っています。

②リハビリを受けてどう変わったか

リハビリを受けて変わったことは①左半身のこわばりが少なくな

なったこと②身体が柔らかくなったこと③汗が出るようになったこと④体力がついてきたことです。

私は今年の夏に頭の手術を受けました。脳梗塞と高血圧のリスクが高かったのですが、入院前日までリハビリを行い、術後の回復もすくなく退院も早かったです。もちろん入院中も術後すぐにリハビリを行いました。

③姿勢や健康への関心、意識の変化

私が意識していることは「①自分でできることは自分でする②頑張っても遠くへ歩く③とにかく運動をする④食事をきちんととる⑤みんなと触れ合う。」です。

私のリハビリの目標は毎日コツコツと笑顔で楽しくやる。ということ。です。

また「フレイル予防サポーター」としても自分のできる範囲で頑張りたいと思います。これからは予防することも大事なことだと思っています。

④理学療法士に期待する事

はじめに利用者としてコミュニケーションをとって相談をしながらリハビリの計画を立ててみてほしいかがでしょうか。リハビリを毎日していくことで不安になったり、泣きそうになったり、心が折れそうな時もあるので、少しでもいいので話を聞いて欲しい時もあります。そして、適切なアドバイスと元気を私たちにください。

最後に「ほっと」さんでの集団体操の時のフロアに交差して響く先生の大きな号令とみんなの笑い声はとても元気がでて楽しいです。私はその時が大好きです。一人ではできない体操でもみんなとなら楽しくやれます！いつもありがとう！

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

2022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、また障害を持った人たちの「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、今なお、私たちの健康と暮らし、そして社会経済基盤に影響を与えています。今年に入り、行動制限の緩和により徐々に人々の活動も盛んになってきました。外出や人との交流機会は増えていますが、活動量の減少による、筋力低下などの回復には時間を要するものと考えられます。仕事のスタイルも変化し、オンラインでの会議が増えているものと思います。また、現在は、老若男女を問わず、パソコンやスマートフォンの使用が日常化しています。便利になった反面、特に、「姿勢」に影響を与えているようです。姿勢が悪くなると、脳や内臓はもちろん、食べる機能の低

下も引き起こします。そこで、今回は、姿勢について、自己チェックから改善方法まで、理学療法士が説明をさせていただきます。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、福祉サービスマンとして活躍している出口さんを紹介しています。自分の親族が手術後に理学療法をうけ、歩けるようになったという経験から、理学療法士を目指したそうです。そして現在、高齢者の方々が、住み慣れた地域での生活が継続できるよう、利用者さんの思いを傾聴し、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

2022

7月17日は理学療法の日です。この日ははさんだ1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。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ことを目的に7月17日に「ショッピングシティ・ベル」にて理学療法展2022を開催しました。

過去2年間は新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止や規模を縮小しての開催となっていました。今年度は来場された方と対面での開催となり、活気に溢れた1日となりました。「姿勢と健康」というテーマの下に、機器を用いた歩行解析、理学療法士の視点から改善方法や運動などをアドバイスさせていただきます。また、いくつかの筋力測定も行いまし



た。コロナ禍で自宅にいる時間が増え、活動量の減少に伴う、筋力低下を懸念されている方もおられ、皆さん興味深く測定されていきました。今年度も、新型コロナウイルス感染症の影響により、まだまだ積極的に外出ができない状況での開催にも関わらず、多くの方にご参加をいただき大変ありがたく思っております。来年度以降も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ひ致します。



「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

～ながら運動で
姿勢を良くしよう! 子ども編～



宿題があったり、ゲームをしたり、友達と遊んだりでなかなか運動をする時間をつくれない人もいると思います。そういった人達に「ながら運動」をおすすめしたいと思えます。ゲームをしながら、テレビをみながらといった時にはもちろん、勉強の休憩のひと時にも良いかと思えます。紹介する運動は、姿勢を良くする効果もあります。みなさん気軽にやってみてください!

(1) ゲームをしながら バランスボールに 座ってみよう!

- 不安定なバランスボールに座ることで、体幹の運動になります。



(2) テレビをみながら 片あし立ちを してみよう!

- 両手を上げ、片あし立ちで30秒から1分間キープしましょう。
- 両足ともバランスよく行いましょう。



(3) 勉強の休憩時間に 両足を 上げてみよう!

- 胸の前で手を合わせ、両足をもち上げて10秒間キープしましょう。



けっこう
キツイですよ。