

はじける笑顔 輝く未来へ!!

Vol. 17

2023 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 フレイルとは？

- ・摂食嚥下機能を鍛えよう
- ・社会とのつながりを大切に

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

- ウォーキングの効果を上げるポイント

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

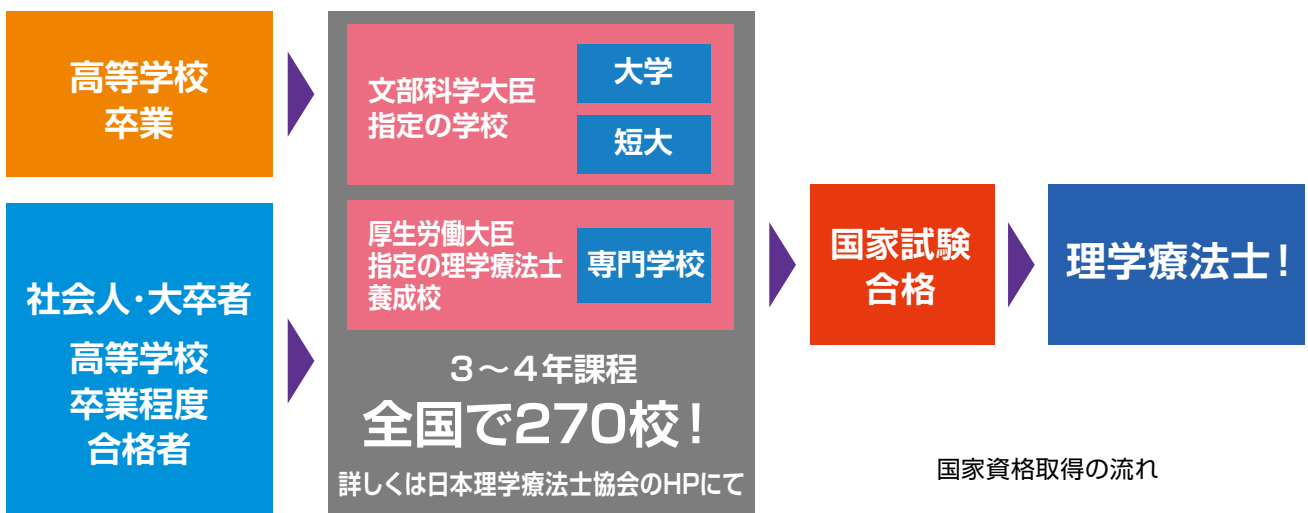
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

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なり軽くなります。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）

●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）

●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）

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

●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

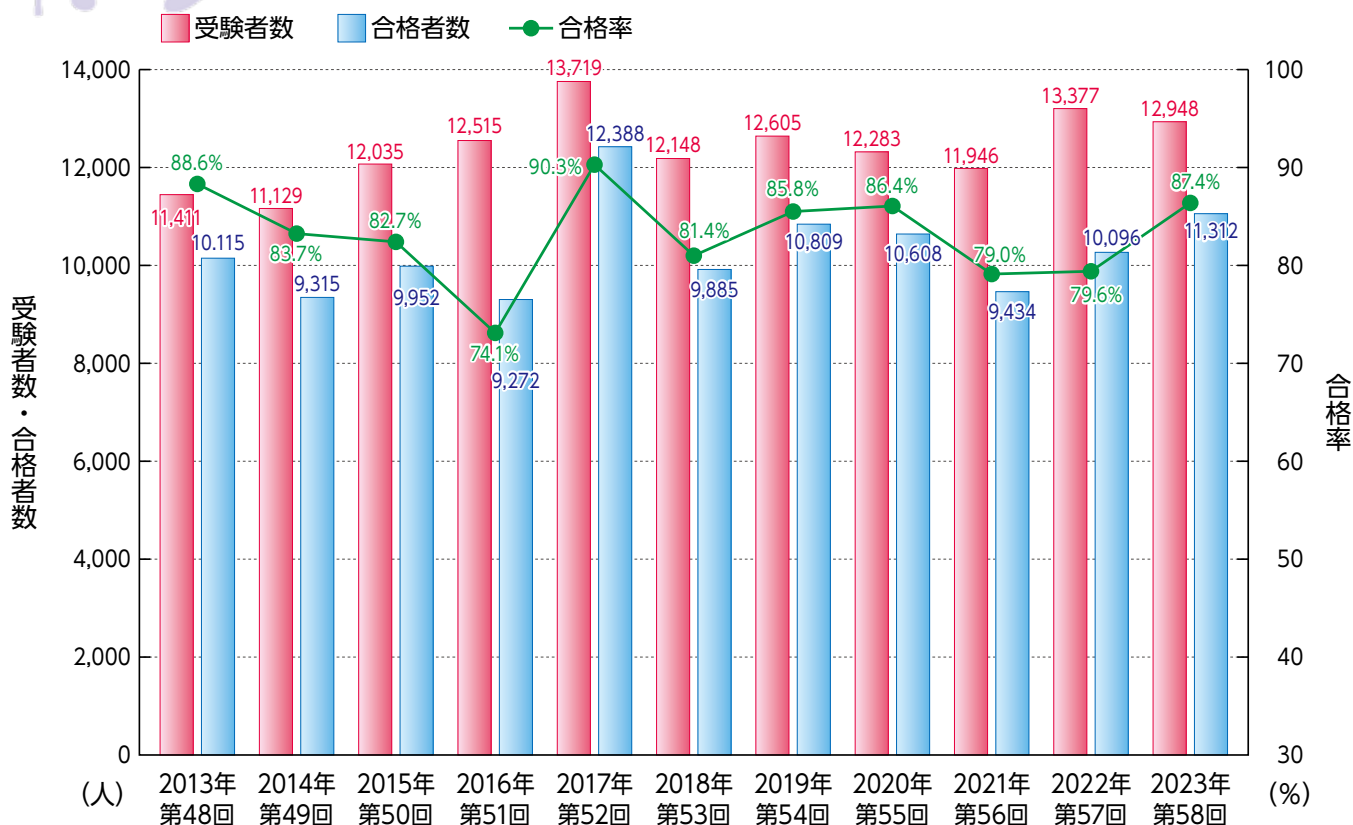
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

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？

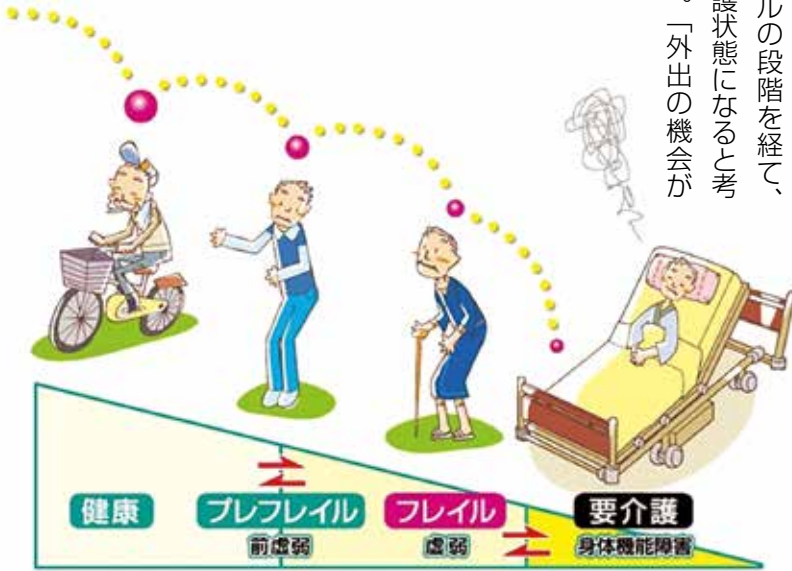
理学療法士は、問題解決能力が強く求められる仕事です。「なんでこうなるのかなあ?」「この問題は怎么样了たら解けるのかなあ?」といった疑問を楽しめる、知的好奇心旺盛な人ほど適任と言えるでしょう。ただし、その対象者となるのは「人」です。人と接することが好きで、いろいろな人と話をしたり、話を聞くことが好きな人が向いていると言えるでしょう。



フレイルとは？

皆さんフレイルについて知っていますか？ フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながりなど）が低下した状態を言います。健康な状態からこのフレイルの段階を経て、寝たきりや要介護状態になると考えられています。「外出の機会が

減った」「食事が食べにくくなった」「足が細くなった（筋力が落ちた）」という人は、フレイルの危険性があります。



<出展：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」>

健康長寿の3つの柱

年をとると若い時に比べ身体機能が落ちます。それに加え、買い物など外出することを億劫に感じたり、食事や菓子パンですませずしてしまったり、食事バランスが崩れたりすると、ますます体が衰えていきます。また、人と接する機会が減ると、判断力や認知機能などの頭



<出展：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」>

の働きも低下するといった悪循環が起きます。健康な生活を送るためには、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動をする」「社会参加をする」の3つをバランスよく実践することが大切です。フレイルは、普段の心がけて予防、改善することができます。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族で気をつけることが効果的です。

フレイルチェック

★イレブンチェック

フレイルの兆候があるか？ 11 の項目で確認してみましょう。

健康長寿の3つの柱である 栄養（食・口腔）、運動、社会参加 のどれにフレイルの兆候が起きているのか確認しましょう。

	NO.	質問文	解答欄	
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付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回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの方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がありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週に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

回答欄の右側につく○の数が多いほど、注意が必要です。特に6つ以上右側に○がついた人はフレイルの危険性が高くなります。

すべてが左側に○がつくように改善していきましょう。

<出展：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」>

摂食嚥下機能を

鍛えよう！

オーラルフレイル予防体操

「元気に食べよういつまでも」[®]のススメ

福井県立大学 看護福祉学部 看護学科 准教授 成田 光江

この章では、栄養面のフレイルについて説明します。

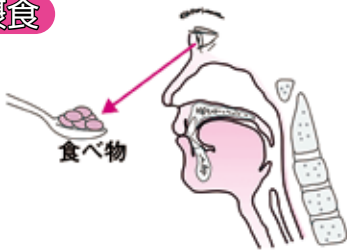
フレイルには4つのレベルがあり、オーラルフレイルは第2レベル「栄養面のフレイル期」に相当します。これらのレベルは相互に関連し、第1レベル「生活の広がりや人とのつながりが低下する社会性・心のフレイル期」から、第2レベルの「口に関するさまざまな衰えや、歯磨きや虫歯の治療等を怠ることで口腔機能が低下し、会話や咀嚼・嚥下が難しくなる栄養面のフレイル期」へと移行します。

ここで適切な対応を怠ると、第3レベル「栄養状態の低下や全身の筋力低下（サルコペニア）などの身体的フレイル期」から第4レベ

ル「経口摂取困難や運動・栄養障害をきたす重度フレイル期」に至ります。したがってオーラルフレイル予防では、第2レベル・口腔機能低下の早期予防・早期発見に努め、摂食嚥下機能を維持・強化することが非常に重要です。

摂食嚥下とは、食べ物を認識し口腔内に取り込み、咀嚼し咽頭・食道を経て胃へ送り込む一連の機能のことです。摂食嚥下は、認知期（先行期）、準備期、口腔期、咽頭期、食道期の5つのステージにわかれ、先行期〜口腔期までを摂食、咽頭期〜食道期までを嚥下といえます（図1参照）。

摂食



1. 先行期 (認知期)

食べ物を認知し、口の中に取り込む



2. 準備期 (咀嚼期)

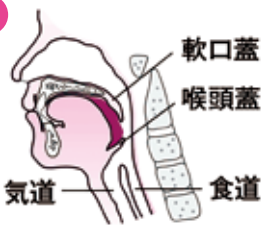
咀嚼・食塊が形成される



3. 口腔期

食塊を後方の咽頭に送り込む

嚥下



4. 咽頭期

食べ物を咽頭から食道へ運ぶ

※咽頭：鼻の奥から食道までの
飲食物と空気が通る部位



5. 食道期

食塊が胃へ運ばれる

・喉頭蓋が倒れ気管への入り口にふたをし、軟口蓋が上がり鼻腔への通路をふさぎ逆流を防ぐ。喉頭が挙上し食道入口部が開き、食塊が食道に送り込まれる。

【図1：嚥下のメカニズム】

出典：摂食と嚥下 嚥下のメカニズム 看護 roo ! に成田追加 <https://www.eiyoshi-web.com/manual/enge/>



【図2：元気に食べよういつまでも®】

出典：福井県立大学 YouTube オーラルフレイル予防体操

「元気に食べよういつまでも®」

<https://youtu.be/i4-dYckqUpI>



摂食嚥下の一連の機能を維持・強化する方法に、2021年に筆者らが開発した、福井県オーラルフレイル予防体操「元気に食べよういつまでも®」があります。この体操は、筆者の発案で福井県立大学地域連携本部、福井県歯科医師会、福井県立病院、福井県栄養士会、福井県理学療法士会、福井県作業療法士会、福井県言語聴覚士会が連携し、「線路は続くよどこまでも」のメロディに、摂食嚥下機能を維持・強化する替え歌と振り付けをつけたものです。曲

は日本音楽著作権協会JASRAC.に申請し、「元気に食べよういつまでも®」は商標登録を取得しています。予防体操は、福井県健康長寿課と健康政策課と連携し、県内に普及・啓発しています。また体操動画は、福井県立大学YouTubeにUPしており、いつでも誰でも視聴可能です。
※オーラルフレイル予防体操動画 URL: <https://youtube.com/i4-dYckqUpI>
「元気に食べよういつまでも®」の特徴は、みんなで集い、楽しく

歌い体操することで、社会的・心のフレイルから身体的フレイルまでにアプローチする点です。具体的には、既存の口腔体操「パタカラ体操」「あいうべ体操」を歌詞に取り入れ、大きく口や舌を動かす（発声する）ことで口腔周囲筋を鍛えます。また、肩、腕、肘、手首、指の運動を取り入れ、食べ物や皿を認識する、手を伸ばし、お皿を引き寄せる、箸で食べ物をつまむ、口まで運び、口に入れる、咀嚼し飲み込むまでの一連の動きに必要な筋肉と認知機能の強化を図りま

す。さらに、下肢・膝・足首の運動を取り入れることで体幹筋や立位のバランス感覚を鍛え、家族がそろって食卓まで転ばず歩き、正しい姿勢で椅子に座り、最後までみんな楽しく食べることができるよう振り付けを考えました。このようにオーラルフレイル予防体操「元気に食べよういつまでも®」は、みんなでおいしく食べるために必要な社会性と心身の機能、認知機能を、楽しく維持・強化することができます。

2023年5月、筆者は「元氣

に食べよういつまでも」の効果を
を図るため、予防体操の開始前と
半年後の比較調査を実施しまし
た。身体計測の前後調査では、わ
ずかながら筋力、バランス感覚、
口腔機能は改善されており、聞き
取り調査では、みんなが集い、一
緒に歌って身体と口を動かすこと
が楽しい、笑顔が増えて幸せ、歌
詞や振り付けを覚えるためにアタ
マを使うことが増えた、等の声が
聞かれました。これらのことから
「元氣に食べよういつまでも」
は、社会性、心と身体・口腔機能
の維持・強化を図るだけでなく、
場に参加する者が一緒に楽しく取
り組める体操であるといえます。



お子さんから高齢者まで、車い
すでも履たままでも、誰でも楽し
く参加できる・運動できる「元氣
に食べよういつまでも」で、身
体とこころ、摂食嚥下機能を鍛え、
福井県の豊かで新鮮な食材を使っ
たおいしいお料理を、みんなであ
しく・元氣に食べ続けましょう！

	開始前	半年後
握力	17.18	18.18
片足立ち	12.46	12.62
口腔機能	5.38	5.52

【表1：予防体操の評価（抜粋）】n-17

社会参加

社会とのつながりを大切に

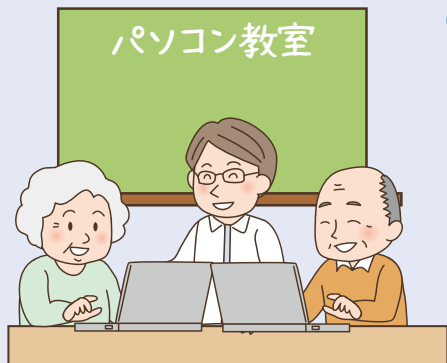
駅東整形外科 中島 翔平

社会参加とは、自分以外の人と
関わることを指します。家族や友
人、近所の人、仕事仲間などいろ
いろな人と関わる機会を作ること
が大切です。そのような、つなが
りを保ち続けることは、外出の

きっかけや気分転換にもなり、身
体的にも精神的にもフレイル予防
につながります。閉じこもりを防
ぐために、小さな用事を組み合わ
せて、こまめに外出することを心
がけましょう。

外出することで...

1 人と接する機会が増える



2 体を動かす機会が増え
体力が向上する

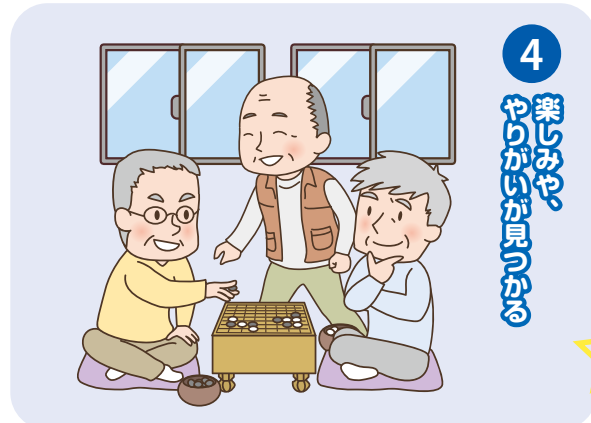
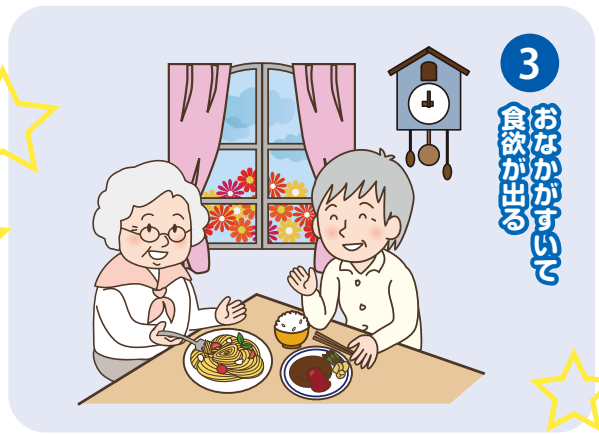




◎ 買い物や散歩も「社会参加」

日常生活を活発にするポイント

社会参加というと難しい事のように感じるかもしれませんが、買い物、病院への定期通院、近所の散歩や図書館、公共施設等の利用なども社会参加に含まれます。つまり、外出の機会となる行動がすべて社会参加につながるということです。家の外に出れば、人とやり取りするなど活動が生じ、それ



◎ 地域の活動に参加する



地域での行事、公民館等での趣味サークルやボランティア活動などに参加し、新しい出会いや友人や知人と会う機会を作りましょう。このような活動へ参加している高齢者ほど、健康を維持しやすく、認知症のリスクも減少させる

に刺激を受け、心身が活性化します。家庭や社会に参加することで日常生活の活動性が高まり、健康を

守るだけでなく、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。

という報告もあります。

地域の活動は集会場等の施設だけでなく個人宅で行われていることもあり、運営する個人・グループの想いのもと特色を活かして活動しています。

* 福井県のとある地域の活動

地域住民が主体となって運営している高齢者サロン

主な活動 囲碁・将棋などの

趣味活動、体操、談話など
自主的に健康づくりと親睦を図る老人クラブ

主な活動 社会奉仕活動、レクリエーションなど

◎家庭での役割も大事



社会活動、地域活動とは別に、料理や洗濯といった家事、ゴミ捨

て、孫の保育やペットの世話、庭や家周りの掃除など、家庭内での役割、仕事を担うことで活動の幅は広がります。

家族と相談し役割分担をすることで、会話が増える、体調や調子が確認できるということにもつながります。無理なくできる役割をみつけましょう。

◎フレイル・ドミノ

フレイルは社会とのつながりを失うことが最初の入り口になります。社会とのつながりを失うと、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養機能、身体機能までもが低下を来し、ドミノ倒しのようによろめが進行、重症化していきます。この現象を「フレイル・ドミノ」と呼んでいます。早く介入して対策を行うことで元の健康な状態に戻る可能性もあります。

ドミノ倒しを防ぐために、自分に合った社会参加の形を見つけ

て、人や地域とのつながりを豊かにしていきましょう。



HOT TOPICS

ここでは理学療法士の視点から生活の役に立つ知恵を紹介します。今回は転倒予防編です。

下にある「居間」の図を見てください。転倒につながりやすい**3つ**の危険ゾーンがあります。わかりますか??

- 1 電気コードは、壁に沿わしたり、じゅうたんの下を通したりして、つまづかないようにしましょう。
- 2 衣類、新聞などは床においたままにせず、すぐに片付けましょう。
- 3 座布団やラグマットはつまづきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。



65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒すると言われており、骨折などの大ケガにつながることもあります。床面にある物は転倒につながる危険物とも考えられるため、居間の状況を確認してみてください。

<理学療法ハンドブック シリーズ18 転倒予防より>

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。



竹本 佳菜

株式会社リハサポートわかくさ 勤務

プロフィール

年齢 23歳

出身地 福井県勝山市

出身学校 専門学校金沢リハビリ

テーションアカデミー

経験年数 2年目

ニックネーム かな

趣味(休日の過ごし方)

ドラマ、ドライブ

座右の銘

「何事も楽しむ」

楽しんで会話することで利用者様と日常会話が弾み、たくさん笑顔が見られます。今日も楽しかったと思いい日を終わるようになっています。

皆さんに言

「雨にも負けず風邪にも負けず、コロナにも負けずにいきましょ

輝く理学療法士

Introduction of physical therapist



・PTを目指したきっかけ

兄がリハビリを受ける際、見学に付いて行きました。その場で初めて理学療法士の働く姿を見て第一印象はカッコいいでした。実際に働く方の声を聞く機会もあり憧れを持ちました。そこから理学療法士はどのような仕事か興味が高き目指すきっかけとなりました。

・PTのやりがい、魅力

リハビリ後に「体が軽くなった」や「痛みが少し和らいだ」と言っていたときはやりがいを感じます。目標や来所時のノルマ達成に向け、頑張るマシーンをされたり意欲的に歩行練習に取り組み姿が見られると嬉しく思います。また家族様や他職種の方と連携し、利用者様のサポート等に携わっていくところがやりがいと魅力だと思えます。

・PTとして頑張っていること

たくさんコミュニケーションをとることを意識しています。まずは利用者様のことをよく知り、いつ痛みがでるのかを聞き自宅での運動やストレッチをお伝えしています。また自宅での困りごとでも聞き出し、スタッフ間で些細な情報も共有しています。ケアマネジャーに相談したりと利用者様が過ごしやすいよう環境作りを目指しています。

・健康に関して一言

年齢とともに筋力や心肺機能が低下する状態で「フレイル」と言

う言葉があります。介入が早ければ元の状態に戻る可能性もあります。改善方法としてしっかり食べて栄養を摂る・噛む力と飲み込む力を維持する・適度に運動をします。辛い時もありますが少しずつ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。

山田 スミ子 様



① リハビリを受けるきっかけ

一人暮らしをしており退院後の生活に不安がありました。痛みもあり特に歩行の不安が大きかったです。リハビリを続けたい気持ちがあり家族やケアマネジャーに相談しました。そこで自宅で生活しながら通えるリハビリの施設を紹介してもらい通うことになりました。

② リハビリを受けてどう変わったか

以前は杖で歩いていましたが腰の負担を考え、押し車の使用をお勧めしていただきました。腰バンド装着もアドバイスをもらい足の運びがスムーズとなり、自宅内の

移動も楽にできるようになりました。教えていただいた体操を続けることで強張りが減り、できることが増えたので嬉しく思っています。

③ 健康への関心、意識の変化

自宅での運動は努力も必要とお聞きしました。できることも増え、状態維持を目標に教わった運動や朝散歩を毎日続けています。今日は辞めようかなと思う日もありますが、「歩けなくなるのは困る」と自分に言い聞かせて行っています。



す。無理のない範囲で何事も継続していくことが大事だと思います。

④ 理学療法士に期待する事

利用者様は先生に相談したい、話を聞いてほしいと思っただけが多くいます。身体のことだけでなく、自宅での生活や悩み事を聞きアドバイスがあればお願いします。一人ひとり性格や状態も違うため大変なお仕事と思いますが体に気をつけて頑張ってもらいたいです。

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



2023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。

今年5月より、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類となり季節性インフルエンザと同様の扱いとなり、外出や人と交流する機会が増え、社会活動が以前のように活発になってきました。しかし、コロナ禍の3年間に私たちの健康と暮らしに与えた影響は大きく、特に、高齢者に「コロナフレイル」が増加しているという報告があります。フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。具体的には、「足腰の筋力が衰えて、歩くのに杖が必要状態」とイメージしていただくといいと思います。多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられます。フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」、認知機能低下などから起きる「精神・心理的フレイル」、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」、独居や

閉じこもりを背景として「社会的フレイル」などがあり、超高齢化社会が進む中で、非常に重要になってくる病態です。そこで今回の特集は「フレイル」とし、福井県立大学 成田光江先生のご協力をいただきまして、「身体的フレイル」と「オーラルフレイル」について説明をしております。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、福祉サービスマネジメントで活躍している竹本さんを紹介しています。自分の親族が理学療法をうけている場面を見学した際にカッコいいと思い、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。これからも地域の皆さんの声に傾聴しながら、最善の援助ができるよう力を発揮してくれるものと期待しております。

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まいります。気軽に声をかけてもらえればと思います。

理学療法展

2023

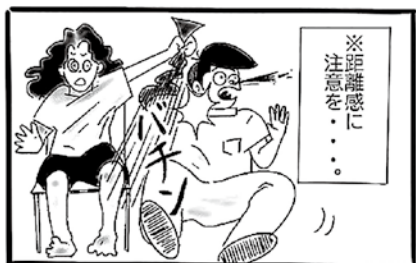
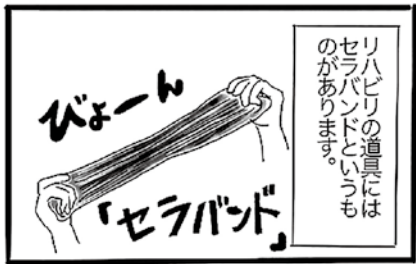
7月17日は理学療法の日です。この日はさんだ1週間を理学療法週間とし、全国各地で理学療法イベントが行われています。福井県では、理学療法および理学療法士について知っていただくことを目的に7月15・16日に「ショッピングシティ・ベル」にて理学療法展2023を開催しました。

新型コロナウイルスが5類に移行されたからの初めての開催となりました。今年は歩行分析機器を用いて、理学療法士の目線から歩行評価と運動のアドバイスなどをさせて頂きました。また、今回の目玉である公開講座においては、福井県立大学の准教授である成田光江先生にオーラルフレイルについて貴重な講義を行って頂き、本県士会も共同参加で作成した、体操を披露いたしました。フレイルの

前段階と言っても過言でもないオーラルフレイルについて県民

の皆様にご認知していただき、介護状態にならないように予防と啓発の場のない機会となったのではないかと考えております。新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足が続く、いまだにマスクが手放せないこともありますが、理学療法展に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。来年以降も県民の皆様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致します。





ワンポイントアドバイス

～ウォーキングの効果上げるポイント～



ウォーキングは、いつでも、どこでも、だれでも取り組みやすい手軽な運動です。筋力・体力向上、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防、ストレス発散や気分転換といった様々な良い効果が期待できます。

より効果を出すためにいくつかのポイントを紹介しましょう。



良い姿勢で歩幅を広くして歩きましょう!

- 背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。かかとから足をつき、つま先で地面を踏み込むようにし、腕をしっかり振ることも意識しましょう。



歩く速さ

- 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スピードが一番です。慣れてきたら、「次の電柱までは速く歩こう」といったふうに、速歩きと普通のスピードを交互に取り入れると、筋力アップにもつながります。

注意 点

- 血圧の高い方や低い方は、気温などの変化を受けやすいため十分に気を付けるようにして下さい。歩く距離は少しずつ延ばしていき、誰かに合いに行く、きれいな景色を見に行くなど、目的を持って歩くことが長続きするポイントです。



「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

URL www.fpta.or.jp

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 横山まで
E-mail work@fpta.or.jp