

福井しあわせ元気国体 2018  
福井しあわせ元気大会 2018



「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。

# はじける笑顔 輝く未来へ！！

# Vol. 12

2019 FEB

私たち理学療法士がサポートします。



## INDEX

- スポーツ特集① **福井しあわせ元気国体**で奮闘する理学療法士！
- スポーツ特集② **福井しあわせ元気大会**で奮闘する理学療法士！
- スポーツ特集③ **運動後の体のケアの重要性**

輝く理学療法士  
選手の声

- 福井県理学療法士会会長挨拶
- 理学療法展 2018
- ワンポイントアドバイス
  - 氷嚢を使ったアイシング
- 四コマ漫画
  - 理学療法士のまさし君

# 福井しあわせ元気国体で

## 奮闘する理学療法士！



第73回 国民体育大会 福井しあわせ元気国体（以下、福井国体）が平成30年9月29日（土）から10月9日（火）まで開催されました。

福井国体に向けて県では、福井県スポーツ協会福井県スポーツ医・科学委員会認定アスレティックトレーナー（APT）や日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPPO-AT）を2年前より各競技に配置しました。日頃の練習や試合に出向き、選手の身体評価、トレーニング指導やコンディショニング指導、国体帯同などの活動を行ってきました。2018年度は正式競技40競技（冬季国体3競技含む）の内31競

春江病院 リハビリテーション課

竹澤 将道

### 福井国体でのトレーナー活動

準備期間中

競技数  
40 競技

アスレティックトレーナー  
86 名

国体期間中

25 競技

57 名

国体帯同

### 陸上競技

技、89種別に対して86名のアスレティックトレーナーが配置されました。福井国体では、25競技に57名のアスレティックトレーナーが帯同しました。

私がアスレティックトレーナー

として帯同した陸上競技について簡単に紹介します。陸上競技は福井県宮陸上競技場（愛称：9・98スタジアム）にて、平成30年10月5日（金）から10月9日（火）までの5日間で行われました。陸上競技の各都道府県参加人数は、監督2名、選手29名（男子選手19名以内、女子選手19名以内）、計31名以内で編成されています。福井県チームは監督2名、男子16名、女子13名で参加しました。年齢によって成年男女、少年A男女（高校2年生、高校3年生）、少年B男女（中学3年生、高校1年生）に分けられ、それぞれで出場できる種目が決まっています。陸上競技は、「走る・跳ぶ・投げる」といった様々な種目で順位と記録を競います。

陸上競技では全国規模の大会になると会場に、日本陸上競技連盟の研修を受けたトレーナーがいるトレーナーステーションやシャフト・錘・ハードル・バイクなどが置いてあるウェイトトレーニング場が設置されています。どちらとも受付をした選手は使用できません。



1日の流れ



現地での活動内容

大会期間中のアスレティックトレーナーの主な仕事は、競技前日・競技開始前に選手のコンディショニングアップ、ウォーミングアップ・競技中に選手の動作確認、競技終了後に身体ケア、競技前後のアクシデント対応です。アクシデント対応では、選手が競技に参加できないのか、何かしらの処置をすれば参加できるのかの判断など、今

後の競技生活にも関わってくるため重要な仕事になります。

福井国体では、東京で仕事をされている鍼灸師の方と2人体制で福井県チームのトレーナー活動を行いました。2人で1日6〜8人の選手の身体ケアをしました。

1日の流れは、前日のチームミーティング後に翌朝の出発時間が決まります。その時間を確認し、朝一番に行く選手と同じマイクロバスで出発します。陸上競技



場の横にある補助競技場には各都道府県別にテントが設置されています。補助競技場は選手たちがウォーミングアップ・クーリングダウンをする場所です。到着後、テント内にトレーナーベッドを設置し、テーピングや氷嚢、手指消毒液、タオル、セラバンドなどの物品をすぐ使えるように準備します。その後は競技終了時刻まで選手の身体ケア、競技観戦、福井県選手への応援をします。福井県選手が出場する種目が終わり次第、ホテルに帰ります。



トレーナー希望の選手をあらかじめ確認します。競技後の選手にも、次のレースまでに診てもらいたいのかを聞き、希望があれば時間を調整します。時間を調整するときは、次のレース招集開始時刻を確認、ウォーミングアップ開始時刻も聞いて時間を決めます。身体ケアをする時間は、選手によって部位や重症度が違うため異なりますが、1選手20〜30分で行いました。少年男女の選手は日頃の練習や大会で診ていることが多いため、今までにケガした部位や動作の特徴など、把握している内容が多いです。しかし、成年男女の選手は普段県外で練習している人がほとん

とです。そのため、身体特徴を把握するために少し時間が必要になります。

選手の身体ケアをしていない間に、福井県選手の練習や試合を見に行き、動作を確認して特徴を把握するようにしています。

## 宿泊施設での活動内容

ホテルでの活動は、チームミーティング後にトレーナー希望の選手に集まってもらい、翌日の競技開始時刻が早い人から順に時間を調整し、夕食後しばらく経ってか



ら自室で行いました。宿泊したホテルはツインルームだったため、ベッドを片方に寄せて、トレーナーベッドが置けるスペースを作りました。ホテルでは1日2〜4人の選手の身体ケアをしました。

ほとんどの選手が疲労回復やコンディションチェック希望だったため、マッサージを中心に行いました。

## 感想

福井国体では2度も台風が上陸・通過し、残念ながら陸上競技の期間中にも台風が日本海を通過しました。台風接近日以外は、補助競技場にあるテントが待機場所でしたが、台風接近日には野球場下に各都道府県待機場が仮設に作られました。それに伴い、周囲からなるべく見えないようにトレーナー部屋を作ることが大変でした。

自分が身体ケアをした選手が入賞や自己ベストを出すと、同じように嬉しい気持ちになります。いい結果が出なかった場合、「もう少し良くすることができたので

は」と、思うこともありました。

陸上競技では重大なアクシデントもなく、福井県チーム全員が種目に出場できたので良かったです。

## まとめ

福井国体は地元福井県が50年ぶりの天皇杯獲得、初の皇后杯獲得で幕を閉じました。今年だけの結果で終わらないように、来年の茨城国体でも高成績を残せるように頑張ってほしいと思います。また、私たち理学療法士、アスレティックトレーナーも福井県競技力向上のために様々なスポーツに関わっていく、認知度をさらに高めて貢献していきたいです。

## 最後に

福井国体を様々な会場で応援していた子どもたちが、選手たちのプレーを見て「自分もやってみたい」と思う子が増え、競技人口が増えるといいなと思います。また、子どもたちが将来、大きい大会に出場し、多くの人に感動を与える選手になってほしいと思います。



III スポーツ特集②

福井しあわせ元気大会で

(第18回全国障害者スポーツ大会)

奮闘する理学療法士！



全国障害者スポーツ大会  
の目的



介護老人保健施設 新田塚ハイッ

山崎

孝

大会のシンボルマーク



21世紀をモチーフに  
走る・飛ぶ・泳ぐ姿をデザイン

大会日程

平成30年10月13日(土)～15日(月)

競技種目

**個人競技** 陸上・水泳・アーチェリー・卓球・サウンドテーブルテニス・フライングディスク・ボウリングの7競技

**団体競技** バスケットボール・車椅子バスケットボール・ソフトボール・グラウンドソフトボール・バレーボール・サッカー・フットベースボールの7競技

福井県選手団の構成

選手は個人競技134名、団体競技146名、計280名。役員は168名で合わせて448名の選手団。その役員の中に医学サポートとして、福井県理学療法士会から3名の理学療法士が帯同しました。(3名は過去に全国障害者スポーツ大会への帯同経験者)

パラリンピックなどの競技スポーツとは異なり、障害のある人々の社会参加の推進や、国民の障害のある人々に対する理解を深めることが目的にあります。「全国身体障害者スポーツ大会」と「全国的障害者スポーツ大会」を統合した「全国障がい者スポーツ大会」(以下全スポ)として、平成13年(2001年)に第1回大会が開催されました。以降、オリンピック終了後に開催されるパラリンピックのように、毎年国体終了後に開催されています。



あたたかい大会運営



## 大会成績

金メダル	46個
銀メダル	42個
銅メダル	42個
団体競技は銀メダル	1個
銅メダル	1個



200m フリーリレーの選手

## トレーナーの1日のスケジュール

(水泳会場)

- 5:30 起床
- 6:00 朝食
- 7:00 宿舎出発
- 8:00 競技会場入り・ウォーミングアップ開始
- 9:00 競技開始 出場選手の調整
- 17:00 競技終了・宿舎へ
- 18:00 夕食
- 19:00 選手全員の調整・体調確認
- 22:00 スタッフミーティング
- 24:00 就寝



このような日程が移動日、公式練習日、大会3日間と計5日間の帯同でしたが、終わるのが名残惜しいくらい充実した日々でした。

「全スポでは地元開催ということもあり、大変多くの方から応援していただきました。ありがとうございます。現在は東京パラリンピックに出場することを目標に、体幹強化に努めています。」

近江優菜 選手



## 福井県水泳選手団

肢体7名、聴覚2名、知的8名

## 全スポにおける障害区分とは

障害と言ってもさまざまな種類があり、程度も各々で異なります。そこで障害の程度によって競技力の差が生れないように同程度の障害を持った選手同士で競うよう障害区分があります。水泳の場合は肢体不自由22区分、視覚障害2区分、聴覚障害、知的障害の26区分

に分けられています。(しかしパラリンピックの場合はクラス分けと言い、肢体10クラス、視覚3クラスと基準が異なります。)

## 障害者水泳ならではのルール

①入水 選手自身でプールに入れない選手はスタッフが介助できる



※

②スタート 聴覚障害者には目でスタートが確認できる方法がある



●スタート台以外にもスタート台下、水中からのスタートが認められる



このようにちょっとしたルールを変更したり、手伝うことで、義足や装具を使用しない、今持っている身体をフルに活用して競う水泳競技ができることがポイント！



※の写真は日本障がい者スポーツ協会発刊の「かんたん！水泳ガイド」より



※

● スタートで止まっていられない選手には介助することができる



※

③泳法 手足の麻痺や欠損によって、各々に応じた泳法が認められる場合がある

④ターン・ゴール 視覚障害者には棒（タッピングバー）で身体に触れて壁に近づいたことを知らせる

## 最後に

Q 障害者スポーツでのトレーナーの魅力は？

A 選手の素直さ・真面目さ・選手同士の協力関係のよさに感銘を受けました。また大会運営側のあたたかさも感じました。よって選手から学ぶことが多くあります。大会や遠征帯同中では競技以外のところの生活面でも理学療法士としての経験を生かすことができます。

Q 福井国体・全スポを終えて望むことは？

A 県内のスポーツ施設において、健常の方も、障害をもった方も、同じ施設を利用でき、声を掛け合い、励まし合う姿がみられる町になること。



## 全国障害者スポーツ大会の帯同を通じて学んだこと

- 大きな大会になると心の緊張によって身体が硬くなることが多く、言葉かけやリラック入法が重要になります。
- 本来の疾患、障害以外にも、糖尿病や心疾患などを合併していることもあるため、常に体調の変化にはアンテナを張っておかなければなりません。今回は強行日程の中、食事の間隔が空いてしまったことで低血糖症状が出現した選手もいました。タイミングよい捕食の管理も必要でした。
- 自分のペットボトルが持つて入れないセキュリティーの厳しい大会では、無料ドリンクコーナーは用意されていてもうまく利用できない選手がいます。チーム側でドリンクを待機場所に用意し、いつでもだれでも飲める状況にしておかなければいけません。
- バイキング形式の食事は、好き嫌いのある選手には利点ですが、食器を持つての移動は車椅子や杖歩行の選手にとっては不便なこともあります。また、なじみのないメニューは取らない選手が多く、食事が減ってしまいがちになるためメニューの素材の説明が必要です。
- 大会ではいろんな諸事情で待機時間が長くなりますが、文句や不満を口にする選手はいませんでした。
- 障害の重い選手の身の回りの気配りに他の選手達が率先してサポートしている姿が見られました。



# 運動後の体のケアの

## 重要性



福井厚生病院 理学療法士 林 慶祐

運動は健康的な体を維持する為に必要不可欠なものです。運動といっても様々で、スポーツやランニング、さらに日常生活での動作

自体が立派な運動になっています。やはりいくつになっても運動を続けた方が、より健康的に生活できることでしょう。そこで重要となるのが運動時の体のケアです。

### 運動時に大切な体のケア

運動を続けることができない理由の一つに怪我が挙げられます。せっかく日頃から運動を続けていても、怪我の影響でしばらく安静が必要とでもなると、筋力や体力がガクッと落ちてしまいます。そのような可能性を減らすため運動の前後でしっかりと体を整える必要があります。

実際、運動をする前に準備運動（ウォーミングアップ）をしている人は多いかと思えます。ウォーミングアップとは、運動において良いパフォーマンスを発揮するために心と体の準備をすることで、

いくつになっても運動は大切！



① 体への負担の軽減

② 怪我の予防

③ 集中力を高める

④ 体温（筋温）をあげる  
などの効果が期待できます。

一方で、ウォーミングアップと同じくらい重要といわれているのが、運動後の体のケア（クーリングダウン）です。今回はこのクーリングダウンについてももう少し詳しく紹介していきます。

をしっかり行っている人は少ないのではないのでしょうか。

### クーリングダウンの効果

クーリングダウンを行うことで様々な体のケアが可能です。以下にその効果を紹介します。

#### ① 疲労回復

スポーツなどで激しい運動を行うと、筋肉の中に乳酸と呼ばれる疲労物質が産生されます。この乳酸が筋肉に溜まってくると、筋肉の収縮力が弱まり運動のパフォーマンスを低下させてしまいます。筋トレをしていて徐々に重りを持ち上げられなくなるのはこのためです。この溜まった乳酸は安静にすることで徐々に取り除かれますが、実は軽めの運動（有酸素運動）を行うと、その際乳酸がエネルギーとして消費され、安静にするよりも早く疲労を回復させることができるのです。

#### ② 怪我の予防

運動後の体は、激しい運動を行うほど筋肉が縮まり、アンバランス

激しい運動になればなるほど体のケアは大切になります。



### クーリングダウンって？

クーリングダウンとは運動の後に溜まった疲労をできるだけ早く回復するためのトレーニングのことです。実際ウォーミングアップは行っている、クーリングダウン

すな状態となっています。そのま

まにしておくや筋肉や関節が固  
まってしまったり、体が前後左右  
アンバランスな状態になってしま  
います。ストレッチや体操を行う  
ことにより、運動を行う前の状態  
に速く戻すことができ、怪我の予  
防につながります。また、運動後  
は体温が上昇しており、筋肉が柔  
らかい状態なので、その時にス  
トレッチを行うとより効果的です。

### ③めまい、吐き気、失神防止

激しい運動を急に停止すると、  
一時的に心臓に戻る血液が低下  
し、同時に脳へ流れる血液も低下  
します。よってめまいや吐き気が  
みられることがあります。最悪失神す  
ることもあるのです。軽めの運動  
を行うことで、筋肉がゆっくりと  
血液を心臓に戻す手助けをしてく  
れるため、こつといった症状を起こ  
しにくくしてくれます。

### ④気持ち落ち着かせる

激しい運動の後は、心身共に興  
奮状態にあります。ジョギング  
や軽い体操、ストレッチを行うこ  
とで、精神的に安定し落ち着くこ

とが期待できます。

## クーリングダウンの種類

ではクーリングダウンとは実際  
どのようなことを行うのでしょうか。  
クーリングダウンの種類は、  
大きく二つに分けられます。一つ  
目はアクティブリカバリーと呼ば  
れ積極的な回復を意味します。

ジョギングなどの有酸素運動や  
軽めの体操、ストレッチなどがこ  
れにあたります。つまり体を動か  
しながら体の回復を図ります。二  
つ目がパッシブリカバリーと呼ば  
れ、消極的回復を意味します。内  
容はマッサージや鍼治療、アイシ  
ングなどがあります。

## クーリングダウンの順序

運動の種類や競技によって異な  
りますが、一般的なクーリングダ  
ウンの順序を紹介します。まず、  
運動が終わったら、すぐに休まず  
ジョギングなどの軽い有酸素運動  
を行い、乳酸を減らします。次に  
体操などの軽い運動を行い、体の  
バランスを整えましょう。最後に

運動後の固まった筋肉や関節をス  
トレッチによってほぐします。



有酸素運動は、自分が楽と思  
える強度で5分から、長くても  
20分程度にしましょう。

## スタティックストレッチング

体の柔軟性の改善や、疲労回復  
にはストレッチングが効果的で  
す。今回は方法が簡便で、一人で  
も実施できるスタティックスト  
レッチングを紹介します。方法は  
反動や弾みをつけずに筋肉をゆっ  
くり伸ばしていく、その伸ばし  
た状態で30〜60秒キープします。  
ゆっくりと反動をつけずに伸ばす  
ことで、筋肉が無理に引つ張られ  
ないので、筋肉が傷みにくく、筋  
肉痛になりにくいという利点があ  
ります。一方ウォーミングアップ

時にスタティックストレッチング  
をやりすぎると筋肉が緩んでしま  
い、パフォーマンスが低下する場  
合もあるため、競技の際は注意が  
必要です。

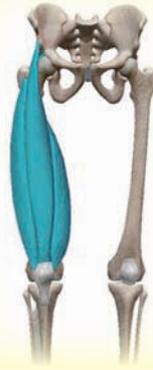
## ストレッチングの注意点

- ①程よい痛みで行う  
ストレッチはゆっくりと反動を  
つけず、強い痛みを感じない程度  
に伸ばしましょう。
- ②呼吸を止めない  
呼吸を止めずに行うことでリ  
ラック効果が得られます。
- ③伸ばしている部位の確認  
どの部位が伸ばされているか、  
触りながらでもいいので確認しな  
がら行いましょう。
- ④筋肉を温める  
ストレッチの前に有酸素運動な  
どで筋肉を温めておくと、筋肉が  
伸びやすくなりストレッチ効果が  
上がります。

では実際にいくつかセルフ  
ストレッチングを紹介します。  
今回は脚のストレッチを中心に  
載せてあります。

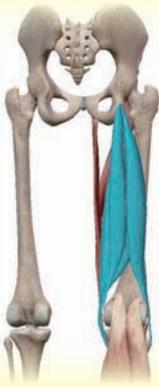
# 1 大腿四頭筋

太ももの前にある筋肉で、体重を支える際に強く働いてくれます。また、膝の動きや固定にも重要な役割を持っています。柔軟性が低下すると体重支持や、脚を着地するときの衝撃吸収の効率が悪くなり、筋肉や骨に負担がかかり怪我の原因となります。



# 2 ハムストリング

太ももの裏にある筋肉になります。ハムストリングの柔軟性が低下するとダッシュや全力疾走のようなランニングの際に肉ばなれを起こすことがあります。



- 脚と背すじをまっすぐ伸ばして座ります。
- 膝、背すじを伸ばしたまま、足の付け根（股関節）から上半身を倒していきます。
- 開脚して体を倒すことで太ももの内側の筋肉をより伸ばすことができます。

- 脚を伸ばして座り、片方の膝を曲げます。体を少しずつ後ろに傾けると膝を曲げた側の太もも前面が徐々にストレッチされます。
- 体を後ろに傾けても突っ張らない場合は、体をさらに倒しそのまま上向きで寝てみましょう。こうすることでさらに太ももの筋肉が伸ばされます。



4 **腸腰筋**  
 股関節を曲げる働きをする筋肉です。柔軟性が低下すると姿勢が悪くなり、腰などに負担がかかります。また、柔らかくなると歩幅が広がり足取りが軽くなるのが期待できます。



- 伸ばしたい脚を後ろに置き、前方に体重をかけることで後ろ脚の股関節前面が伸ばされます。この時上半身は起こしましょう。
- 後ろ足を手で引っ張ることで、さらに前面が伸ばされます。バランスを崩さないよう注意しましょう。



3 **下腿三頭筋**  
 ふくらはぎの筋肉のことで、柔軟性が低下すると足首が固くなり、アキレス腱を損傷したり、肉ばなれをおこしたりします。



- 後ろ脚のかかとをつけたまま、前に体重を乗せふくらはぎを伸ばします。ふくらはぎの表面が伸びます。
- 片膝を立てて座り、上半身で立てた方の膝に体重をかけます。こうすることでふくらはぎの深部が伸びます。

# 輝く理学療法士

Introduction of physical therapist

今回は、スポーツの現場で活躍している理学療法士の紹介です。



## 内田 沙知子

木村病院 勤務

### プロフィール

年齢 27歳

出身地 福井県坂井市三国町

出身学校 福井医療短期大学（理学療

法学専攻アスレティック

トレーナーコース併修）

経験年数 6年目

ニックネーム さつち、さつちゃん

趣味（休日の過ごし方）

平日よりも少し時間をかけて朝食  
を作って休日スタートします！  
皆さんに一言

リハビリという言葉自体は知られていても、まだまだ理学療法士という職業やどういう仕事をしているかわからない方も多いと思います。この職業が少しでも認知されることで、多くの世代の方たちの身体のサポートをしていきたいです。



# 輝く理学療法士

Introduction of physical therapist



若い世代の方たちのリハビリやトレーニングにも力をいれていきたいです。



**・理学療法士のやりがいや魅力**  
 リハビリをして出来るようになったことを本人様、家族様が実感され、喜ばれている姿をみるのが一番嬉しいです。「楽になった」「動きやすくなった」と言っていたり、「こんなこともやってみたんや」など前向きな発言が聞かれるようになった時も嬉しいです。

**・福井国体では…**  
 3年続けてみさせていたいただいたチームです。3年間携わることができ、1年、

**・理学療法士を目指したきっかけ**  
 中学生の頃にけがをして、その時リハビリをしていただいた方がアスレティックトレーナーでした。その頃は中学生だったのでこの職業になりたいと思ったわけではありませんでしたが、高校生になり進路を考えた時に、デスクワークよりも体を動かすような仕事がしたいと思いました。その時に自分がリハビリしていた事を思い出して、理学療法士という職業を知り、興味を持ったことがきっかけです。

をたくさん知れることも楽しく感じています。

**・理学療法士として頑張っていること、今後していきたいこと**  
 アスレティックトレーナーの資格を取得したことで、福井国体が開催されたこともあり、普段の病院での業務に加え、トレーナー活動も行っていました。また、当病院ではパワーブレイトという振動を使用したトレーニング機器やVRC加圧トレーニング機器などが導入されていますので、若い世代の方たちのリハビリやトレーニングにも力をいれていきたいです。

1年追うごにもっと選手たちをサポートしたいという気持ちもつよくなり、国体まで関わらせていただくことができました。国体では3位をとることができ、本当に嬉しかったです。



福井国体 体操競技 福井県チームに帯同

# 選手の声



理学療法士のサポートを受けている方にインタビューさせていただきました。

中尾 晶 様 (福井国体 体操競技 福井県チーム)



① 理学療法士のサポートを受けるきっかけは何でしたか？

国体の強化チームとして普段の練習や、大会の帯同でサポートしていただくようになりました。毎日、長時間の練習をしているため体のケアが大切だと思えます。国体を戦い抜くためにご準備いただいたこのシステムにとっても感謝しています。

② 理学療法士のサポートをどのように変わりましたか？

体の正しい動かし方やストレッチなどを教えていただいて、体の正しい使い方が分かりました。月に二度のサポートを定期的にしていただき、自分では気づいていなかった身体の歪みなどにも気づくことができました。

③ 理学療法士に何を期待しますか？

体のことについて自分でもできるケアやトレーニングを教えてください。また、今まで通り、体の痛みや気になる部分を気兼ねなく相談していきたいです。今回、科学的、医学的な根拠などにも触れてトレーニングなどを教えてくださいましたので嬉しかったです。これからもたくさんのアスリートを助けてあげて欲しいと思います。

# 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

2018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。

今回は、50年に一度という県民の皆様にとりましても大きなイベントとなりました福井元気国体・しあわせ元気大会を中心としたスポーツ特集となっております。元気国体では、福井県スポーツ医・科学委員会が中心となりアスレティックトレーナーを有する理学療法士の大会当日の流れや現地での活動内容を紹介しています。また、しあわせ元気大会は、障がい者スポーツトレーナーを有する理学療法士の活動内容や障がい者スポーツに関する内容を簡単に紹介しています。理学療法士は、スポーツ現場でも早い段階でケガや故障を発見することが重要な活動です。今大会でも、期間前より選手のケガや

故障への予防に努力したことが、福井国体総合優勝と障スポでの多くのメダル獲得に貢献できたのではと考えております。

次に、近年健康志向が高まるなか、市民ランナーなど運動をする人が増加していますが、ケガの予防に大切なのは運動前後の体のケアです。特に、クーリングダウンの重要性について説明をしておりますので、ぜひ手に取ってご覧下さい。

今回の「輝く理学療法士」は、病院勤務でスポーツトレーナーとしても活躍している内田さんを紹介しています。自身が中学生時代にケガをし、トレーナーから指導を受けた経験をもとに、スポーツ選手のコンディショニングを前向きに真摯に取り組むその姿は、患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。

今後、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 2018



の座位姿勢検査を実施し、専門職の視点で改善方法や運動のアドバイスをさせて頂きました。介護予防・健康増進に関する参加者体験型の公開講座も行いました。ご参加いただいた方は、熱心に講座に耳を傾けられ、暑い日にも関わらず体操も積極的に行ってくださいました。

今年度の理学療法展には、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。次年度も県民の皆様の健康に貢献していきたい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。

7月17日は理学療法の日です。この日は皆さん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。福井県でも理学療法および理学療法士のことについてもっと知っていただく事を目的に7月15日(2018年)に「ラブリーパートナー・エルパ」にて理学療法展2018を開催しました。



今回は、体験コーナーとして専門の機器を用いて来場者の方



# ワンポイント アドバイス



## 氷嚢を使ったアイシング

スポーツをしていて体のどこかを傷めた時、氷嚢に氷をつめて痛い部位に当てる事があるかと思えます。

一般的に「アイシングをする」と言われますが、この行為は患部の状態を悪化させない意味でも非常に重要な行為です。

今回は氷嚢を使用し、そのアイシングをする上でのいくつかのポイントをお伝えしたいと思います。



### ポイント① ～氷の状態～

霜が張り、指にくっつくほどの氷は冷たすぎます。  
少し溶けだすまで待つか、氷嚢に少し水を入れて溶かして使用しましょう。



### ポイント② ～氷嚢の作り方～

しっかりと空気を抜く事で体にしっかりと当たり、包帯で固定しても外れにくくなります。



(潰して空気を抜く。)

氷嚢がない場合はポリ袋で代用する事もできます。  
レジ袋は水漏れするので注意しましょう。



(ポリ袋は口で空気を抜く。)

### ポイント③ ～時間～

アイシングを始めて数分間は強い冷却感があり、徐々に感覚が麻痺してきますが、これは正常な反応です。約30～40分ほど継続して行いましょう。

その後、一度氷嚢を外して1時間ほど間隔をあけてから再開しましょう。



(氷嚢が全て隠れるように固定すると外れにくい。)

### 注意点!!

1回につき1時間以上の長すぎる冷却は皮膚のただれや水泡などの皮膚障害の危険性が高まるので、必ず間隔をあけて行ってください。



今日の社会では誰もが、いつ病気をしたり事故に遭うかわかりません。このマークは理学療法を受ける方々と、手をさしのべる理学療法士をハート形で表しています。

### 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  
TEL (0776) 21-8006 URL [www.ftpa.or.jp](http://www.ftpa.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  
駅東整形外科 理学療法士 北出 まで  
TEL (0776) 27-2500