

はじける笑顔 輝く未来へ!!

… 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 姿勢と健康 猫背編

特集② 姿勢と健康 骨盤・膝編

輝く理学療法士

地域の声

福井県理学療法士会会長挨拶

理学療法展 2019

県士会活動の紹介

ワンポイントアドバイス

■ 子どもの猫背

四コマ漫画

■ 職業病?



「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へ療法士の活動を啓蒙、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。

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

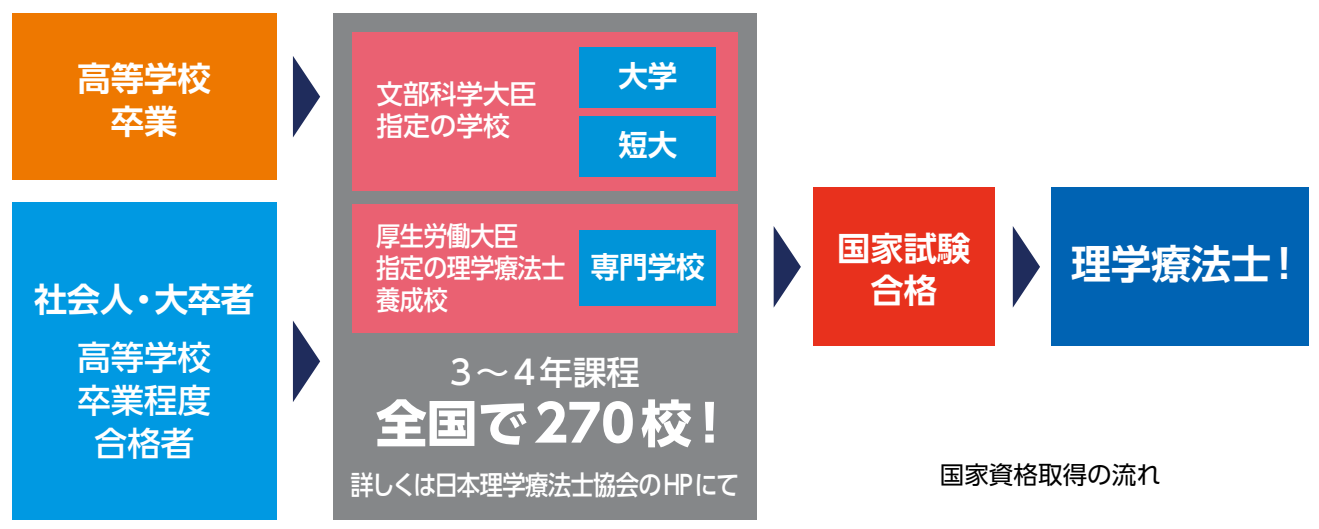
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

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必要があります。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む授業もあります。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。

理学療法士の活躍場所？

●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

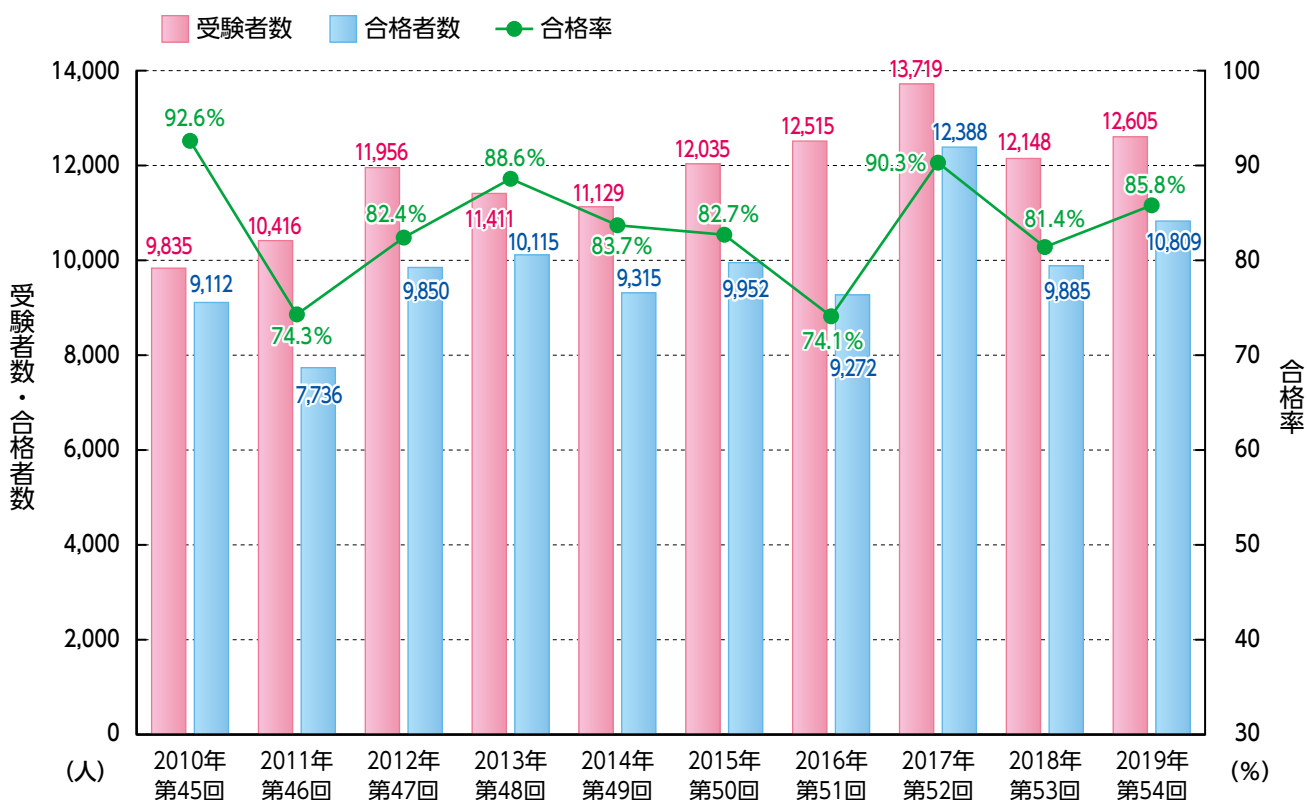
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

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。「なんでもこなせるのかなあ?」「この問題はどうかし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。



姿勢と健康

猫背編

姿勢改善で若さをキープ

木村病院 倉田 明美

皆さんは次の写真を見てどちらが若々しく見えますか。



左のように少し背中が曲がっているだけで印象が大きく変わります。いい姿勢でいることは、若々しく美しい印象を与えます。姿勢がいいと美人度が上がるだけでなく怪我や転倒が予防できるため、健康にもいい効果があります。しかし、正しい姿勢とは背筋をピ

ンッと伸ばして終わりではありません。そのため、正しくいい姿勢を理解する必要があります。今回は、高齢者に多く見られる猫背についてお話ししていきます。

猫背になる原因は？

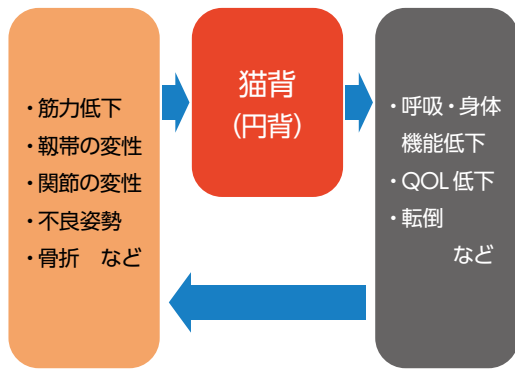
高齢者の20〜40%が猫背であると言われております。高齢者の猫背の原因としては、筋力低下や脊椎骨折、椎間板や靭帯の変性が主に挙げられます。特に背中やお腹、脚の筋力低下の影響が大きいです。



なぜ猫背になると困るのか

猫背になると見た目だけでなく呼吸障害や脚の筋力低下、バランス能力低下、日常生活動作への支

障など様々な問題が起こります。それにより転倒のリスクが高まったり、便秘や肩こりになるなど二次的な問題も起こります。それらが原因となりQOL（生活の質）の低下、さらには死亡率も増大すると言われております。また、腹筋が弱くなることで尿失禁をしまつ可能性も高まります。



猫背と身体機能の相関図

猫背の種類

①お腹猫背

腰を大きくすることで腰痛の原因になります。子宮や腎臓・腸にも影響が出ることもあります。

②腰猫背

腰に負担がかかりやすく、ヘル

ニアになることもあります。腸の機能低下も招きやすく便秘にもなりやすくなります。

③背中猫背

背部を通る時、自律神経が圧迫を受け、胃や肝臓の機能が低下しやすくなります。胃酸過多も起こりやすくなります。

④頸猫背

頸から肩への負担が大きくなり、近くを通る神経が圧迫され、肩や腕に痺れがでることもあります。



猫背の種類

チェックポイントは？

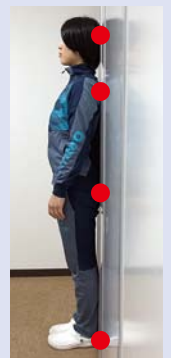
壁に頭（後頭部）、肩（肩甲骨）、お尻、かかとをつけるように立ってみましょう。無理なく正しい姿勢で立っていられるでしょうか。姿勢が正しければ、ゆるやかなS字のカーブを描いている背中、腰のあたりで手のひらが入るくらいの隙間ができます。

そして次の項目をチェックしてみましょう。

- 頭が壁に付いていない
 - あごが上がってしまい、上を向いてしまう
 - 腰が痛い
 - 腰と壁の間に手が簡単に通る
 - ふくらはぎが張っている感じがする
 - 身体が前に倒れそうになる
- これらの項目に当てはまる方は、猫背の可能性が高いです。その他にも普段の生活の中で
- 首を反らすと違和感がある
 - 仰向けで寝ると違和感がある
 - ぽっこりと下腹が出ている
 - 腰をそらすと痛みがある
 - 深呼吸で違和感がある
- などが当てはまる場合は、予備軍の可能性もあります。

【猫背チェック】 壁に頭、肩（肩甲骨）、お尻、かかとをつけるように立ってみましょう。

- 後頭部が壁についていない
- あごが上がってしまい、上をむいてしまう
- 腰が痛い
- 腰と壁の間に手のひらが2枚以上の空間ができる
- ふくらはぎが張っている感じがする
- 身体が前に倒れそうになる



予防するためのエクササイズ

猫背を予防するための簡単なストレッチと筋力トレーニングを紹介いたします。

I. ストレッチ

最初は10秒から始めて、慣れたら30秒程度行いましょう。

① 首

顔は正面を向いて、首を右に倒しましょう。反対も同様に行います。

次に前後にも倒しましょう。

② 肩甲骨

背中で手をつなぎ、肘や腕を斜め後ろに押し下げましょう。

③ 股関節の前

仰向けに寝て、左脚は伸ばしたまま、右脚を抱えましょう。反対も同様に行いましょう。

④ 太ももの後ろ

仰向けに寝て、右膝を伸ばしたまま上に上げましょう。反対も同様に行いましょう。（タオルなどを使うと行いやすいです）

II. 筋力トレーニング

最初は10回から始めて徐々に回数を増やしていきましょう。

① 背中

タオルをたるまないように両手に持って、肩甲骨を寄せるように力を入れましょう。

② 股関節

椅子に座って足踏みをしましょう。できるだけ脚を胸に近づけるように持ち上げます。立ってできる方は、立って行いましょう。

③ インナーマッスル

仰向けに寝て膝を立てます。お腹を凹ませた状態を保持しながら浅い呼吸を繰り返します。

④ 骨盤底筋

仰向けに寝て両膝を立てます。お尻を締めるイメージで力を入れて5秒止めましょう。

余裕が出てきたら座ったり、立った姿勢で行いましょう。

⑤ お尻歩き

脚を伸ばして床に座ります。足踏みをするようにお尻を交互に動かして前進します。

③股関節の前



左脚は伸ばしたまま
右脚を抱える

②肩甲骨



背中を手をつなぎ、
肘や腕を斜め後ろ
に押し下げる

①首



顔は正面を向いて、首を左右、前後に倒す

④太ももの後ろ



右膝を伸ばしたまま
右脚を上上げる

【注意点】

- ・反動をつけないようにしましょう。
- ・痛くない範囲で体調にあわせて行いましょう。
- ・伸ばしている部位、力をつけたい部位を意識しながら行いましょう



④骨盤底筋



お尻を締めるイメージで
力を入れる

③インナーマッスル



お腹を凹ませた状態で
浅い呼吸を繰り返す

②股関節



椅子に座って
脚を持ち上げる

①背中



肩甲骨を寄せるよ
うに力を入れる

⑤お尻歩き



お尻を交互に動かして前進する

やらない

一度ついてしまった姿勢の癖は、すぐには変わりません。意識して正しい習慣を日々積み重ねていくことが10年後、20年後の身体を作ります。大人の美しさは、健康な身体に宿るものです。普段から良い姿勢や運動を心がけ、いつまでも姿勢の良いはつらつとした身体を目指しましょう。

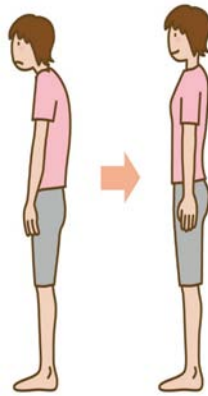


姿勢と健康

骨盤・膝編

スタイルアップ

尾崎整形外科 幅岸 輝道



いきなりですが皆さん自分の姿勢を意識してみてください。両足は地面にどんなふうに着いていますか、重心がずれていませんか、頭は体の軸の上に綺麗に乗っていますか。「人間がきちんと立つ」という状態は、頭のとっぺんから体の軸が真っすぐ一本の線として突き抜けるようなイメージで、前後左右のどこにも負担がかからない状態です。しかし、そんな理想的な立ち方をしている人は、少なく大抵の方は姿勢が崩れ、徐々に姿勢はゆがんでいきます。姿勢がゆがんでいくと、見た目も良くなり、スタイルに影響する上に、健康の障害にもなります。そのため姿勢のゆがみを意識し、修正していく事はスタイルアップに繋がってきます。

姿勢のゆがみの原因は？



姿勢のゆがみにもいろいろあります。今回その中でも女性に多い

①骨盤のゆがみ、②X脚・O脚について説明していきます。

①骨盤のゆがみ原因

骨盤がゆがむ原因の一つは、生活



習慣の中のちょっとした癖です。例えばパソコンやスマートフォンを使う時間が多くありませんか。その時、皆さん猫背になり、頭が前に位置していませんか。このような生活習慣が骨盤をゆがみやすくしています。また、他にも脚を組んで座る、いつも同じ方向を向いて寝る、いつも同じ手でバックを持つ、自分に合っていない靴を履く事などの積み重ねによって捻じれが生じ、姿勢に良くない影響を与え、骨盤のゆがみに繋がっています。女性の場合、骨盤がゆがむ一つ大きな原因として挙げられるのは出産です。出産時に大きく開いた骨盤は、出産後に3〜4か月かけて元の位置に閉じて戻ろうとします。そこで、

前述した生活習慣が加わると正常

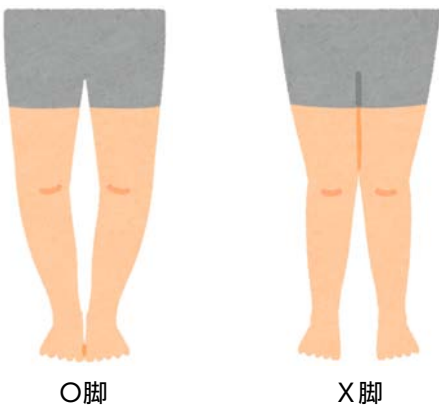
な位置に戻るのが難しくなります。そして骨盤のゆがみは姿勢不良、むくみ、肩こり、腰痛や女性の場合は生理不順、冷え性などにも繋がる可能性があります。また、ぽっこりお腹になる、バストが下がるなどのスタイルにも影響してきます。

②X脚・O脚の原因

X脚・O脚とは、ひざが内向きにくつくのがX脚、ひざが外側にパカッと開くのがO脚です。

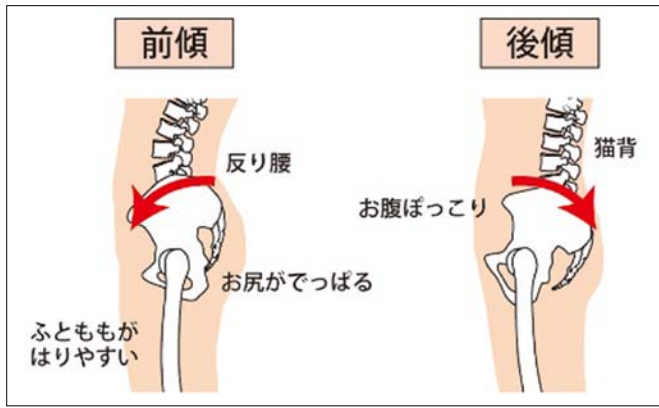
X脚・O脚は立っている時に強く表れるため、立っている格好が不格好などと思われる方も少なくありません。

このような足のゆがみは変わら



O脚

X脚



ないと思ってしまう方も多いのではないのでしょうか。実は、足のゆがみは日々の体の使い方の癖や骨盤の傾きなどの影響で作られます。そのため、これらを修正し、足のゆがみの予防修正に繋げる事ができます。骨盤が前に傾いている姿勢（骨盤の前傾）では両足が内股になり、X脚になりやすいです。逆に骨盤が後ろに傾いている（骨盤の後傾）の姿勢では外股になりやすく、O脚になりやすいです。

チェックポイントは？

①骨盤前傾型・骨盤後傾型

まず素足で壁や柱がある所から、かかとを5cm程度離して真っすぐ立つ。

頭、背中、お尻を壁や柱にピッタリとくっつける。

腰と壁の間に手を入れる。



ここに手を入れる

正常：

壁と腰の間に手のひら1枚分

骨盤前傾型：

壁と腰の間に手がすくと入る

骨盤後傾型：

壁と腰の間に手が入らない、入りにくい

②X脚・O脚

両足のかかとを拳一個分程度開け、右足の人差し指と左足の人差し指をそれぞれ15度ずつ開きまます。背筋を伸ばし、正面を向いたまま、ゆっくりとひざを伸ばし、正面を向いたままゆっくりとひざを曲げます。

ひざが正面を向いたままならゆがみはありません。O脚の人はひざを曲げると自然と外側に開き、X脚の人はひざが内側に向きます。



O脚



X脚

予防する為のエクササイズ

①骨盤前傾タイプ

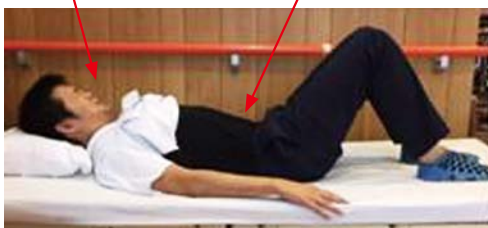
●腰伸ばし体操



ここを意識！

あおむけになり両ひざを抱きかかえ、胸に近づける。お尻を持ち上げて腰だけを伸ばす意識で5秒キープ。10回繰り返します。

●腹筋体操



お腹をへこませる

息はとめないで！

あおむけになり両ひざを立てて少し開く。おへそを背骨に引き寄せるようにへこませて5秒間キープする。10回繰り返す。

骨盤を立てて椅子に座る。ひざを真つすぐ伸ばして片側ずつ持ち上げ、太ももの裏を伸ばして5秒キープ。左右交互に10〜20回行う。



● ひざ伸ばし体操

骨盤を立てて椅子に座る。片ひざを上げつつ、逆に両手で押し下げられる状態を5秒間キープ。左右交互に10〜20回行う。



● ② 骨盤後傾タイプ
もも上げ体操

横向きになり、ひざの隙間にちょうどぴったり合う厚みの丸めたバスタオルなどを両ひざの間に挟む。ひざは伸ばした状態で、挟んだものを押しつぶすような意識で、ぎゅーっと上側のひざのお皿を内側に締めて5秒キープする。5回×3セット実施。



● 内もも締めエクササイズ

背筋をのびして椅子に座り、ストレッチしたい方の脚を抱えて、お尻を椅子にしっかりとつけたまま、ひざを反対側の胸に引き寄せる。30秒×3回行う。



● ③ O脚タイプ
ひざ寄せストレッチング

ここを意識して伸ばす!

腰が反りやすいため、腰痛ある時はしない事!



● 太ももあげエクササイズ

うつぶせになり、両ひざを90°曲げる。おへそを少し浮かばせるようにお腹に力を入れた状態(※難しい場合は薄めの枕かタオルをお腹の下に敷く)で、お尻の筋肉を縮める意識で片側の太ももを真上に持ち上げ、5秒キープ。5回3セット実施。



● ④ X脚タイプ
あぐらストレッチング

骨盤を立てて両脚を開き、上から足を真下に押す。骨盤が前に倒れやすいため、骨盤を立てる意識を忘れずに。30秒×3回行う。

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。



津原 賢太

JCHO 若狭高浜病院附属介護老人保健施設 勤務

プロフィール

年齢 30歳

出身地 新潟県見附市

出身学校 晴陵リハビリテーション学院

経験年数 8年目

ニックネーム けんちゃん、つつはー

趣味(休日の過ごし方)

よさこい、散歩、地域のイベントに参加、地域の人と赤ふん坊や体操をする。

座右の銘

一歩一歩(複数のことを一度にできないので少しずつ少しずつ頑張りたいと思っています)

皆さんに一言

高浜町にはアジアで初めてブルーフラッグを取得した若狭和田海水浴場があります(現在でも日本で4か所のみ)。初めて高浜町の海を見たとき、「本州にもこんな綺麗な海があるのか」と透明度の高さに驚きました。SUPをして海を楽しむのがおススメです。他にも若狭富士と呼ばれる青葉山や海と山と町を見渡せる妙見山など見どころがたくさんありますので、ぜひ一度高浜町まで遊びに来てください！
また、町民体操である赤ふん坊や体操もおススメですので、ぜひSNS等で確認して覚えていただけたらありがとうございます！



リハビリの主役はリハビリをしている人本人。
私たちは元気になるための「きっかけづくり」
をする裏方。

・理学療法士を目指したきっかけ

「高校生の時に膝の靭帯の手術をしたことで理学療法を知り、自分も動けなくなった人を助けたいと思って理学療法士を目指しました！」っと言っつのが表向きの説明ですが、当時は深く考えておらず、「何となく…」が本当の理由になりますね。

・理学療法士のやりがいや魅力

初めは利用者様の良くなっっていく姿を見たり、「体が動かしやすくなった、楽になった」などの言葉をいただけた時にやりがいを感

・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

赤ふん坊や体操のインストラクターとして地域を回っています。広めている理由に、運動のきっかけ・介護予防のきっかけ・交流のきっかけなどの『きっかけづくり』があります。リハビリの主役はリハビリをしている本人であり、私たちは元気になるための「きっかけづくり」とその後をサポートする裏方だと思っています。今後も利用者様や地域への健康のきっかけづくりに貢献していきたいと思っています。

・姿勢と健康に関して一言

地域に出ることが多くなって感じることは、姿勢や健康などに



心がある人ほど元気に動けている印象があります。運動でなくても写真や手芸などの趣味活動でもよいと思います。一人では続けられなくても皆となら楽しく続けやすいと思います。地域にはいろんな活動をしている人がたくさんいます。意識して地域に目を向けて見てください。きっと楽しく続けられる運動や趣味、仲間が見つかりますよ。

地域の声



施設で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。

広野 美代子 様



①理学療法を受けるきっかけは何でしたか？

他の病気で入院していたが、退院後3日目に転んで腕と手首を骨折してしまいました。3カ月間、他の病院の理学療法を受けて、その後この施設の理学療法を受けることになりました。

②理学療法を受けてどう変わったか。

だんだんと腕が上がるようになって、歩ける範囲も広がったことで、自信がつき、少しずつ家事などが出来るようになりました。

③姿勢や健康への関心、意識の変化

元気な時は何も思わなかったけど、自分が当事者になって初めてわかることが多く、何事も一つ一つの積み重ねが如何に大事かを痛感しました。体の仕組みも学ぶことができ、知っているのと納得できることが多いので、自分で仕組みが分かることも大事だと感じました。姿勢を意識して運動することの大切さも感じました。

④理学療法士に期待すること

その人その人とどう向き合えるのかだと思えます。私たちも出来ること出来ないことを受け入れ、わからないことは先生に何でも聞いたほうが良いと思えます。自分が納得するまで先生に尋ね、真剣に取り組むことが大切かと思えます。

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

2019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

持った人たちの「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、「姿勢と健康」を中心とした内容になっております。ご高齢の方々は勿論のこと、近年はスマホやゲーム機の普及による子どもたちの姿勢の悪さが話題となっております。また、女性の美意識が高まる中、「美」にとっても姿勢は大変重要です。姿勢が悪くなると、肩こりや腰痛などの筋骨格系だけではなく、内臓系や心血管系の機能低下を引き起こし、病気になることがあります。そこで、「姿勢分析のプロ」で

ある理学療法士が、悪い姿勢の原因と自己チェック方法から予防を含めた運動方法について掲載しております。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あります、理学療法士にご相談ください。

今回の「輝く理学療法士」は、介護保険施設で活躍している津原さんを紹介しています。自身の高校生時代のケガをきっかけに理学療法士となり、利用者さんからいただく言葉にやりがいを感じ、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 2019

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について知っていただくことを目的に7月14日に「ラブリートナー・エルパ」にて理学療法展2019を開催しました。

がなかったのでよかった」などの好意的な声を頂きました。今年度の理学療法展には約250名と、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致します。

今年は「変えよう! 気になる猫背」というテーマの下に体験コーナーでは、姿勢の形を記憶させることのできる定規を用い、座った姿勢での背中を測定し、猫背度合いをみました。また、姿勢改善方法や運動指導のアドバイスをする際は、猫背測定時に横から撮った写真も利用しながら説明をすることで、来場者からは「こんなに背中が曲がっていると思わなかった」「自分の姿勢を横から見たこと



第9回福井県障がい者スポーツ大会サポーター事業報告

たなか整形外科・眼科 中畔 達郎

第9回福井県障がい者スポーツ大会のフライングディスク競技が、令和元年5月26日にふくい健康の森にて、陸上競技が、令和元年6月2日に福井県営陸上競技場（9.98スタジアム）にて開催されました。それぞれのコンディショニングルーム運営にしろあわせ福井スポーツ協会から依頼を受け、福井県理学療法士会からフライングディスクに6名、陸上に5名、理学療法士がスタッフとして参加しました。フライングディスクの日は気温32℃と季節外れの真夏日になりました。熱中症対策として氷や経口補水液、塩分補給タブレットなどの準備を行って参加し、選手に塩分補給タブレットの配布や水分補給を促すアナウンスなど熱中症予防の対策を行いました。実際に競技前後でのマッサージ

ジヤストレッチで利用された方以外に、1名が熱中症の症状を訴えて、コンディショニングルームに來られました。事前の準備と予測の甲斐あって、看護師の方と連携して迅速に対応でき、大事には至らず回復されました。またこの日は、はぴりゅうも来てくれマッサージ？を受けていられました（笑）。陸上競技では競技前後のストレッチやコンディショニング、テーピングの希望で選手の方が來られ、対応させていただきました。利用された選手が活躍して表彰台に乗っておられたり、競技後にメダルを持ってお礼に來て下さると、携わったスタッフ



フには喜びや充実感がみられました。

昨年行われた全国障がい者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」でも福井県選手団にトレーナー兼同や、コンディショニングルームスタッフとして、多くの理学療法士が参加しました。その時に各々が感じた感動や熱い思い、各競技のスタッフ・選手と出来た関係性が無形のレガシーとして福井県理学療法士会には残っています。そのレガシーを生かし大会後も継続的に障がい者スポーツのサポートをしていき、障害のある方々がスポーツを通じて生きがいを感じ、積極的に社会参加ができる、垣根のない社会作りの一端を担える組織を目指していきたいと思





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.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
駅東整形外科 理学療法士 北出 まで
TEL (0776) 27-2500

ワンポイント アドバイス



子どもの猫背

猫背とは、首をやや前にだし、背を丸める姿勢と言われています。近年、生活習慣の変化に伴い、子供にまで多くみられるようになってきました。

こんな姿勢になっていない？



原因

- ① スマホ、ゲーム
- ② 運動不足
- ③ 正しい姿勢を知らない

姿勢が悪いとどうなる？

- ① 集中できない
- ② 疲れやすくなる
- ③ 身長が伸びない

やってみよう!! ~猫背予防のストレッチ~

1 胸のストレッチ

両腕を曲げ、胸を開き左右の肩甲骨を近づけるように止めます。
10秒ほど行います。



2 腰と背中中のストレッチ

両脚を開き膝に手を置きます。そのまま左方向へ腰をねじります。
10秒ほど行った後、反対側も同じように行います。



注意

- ・体操の強さは「気持ちいいな」と感じる程度で行いましょう。
- ・息は止めずに数えながら行いましょう。
- ・違和感や痛みがある場合は中止しましょう。