

# はじける笑顔 輝く未来へ!!

Vol. 19  
2025

私たち理学療法士がサポートします。



## 理学療法士とは

### 特集 介護保険

- ・通所リハビリテーションでの役割
- ・訪問リハビリテーションでの役割
- ・福祉用具貸与

### 輝く理学療法士

INDEX

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～座位編

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（P.T.）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・社会的観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。

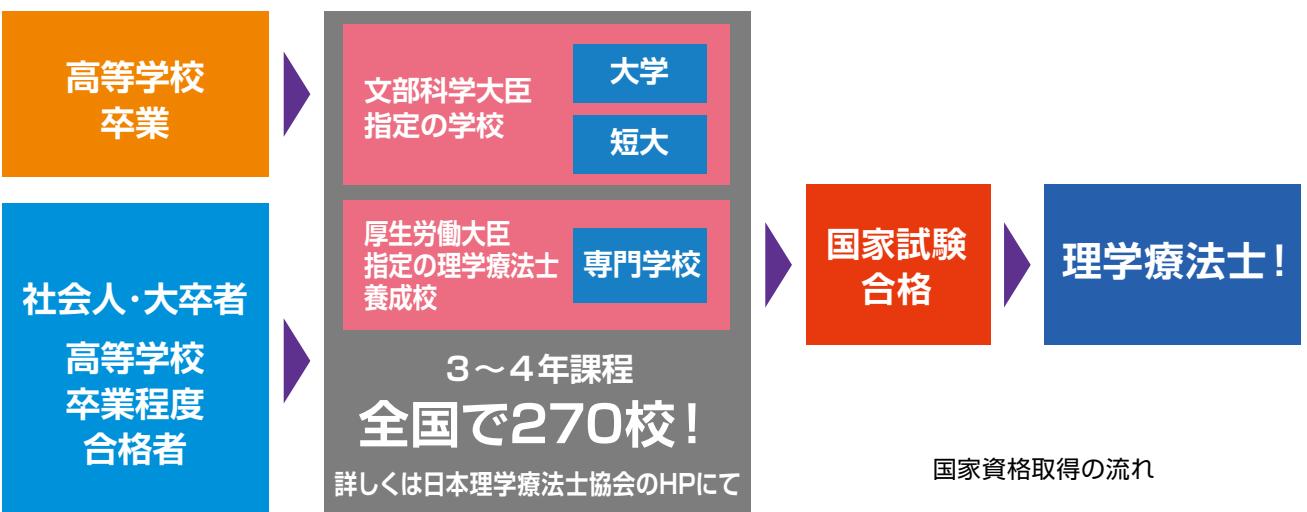
理学療法士は国家資格であり、免許を持つた人でなければ名乗ることができません。理学療法士は主に病院、クリニック（医院、診療所）、介護保険関連施設等で働いています。中には専門性を生かし、プロスポーツのチームに属している理学療法士もいます。

理学療法士を一言でいえ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

領域の拡大、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。

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む授業もあります。また、養成校そ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選ぶと良いでしょう。

## 理学療法士になるには？



## 4年制と3年制の特徴

全国の理学療法士養成校数は、学校总数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）からもわかるように、超高齢社会に伴いリハビリが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の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。

## 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

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）

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卒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ます。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。

理学療法士が行なう主な業務は、歩行訓練や筋力強化などの運動機能訓練、日常生活動作能力の回復訓練、筋肉の緊張緩和や炎症抑制などの物理療法、疼痛管理などの薬理療法、心臓血管疾患などの内科疾患の早期回復支援などです。

● 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）

## 理学療法士ができること！

「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。

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несス関係施設



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

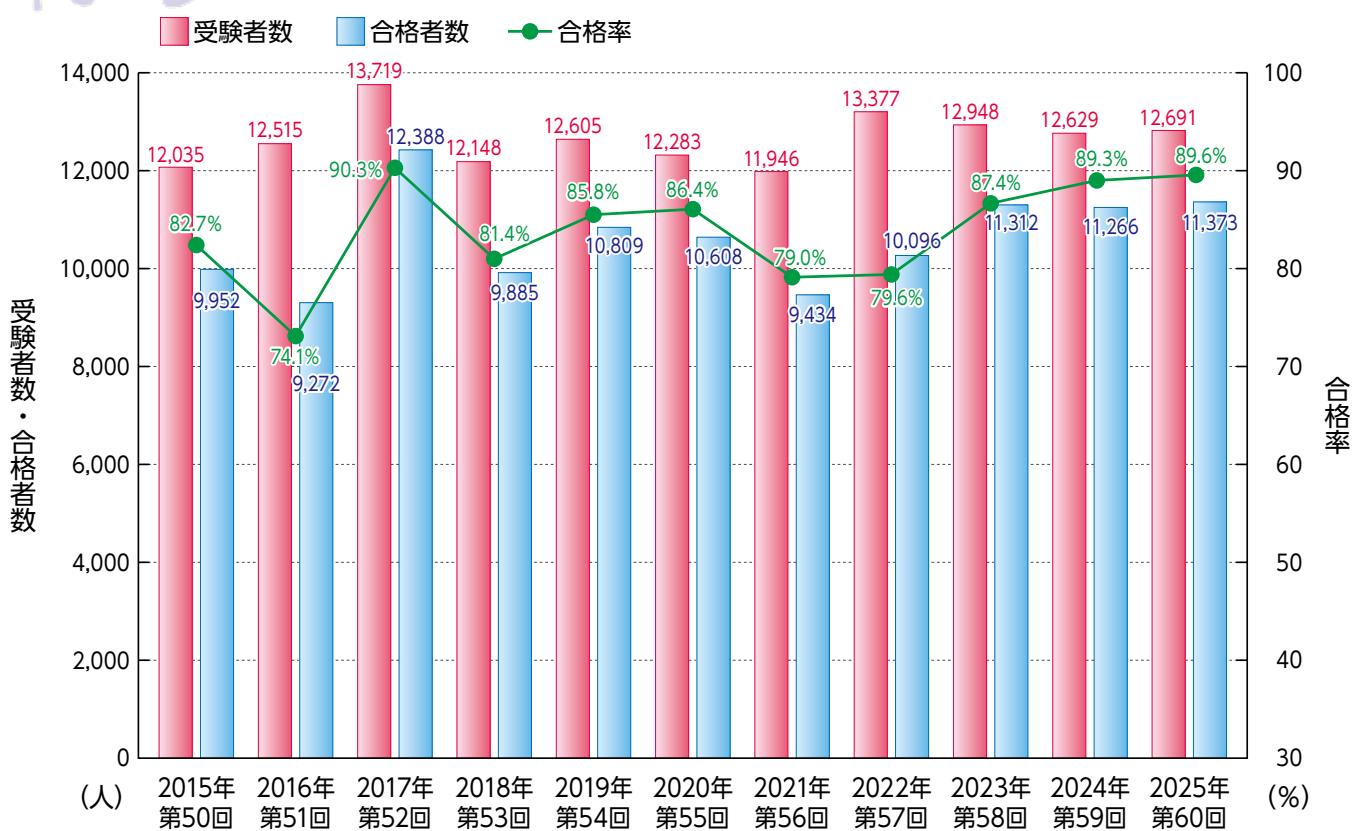
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

## 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？」「この問題はどうやつ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。



# 介護保険

「介護保険」と聞いたことはあるものの、制度の内容や利用方法について十分に理解されていない方も多く、必要な支援を受けられずに困っている方も見受けられます。そこで今回は、介護保険の仕組みについて紹介するとともに、現場で理学療法士がどのように関わっているかを特集します。

## 1. 介護保険制度とは

「介護保険制度」とは、国民が介護保険料を支払い、その保険料を財源として介護の必要な方に介護サービスを提供する制度です。身体機能の衰えや認知症等により、介護が必要とする方を社会全

体で支える仕組みであり、介護が必要な状態になつてもできる限り自立した生活が送れるようさまざまな介護サービスが提供されています。

## 2. 介護保険の被保険者と徴収方法

介護保険に加入するのは原則40歳以上の人で、被保険者といいます。65歳以上の第1号被保険者と、40歳から64歳までの第2号被保険者に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護サービスを受けることができます。

認定または要支援認定を受けた時に介護サービスを受けることができます。第2号被保険者は、加齢に伴う特定疾病が原因で要介護（要支援）認定を受けた時に介護サービスを受けることができます。

表1. 第1号被保険者と第2号被保険者

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方	40歳から64歳までの医療保険加入者
人 数	3,585万人	4,188万人
受給要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護状態 (寝たきり、認知症等で介護が必要な状態)</li> <li>・要支援状態 (日常生活に支援が必要な状態)</li> </ul>	16種の特定疾病が原因で要支援・要介護を受けている
保険料の徴収開始時期	65歳になった月から	40歳になった月から
保険料の徴収方法	市町村と特別区が徴収 (原則、年金から天引き)	医療保険料と一体的に徴収

保険料の徴収は、第1号被保険者は65歳になった月から原則年金から天引き、第2号被保険者は40歳になった月から医療保険料と一緒に徴収されます。

から天引き、第2号被保険者は40歳になった月から医療保険料と一緒に徴収されます。

### 3. 介護保険サービスを利用するには

介護保険サービスを利用するには、お住いの市町村に要介護（要支援）の認定を受ける必要があります。サービスを利用するまでの手順を図に示します。（図1）

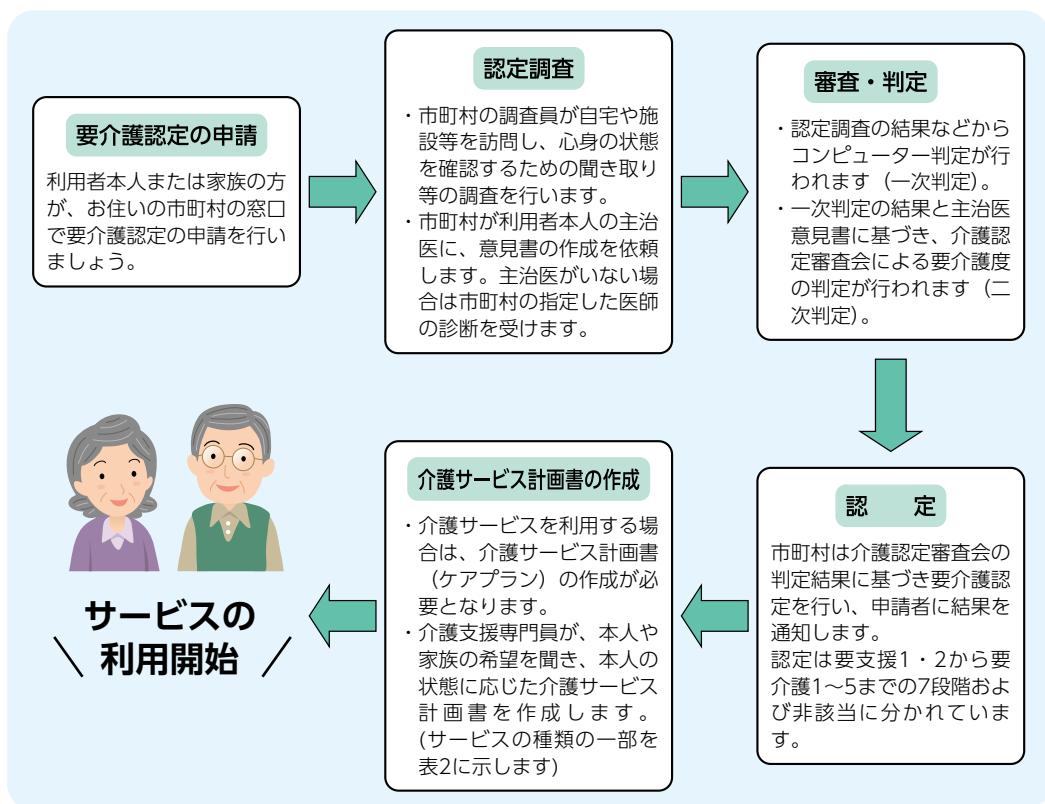


図1. 介護保険サービス利用手続き

表2-①. サービスの種類

サービスの種類	内 容
自宅で利用するサービス	訪問介護 訪問介護員が居宅を訪問し、身体介護（食事・入浴などの介助）や生活援助（掃除・洗濯・調理など）を行います。
	訪問入浴介護 看護職員と介護職員が居宅を訪問し、専用の簡易浴槽を使って入浴の介助を行います。
	訪問看護 医師の指示のもと、看護師などが居宅を訪問し、病状の観察や健康チェック、診療の補助を行います。
	訪問リハビリテーション 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など専門職が居宅を訪問し、心身機能の維持回復のためのリハビリテーションを行います。
	居宅療養管理指導 医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導、助言などを行います。

### 4. 介護サービスの種類

介護保険サービスには様々なものがあります。今の自宅で生活しながら支援を受けられる「訪問サービス」、介護事業所に通つて利用する「通所サービス」の他、宿泊するサービスや生活環境を整えるサービス等もあります。利用者に適したサービスを本人、家族やケアマネージャー、専門職で話し合い計画を立てて利用します。サービスの種類の一部を表2に示します。

介護保険サービスを利用したときは、利用者の所得や世帯構成に応じてかかった費用の一割～3割を自己負担します。さらに、居宅サービスにおいては食費と滞在

費、施設サービスにおいては食費と居住費も自己負担とします。ただし、所得の低い人には軽減措置があります。また、1か月の自己負担の合計金額が一定額を超えた

場合は、申請により高額介護サービス費を受けることができます。



## 5. 介護保険サービスの自己負担額は？

表2-②. サービスの種類

サービスの種類		内 容
日帰りで通うサービス	通所介護 (デイサービス)	デイサービス事業所に通い、食事や入浴、排泄などの日常生活上の支援やレクリエーションなどを日帰りで受けます。
	通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設、病院、診療所などに通い、生活機能向上のためのリハビリテーションや、食事・入浴などの日常生活の支援を日帰りで受けます。
短期入所サービス	短期入所生活介護 (福祉系ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期間入所して、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などを受けます。
	短期入所療養介護 (医療系ショートステイ)	医師や看護師がいる介護老人保健施設などに短期間入所して、看護・医学的管理の下での介護、日常生活上の支援や機能訓練などを受けます。
施設サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護を必要とし、在宅での生活が困難な方が、入浴・排泄・食事などの日常生活の支援や健康管理、機能訓練を受けながら長期的に入所できる施設です。
	介護老人保健施設	病気やケガで入院し、病状が安定したものの自宅退院が困難な方が入所して、医療ケアやリハビリテーション、看護、介護を受け在宅復帰を目指すための施設です。
環境を整えるサービス	福祉用具貸与	日常生活の自立を支援するための福祉用具（車いす、特殊寝具、歩行支援具など）を安くレンタルできる制度です。
	特定福祉用具購入費の支給	入浴や排泄など直接肌に触れることが予測される福祉用具を購入した際に、1年間に10万円を上限に購入費が支給される制度です。
	住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした際に20万円を上限に住宅改修費が支給されます。

# 通所リハビリテーションの役割

特定医療法人 さくら千寿会  
「さくら病院 通所リハビリセンター」



さくら病院  
通所リハビリセンターの

## 特徴

### 通所リハビリテーション 病院のリハビリテーション との違いは?

### 通所介護（デイサービス） との違いは?

#### 通所リハビリテーションは、介護

保険で「要支援1・2、要介護1～5」の認定を受けている方が日々に事業所に通い、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等の専門スタッフによる「機能の維持回復訓練」や「日常生活動作訓練」が受けられるサービスです。

リハビリテーションがメインの通所系サービスで、それ以外にも入浴サービスや医療的ケアを受けることもできる介護保険サービスです。

方。定期的に身体能力や生活能力のチェックを行い効果を確認したい方にお勧めです。

病院のリハビリテーションは、脳血管障害や運動器・呼吸器といつた「病気」に分類されたりハビリテーションで、病気の治療や回復そして早期退院を目的に行われます。それに対し、通所リハビリテーションは「その人の自立した生活を助ける」ことを目的としています。病院のリハビリテーションは、「その人の自立した生活を助ける」ことを目的としています。病院のリハビリテーションは、じっくりと個別的に行う機能訓練が中心ですが、通所リハビリテーションは、日常の活動と社会参加にも焦点を当てており、個別的な機能訓練以外にも、住宅改修や福祉用具の選定・介護指導といった生活をコーディネートすることも大切な業務となっています。



介護保険の通所系サービスは、事業所それぞれに異なる特徴があります。例えると、短時間のリハビリテーションに特化しており院・診療所・介護老人保健施設といった医師が配置されている機関のみが運営でき、医師がいることが大きな強みです。医師による医学的管理の下、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が各自の専門性を発揮し、個別的なりハビリテーションを提供します。

また、定期的に医師・リハビリ専門職・ケアマネジャー等を交えてリハビリテーション会議を開催し、リハビリテーションの成果や課題についてカンファレンスの場を持つことができるのも大きな特徴です。そのため、病状の進行や急変が心配な方。リハビリテーションを積極的に受けたい

方。定期的に身体能力や生活能力のチェックを行い効果を確認したい方にお勧めです。



# 訪問リハビリテーションの役割

独立行政法人 地域医療機能推進機構

福井勝山総合病院附属訪問看護ステーション

多田 将也

## 1. 訪問リハとは

リハビリ専門職である理学療法士（PT）が利用者ご自宅に訪問し、心身機能の維持・向上、自立した日常生活の支援を目的に病状の観察、身体機能の評価や運動療法、日常生活動作練習、生活環境に応じた日常生活動作の指導・助言、介護相談・家族支援などを行います。訪問リハの対象者は、例えば筋力が低下し歩行が困難、不安定になつた方、体の一部に麻痺や関節の拘縮がある方、その他日常生活動作に不安を感じる方、通院が難しい方など、主治医がリハビリの必要性を認めた方です。医療保険、介護保険どちらも適応となりますので、年齢や疾患に大きな制限はありません。



外来リハは医療機関内でリハビリを行うのに対し、訪問リハは利用者の住まいでリハビリを行います。訪問リハの特徴は通院が困難な方でもリハビリを受けられること、住み慣れたご自宅の環境で日常生活に沿つたリハビリを受けられること、リハビリ期限を越えてのリハビリ継続ができることがあります。また住宅改修や手すり設置といった環境整備を行う際には、直接現場で見て助言ができることも大きなメリットです。

## 2. 外来リハとの違い

## 3. 訪問介護との違い

リハと違つて、普段から使用するトイレや浴室などで練習が行えるため、よりご自宅での生活に反映しやすいです。また掃除や洗濯、調理などの一連の動作練習を行つたり、動作に必要な道具の選定なども行います。必要に応じて、屋外に出て近くのスーパーやコンビニに買い物に行く練習も行っています。



訪問介護は食事・排泄・入浴などの介護（身体介護）や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援（生活援助）を行いますが、訪問リハでは、食事・排泄・入浴動作を行う際に必要な身体機能（関節の柔らかさや筋力の向上など）の訓練や実際の動作練習を行います。訪問リハでは入院や外来



▲ 歩く練習をしている様子



患者様のリハビリをしている様子 ▶



理学療法士は身体や動きを見るスペシャリストだと考えています。その専門的な知識やスキルを活かし、細かな身体機能の評価を行い、起きる・立つ・歩くなどの基本的な動作能力の向上を目指したりハビリを行っています。起きる・立つ動作の中で手をつく位置を調整したり、使い方を少し変えるだけで動作全体がぐっと楽になるようなケースもありますので、動作している中で気づいたことを助言・指導しています。訪問リハができることは限られていますが、一人一人の生活に寄り添い、その人に合った指導を行つことで少しでもよりよい生活を送る助けになればと思います。

私が勤務している訪問看護ステーションは理学療法士1名、看護師6名が在籍しています。訪問看護ステーションのリハビリの強みは看護師と連携してリハビリを提供できることです。当ステーションと同じ空間内に、居宅介護支援センターと病院の地域支援室があり、ケアマネージャーやソーシャルワーカーがおりますので、患者様の情報を迅速に共有したり相談できることが特徴です。また、当ステーションでは月に1回、事例検討会とリハビリ・看護勉強会を実施しており、知識やスキルの向上に努めています。多職種連携の点では、利用者の担当者会議に積極的に参加し、コミュニケーションをとりことで、関わるすべての人々が、同じ目標、目的に向かってサポートできる体制を整えています。

#### 4. PTだからできること

#### 気づくこと

理学療法士は身体や動きを見るスペシャリストだと考えています。

私が勤務している訪問看護ステーションは理学療法士1名、看護師6名が在籍しています。訪問看護ステーションのリハビリの強みは看護師と連携してリハビリを提供できることです。当ステー

#### 5. 事業所の職員体制

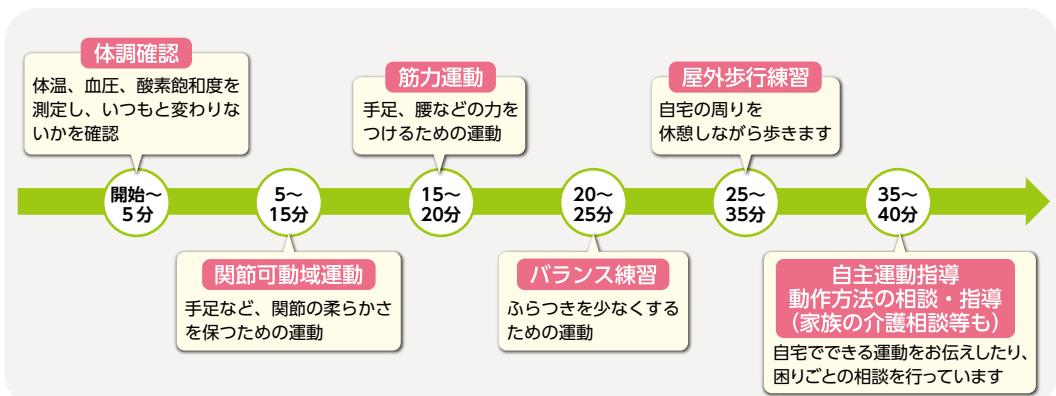
#### 6. 訪問リハビリで気をつけていること

訪問リハでは基本的に理学療法士一人で訪問していますので、リハビリをすること以外にも健康状態の観察や把握も重要な役割です。

体調はどうか、お薬はしっかりと飲まれているかなど自宅での生活がスムーズに送れるサポートもさせていただくという視点を持つて訪問しています。入院や外来りハと違い、患者様を含めた家族全體と関わっていることを意識しき家庭とのコミュニケーションも大切にしています。最後に一人一人生活には違いがあり、特徴があ



▲ ご自宅でカンファレンスを行っている様子



患者様の訪問スケジュール（1例）

# 福祉用具貸与

少し足腰が弱ってきたけれど、まだ自宅で暮らしたい——。そんな時に頼りになるのが、介護保険の『福祉用具貸与』の制度です。

福祉用具とは、日常生活を自立して送るために役立つ道具のこと。介護する方の負担も軽減し、安心・安全な生活を支えます。介護保険を使えば、必要な用具を1~3割の自己負担で借りることができます。

## 借りられる主なもの

- 車いす(付属品含む)



- 特殊寝台  
(介護ベッド、付属品含む)

(介護ベッド、付属品含む)

- 歩行器、  
歩行補助杖



- 認知症老人  
徘徊感知機器



- 床ずれ防止用具



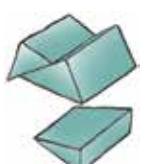
- 移動用リフト



- スロープ



- 体位変換器



- 自動排泄処理装置



\*要支援、要介護1の方は、一部対象外になります。

## 利用までの流れ

### 費用の目安

介護保険が適用されると、自己負担は1~3割（所得により異なります）。

例：月4,000円のレンタル料

自己負担は400~1,200円ほど。

### ① 要介護認定を受ける

市町村の介護保険課で申請し、認定調査を受けます。



### ② ケアマネジャーに相談

生活状況や体の状態をもとに、必要な用具を提案してもらいます。



### ③ 福祉用具貸与事業所と契約

専門相談員が自宅を訪問し、環境に合った用具を選びます。



### 安全に使うために

- 身体の状態や生活環境に合わせて、専門家（理学療法士・相談員）が提案します。
- 無理な使い方をしない
- 定期点検を受ける
- 困ったときはすぐ事業所へ相談



### まとめ

福祉用具は「できないうことを減らす」よりも「できるうことを増やす」ための道具です。

上手に活用して、笑顔で安心できる在宅生活を続けましょう。

# 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。



## 東 諒悟

中瀬整形外科医院

### プロフィール

年齢	26歳
出身地	福井県坂井市
出身学校	福井医療大学
経験年数	5年目
ニックネーム	りょうじ
趣味（休日の過ごし方）	バスケット、子供と遊ぶ、ゲーム
好きな食べ物	ラーメン
県内おすすめスポット	「諦めたらいいで試合終了」 むぎなわや、恐竜博物館 座右の銘



**・理学療法士を目指したきっかけ**

学生時代にバスケットボールをしていて、怪我をしてリハビリを受けた際、怪我をしてリハビリに通ったことがきっかけでした。当時は不安な気持ちでいっぱいでしたが、担当してくれた理学療法士の方が親身になって話を聞いてくださり、前向きな気持ちになれましたことをよく覚えてます。自分も将来、あのときのように人の役に立てる仕事をしたいと思いつつ、理学療法士を目指しました。

**・理学療法士のやりがい、魅力**

患者様一人ひとりの状態や目標に合わせたリハビリを提供し、少しずつできることが増えていく過程を一緒に歩めることが、大きなやりがいを感じます。リハビリを通じて「また外に出られるようになった」「趣味を再開できた」など、前向きな変化を共有していただけたことが、理学療法士としての喜びにつながっています。

**・理学療法士として頑張っていること**

日々の臨床経験を通じて、自分に足りないことを見つめ直し、知識や技術の習得に励んでいます。患者様のニーズは年齢や疾患によってさまざまですが、柔軟な対応力が求められると思います。また、チーム医療の一員として、他職種との情報共有や連携も丁寧に行つよう心がけています。

**・リハビリをするうえで心がけていること**

身体機能の改善だけでなく、日常生活で「できる」と「できない」（生活の質）の維持・向上につなげるなどを意識しています。その方が大切にしている生活や価値観を尊重しながら、個別性のあるリハビリを提供できるよう努めています。また、リハビリの時間が前向きな気持ちになれるよう、声かけやコロナーケーションにも気を配つてます。

### ・リハビリをしてじうれしかったことや苦労したこと

「歩けるようになりました」「以前のように家事ができるようになりました」と、笑顔で報告していくたる瞬間は何よりも忘れられません。

一方、思うように成果が出ず悩むこともあります。自分の関わり方を振り返り、同僚や上司に相談しながら最善の方法を探っています。



# はじける笑顔 輝く未来へ



小澤純一  
公益社団法人福井県理学療法士会 会長

この度は、福井県理学療法士会の広報誌をじ覽頂き、ありがとうございます。理学療法士は、運動や電気、温熱などの物理的な力を使って、病気や怪我、加齢、障害により身体機能や生活能力が低下した方の改善を図る専門職です。そして、この広報誌は県民の方々に広く理学療法士の活動を知つて頂くために毎年発刊しております。

現在、福井県内には1,000名を超える理学療法士が、医療機関や介護福祉施設、教育機関や公衆衛生など様々な分野で活躍しています。当会も今年で創立50周年を迎え、その活動はリハビリテーションの領域だけでなく、学童期の子供の姿勢や運動に関する保健指導、企業への産業保健活動、高校野球や福井さくらマラソン、障

害のある方のスポーツ支援、難病患者のコミュニケーション機器体験事業などの様々な公益事業に積極的に関わっております

障害を持つた人たちの暮らしと人生に寄り添いながら、関わる方々の笑顔をあきらめない理学療法士の活動を県民の皆様に少しでも知つて頂ければ幸いです。

今後も、福井県民の皆さまの医療、保健、福祉に寄与することを目的に情熱を持って活動して参ります。お困りのことがあれば、是非、身近な理学療法士にお気軽にお声掛けください。



理学療法展  
2025

7月17日は理学療法の日です。この日をはさんだ1週間を

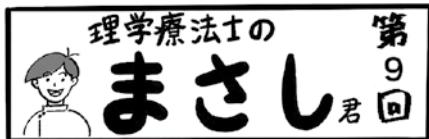
ました。

また、利用者の方々からは、「自分の歩行状態をデータで知ることができ、ためになつた。」

理学療法週間とし、全国各地で理学療法の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13日にショッピングセンター・ベルにて「理学療法展2025」を開催しました。

今年は歩行評価機器を用いて、歩行時の姿勢やバランス、スピードなどを評価し、歩行の改善点やその人に適したトレーニングをアドバイスさせて頂きました。

ありがとうございました。来年以降も県民の皆様の健康に貢献していくような理学療法展を企画していくので、よろしくお願い致します。



作: 竜田



「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](http://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 横山まで

E-mail [work.fpta@gmail.com](mailto:work.fpta@gmail.com)

## 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～ 座位編



「テレビを見てる時」や「おしゃべりしている時」などリラックスしている時の座っている姿勢は、お腹の力を使わずに、背中を丸くした写真のような悪い姿勢になります。そういう時にちよつとだけ姿勢を良くすることで腹筋のトレーニングにもなります。CM中や会話の合間に取り入れてみてください。

### やってみよう!!ながら運動

#### ① 骨盤を立てる運動



あごを引いて、骨盤を立てて背すじを伸ばします。  
10秒保持します。



#### ② 良い姿勢でももを上げる

