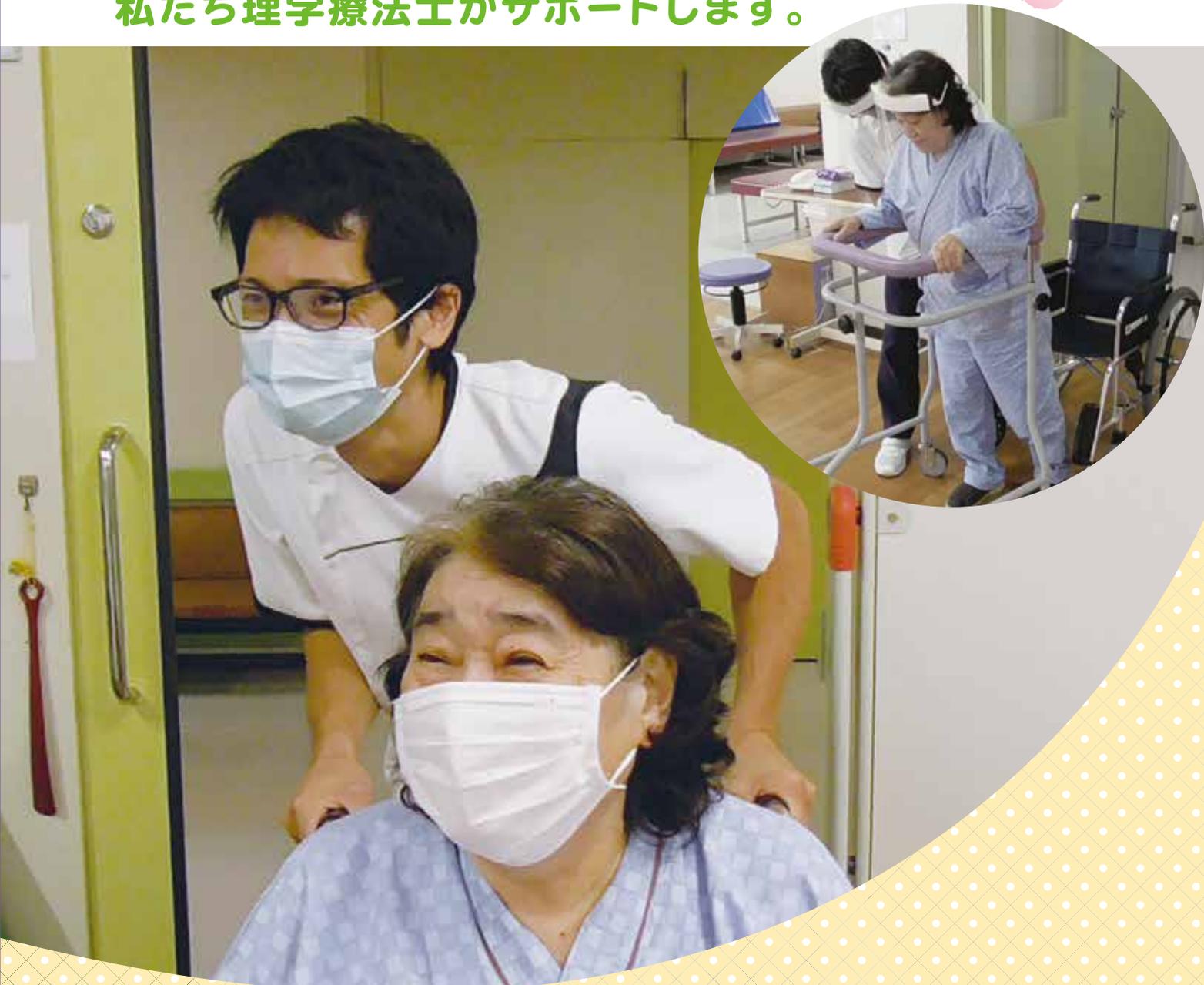


はじける笑顔 輝く未来へ!!

Vol. 14

2020 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 生活不活発病のお話し
- 特集② 新型コロナウイルス感染症に関するお話し

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” で生活不活発病予防!!

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

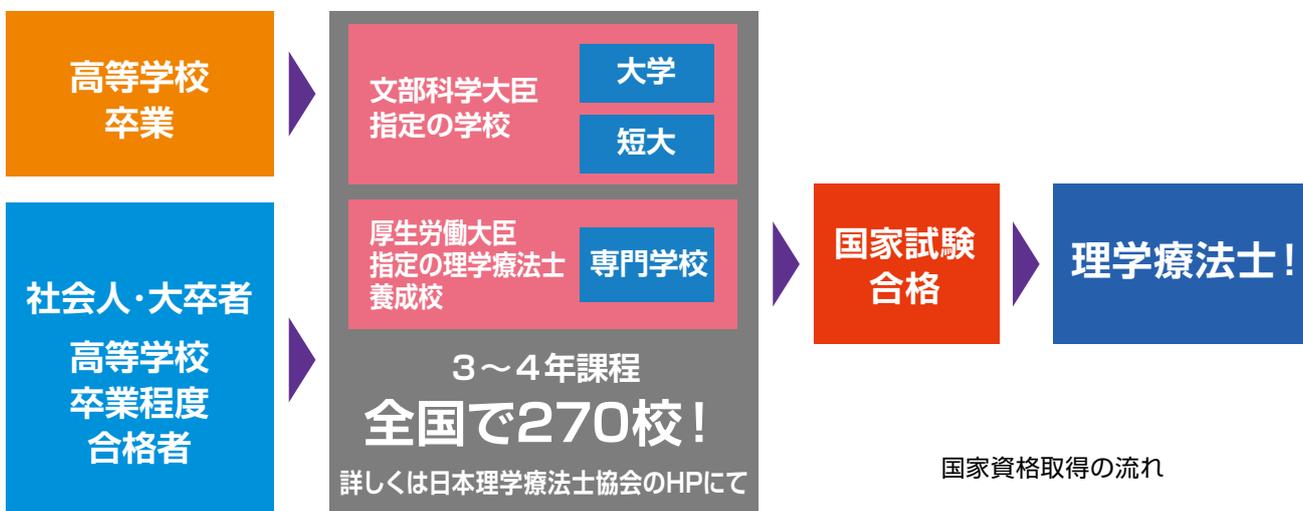
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

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

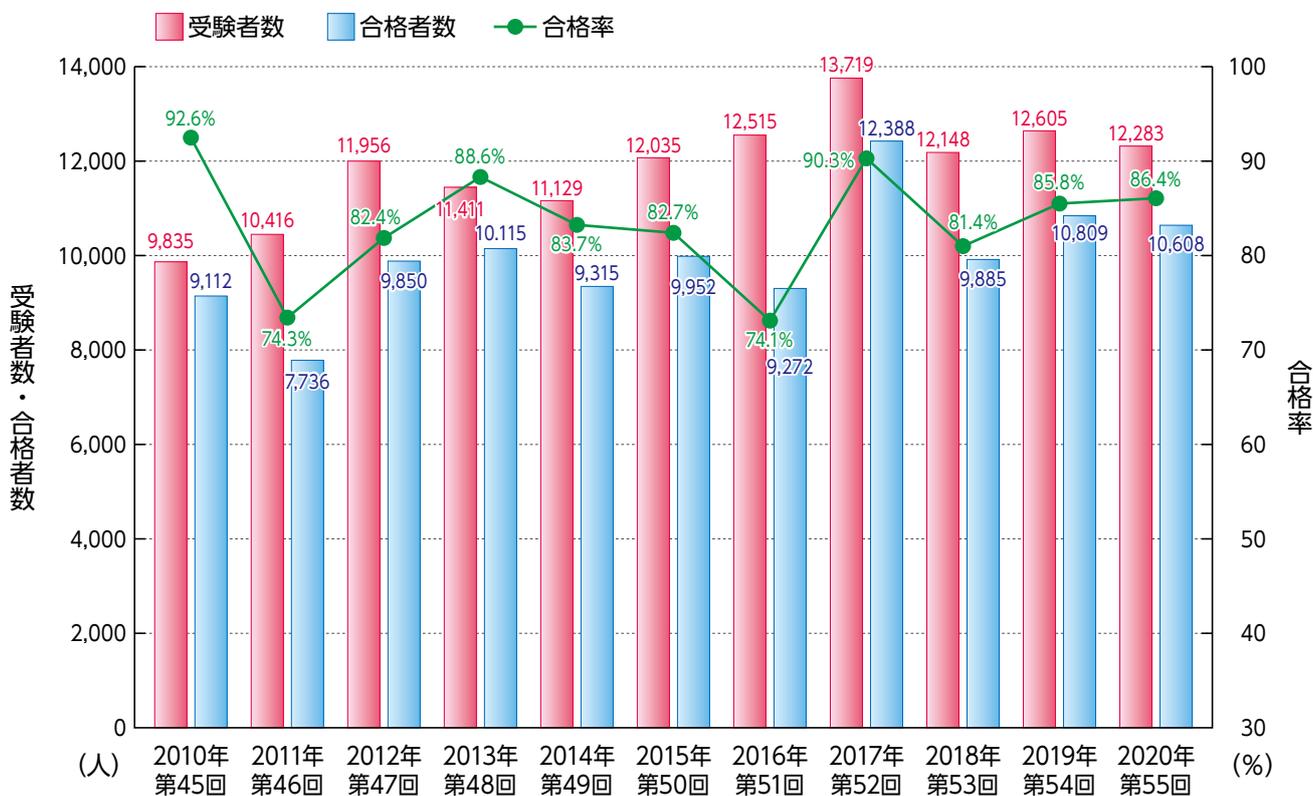
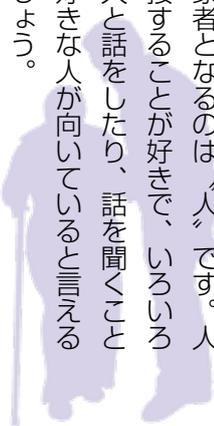
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

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?」「この問題はどうかと思っ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。



生活不活発病の

お話し

生活不活発病とは？

今年是世界中で未知のウイルスである新型コロナウイルス感染症が蔓延し、私たちの健康と暮らし、そして社会経済基盤においても大きな打撃を受けました。新型コロナウイルス感染症によりお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、罹患された方々と、感染拡大により生活に影響を受けている皆様に心よりお見舞い申し上げます。私たちの生活を脅かす新型コロナウイルス感染症の1日も早い終息を願っております。

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一と言われていきます。しかし、それらを確実に実行すると家ですべて生活している生活となります。人と人との交流が減った生活は、活動量も減らすこととなり、「生活不活発病」という病を引き起こす恐れがあります。

生活不活発病とは、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」とをいい、生活の不活発化があれば誰でも起こる可能性があります。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすい、

悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。

生活不活発病の特徴

生活不活発病の大きな特徴は、その名の通り「生活」にあります。生活とは朝起きてから夜寝るまでの1日全体のことです。生活不活発病は、私たちの「日々の過ごし方」と関係が深いと言われています。一般的な病気は脳卒中や心臓病のように身体の中に変化が起きることですが、生活不活発病は「生活」の変化から生じるという点で大きく違います。

生活不活発病の悪循環

家で過ごす時間が多くなり、動く量が減少することで生活不活発病を発症するリスクが高くなります。そして、放置するとどんどん動きにくくなるといった悪循環に陥ってしまうのが生活不活発病の恐ろしいところです。

『動かない』



『生活不活発病』

『動けない、動きたくない』

生活不活発病の症状

(心身機能の低下)

生活不活発病では、全身のあらゆる機能の低下が起こります。そのため、最初に出てくるのは個々の心身機能に関する症状ではなく、「活動動作（日常生活上の動作）の不自由さ・難しさ」です。生活動作は多くの心身機能から成り立っているため、個々の心身機能はわずかでも、それらの総合的な影響でまず、全身を使って歩くこと、つまり、歩いたり、立ちあがったり、段を上ったり、そのほかさまざまな生活動作がやりにくくなったり、疲れやすくなったりしてきます。

図に心身機能の症状を挙げますが、この症状がはっきりしていない場合も「まだ生活不活発病にはなっていない」と安心してはいけません。

生活不活発病チェックリスト

活動自粛前	現在
①屋外を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた	<input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている
<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない
<input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 外は歩けない
②自宅内を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている
<input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いていた	<input type="checkbox"/> 壁や家具を伝って歩いている
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた	<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に歩いている
<input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた	<input type="checkbox"/> 這うなどして動いている
<input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない
<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった	<input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない
<input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた	<input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている
<input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた	<input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている
<input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
④車いす使用	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった	<input type="checkbox"/> 使用していない
<input type="checkbox"/> 時々使用していた	<input type="checkbox"/> 時々使用している
<input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> いつも使用している
⑤外出の回数	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎回	<input type="checkbox"/> ほぼ毎回
<input type="checkbox"/> 週3回以上	<input type="checkbox"/> 週3回以上
<input type="checkbox"/> 週1回以上	<input type="checkbox"/> 週1回以上
<input type="checkbox"/> 月1回以上	<input type="checkbox"/> 月1回以上
<input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
⑥日中どのくらい体を動かしていますか	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている
<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた	<input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている
<input type="checkbox"/> 座っていることが多かった	<input type="checkbox"/> 座っていることが多い
<input type="checkbox"/> 時々横になっていた	<input type="checkbox"/> 時々横になっている
<input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた	<input type="checkbox"/> ほとんど横になっている

左側と比べて、右側が1段階でも低下している場合は、生活不活発病を患っている可能性がある所以要注意です！

チェックリストの活用を！

生活不活発病の早期発見には「生活不活発病チェックリスト」を活用してみてください。これは「活動自粛前」の状況と「現在」の状況と比較して判断することができ、どのような生活行為が難しくなっているのかを明らかにすることができます。

図：生活不活発病の諸症状
(心身機能の低下)

全身に影響するもの

- 動悸・息切れ
- 立ちくらみ
- 食欲不振
- 便秘
- 疲れやすい



身体の一部に起こるもの

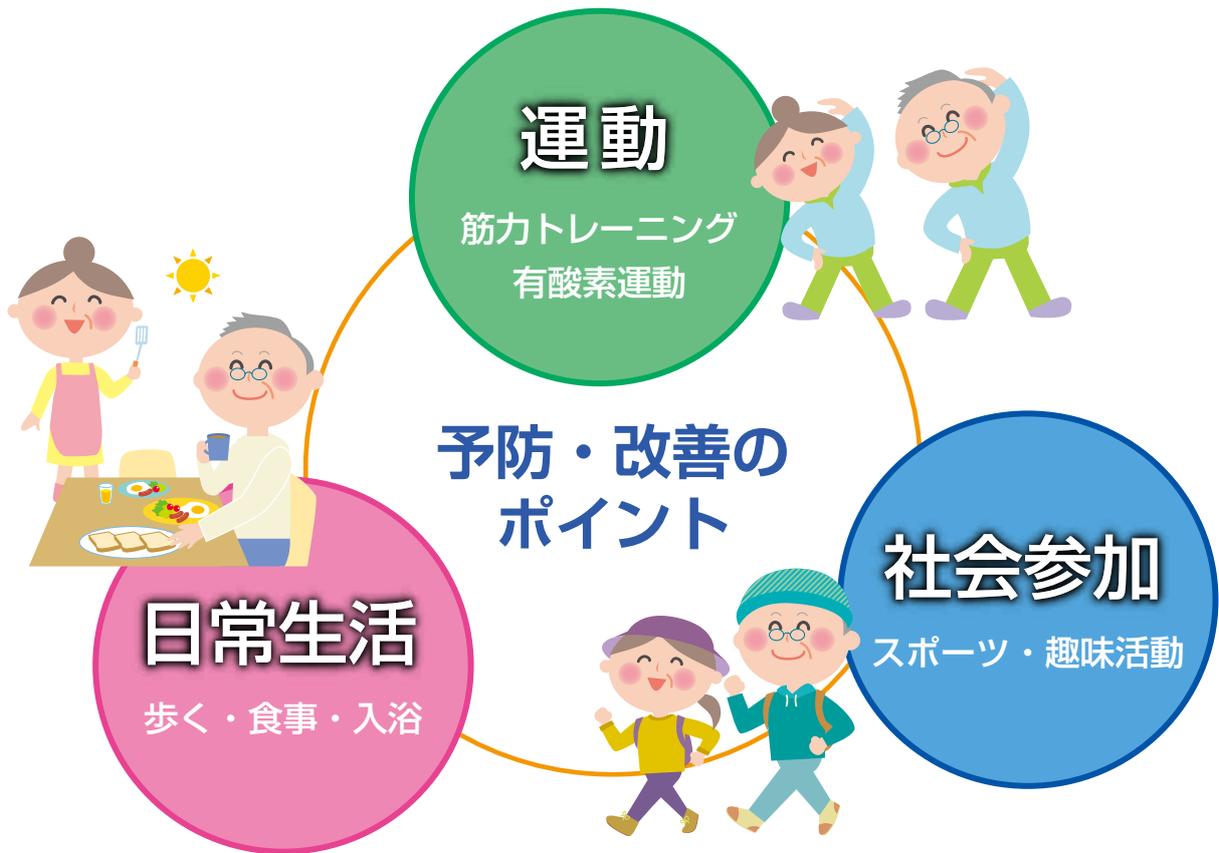
- 筋力低下
- 関節の動きの制限(拘縮)
- 骨萎縮
- 床ずれ(褥瘡)
- 静脈血栓症



精神や神経の働きに起こるもの

- 認知症のような状態
- 感情が鈍くなる
- 「うつ」のような状態





予防改善のポイント

①運動

1日の安静で2%の筋力が低下する、1〜2歳老化する、と言われています。筋力低下や老化による負のサイクルを抜け出すためには、運動にて筋力向上を図ることで、様々な活動が行えるようになります。

②日常生活動作

生きていくために必要な、歩いたり、食事をしたり、お風呂に入ったりなどの身の回りのことや、家事など家の仕事を行うことで身体機能や精神機能を維持、向上を図ります。

③社会参加

地域社会との交流、スポーツや趣味などを通じて人生をたのしむこと、生きがいや充実感を持つことで前向きな気持ちになり、生活が活発になります。

生活不活発病を予防する4つのポイント

【日常生活編】

1. なるべく動くことを心がけよう。自分でできることは自分でやりましょう。
2. 日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたみましょう。
3. 身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう。
4. 「安静第一」は思い込み。「無理は禁物」「動く和家人に迷惑がかかる」とは思いこまないでください。

大川弥生：「動かない」と人は病む：生活不活発病とは何か 講談社現代新書

生活不活発病を予防する

ためのトレーニング

生活不活発病を予防・改善するには体を動かすこと、つまり「運動」も重要です。ここでは、自宅でできる有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングを紹介させていただきます。

自宅でできる有酸素運動

● スローステップ運動



1回5分1日に2～3回が目安

体力に自身のない方は、これより少なくても問題ありません。

無理のないペースで続けてみて下さい。転倒にはくれぐれもご注意下さい。

※階段や敷居の段差でも可能です。

自宅でできるストレッチ

● 体幹ストレッチ①



10秒×6回を目安に行う
胸の柔軟性を高め、加齢に伴う「円背姿勢の予防や改善」に効果が期待できます。

● 体幹ストレッチ②



10秒×6回を目安に行う
胸の柔軟性を高め、加齢に伴う「円背姿勢の予防や改善」に効果が期待できます。

● 下肢のストレッチ①



左右共に10秒×6回を目安に行う
太ももの裏にあるハムストリングスの柔軟性を高めることで「姿勢改善」や「腰痛予防」に効果が期待できます。

● 下肢のストレッチ②



左右共に10秒×6回を目安に行う
内転筋の柔軟性を高めることで「足のむくみの改善」や歩幅を広げる」効果が期待できます。

● 肩・胸のストレッチ



両手を挙げ、壁に添えて体を十分伸ばしたら、その姿勢を30秒間保ちます。
毎日10秒ずつ増やし、3～5分保つことを目標としましょう。



- ① 仰向けに寝て、片方のひざを曲げます。もう片方の足を伸ばしたまま、ゆっくり持ち上げます。
- ② 反対側のひざの高さまで上げたらゆっくりと下ろします。

この運動を繰り返します。

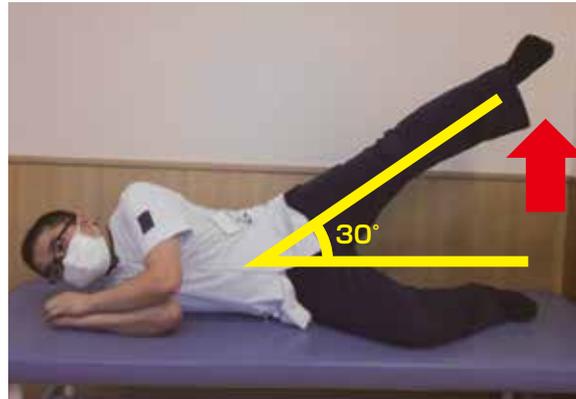
左右20~30回



- ① 横向きに寝て、下の足は軽く曲げ、上の足はまっすぐ伸ばし、持ち上げます。
- ② 身体がねじれない程度(約30°)を目安に持ち上げます。

この運動を繰り返します。

左右20~30回



- ① 仰向けに寝て、片足は曲げ、もう片方の足はまっすぐ伸ばします。
- ② その状態からお尻を持ち上げます。
- ③ 肩・お尻・ひざ(曲げた方)が一直線になると100点です。

この運動を繰り返します。

左右10~20回



- ① 仰向けに寝て、両ひざを曲げます。
- ② 片方の手で反対側のひざをタッチするように頭を持ち上げ、ゆっくり下ろします。

この運動を繰り返します。

左右10~20回



● 太もも前面の
筋力トレーニング

● 太もも側面の
筋力トレーニング

● お尻と腰の
筋力トレーニング

● お腹の
筋力トレーニング

自分でできる筋力トレーニング

いずれの運動も、腰や脚に痛みが生じる場合は無理をせずに控えてください。

新型

コロナウイルス感染症

に関するお話し

新型コロナウイルス感染症の方への理学療法

今年、生活不活発病の大きな原因となる新型コロナウイルス感染症が流行しています。全国各地で大変なご苦労、思いをされていると思います。また、新しい生活様式の中で、生活を支える為に様々な職業の方がお勤めになられています。今、こうして生活できる事は皆様のお陰と感じております。本当にありがたいことですね。

今回、実際に新型コロナウイルス感染症の患者様を担当した県内の理学療法士にお話を聞いてみました。少しでも医療現場の声を皆さんに知ってほしいと思います。



理学療法を行う上での準備は？

A スタッフ全員が感染予防のため防護服を着用するトレーニングを受けたり、職場内の感染予防対策を徹底しました。呼吸療法認定士などの専門資格を持つスタッフを中心にローテーションを組み、指示があれば継続した対応ができるように体制を整えて準備しました。

患者様の回復具合は？

A 人工呼吸器をつけて集中治療を

受ける方は、鎮静薬などの医学的管理のため、ICUなどと言われる強い廃用症候群を引き起こします。私たちが経験したことのない程の体力や筋力の低下がみられました。

患者様の気持ちの変化は？

A 人工呼吸器から離脱して、再び日常生活や歩くことを目指して、多くの患者様は前向きに取り組んでいます。ただ、マスクからの情報で、ご近所の方が

らどのようにみられるか不安を訴える方もおられました。

リハビリを行う上で気を付けたことは？

A 感染予防のための防護服の着脱の際は、慌てずに行うように気を付けました。電気刺激装置を使用した物理療法を導入して看護師にも協力してもらい、早期から感染リスクに配慮しながら効果的な理学療法を実施できるように心掛けました。



日常生活で

気をつけたことは？

A 新型コロナウイルス感染症患者に対応する際は、普段以上に自分自身の健康管理に気を付けました。毎朝の自身の検温や手洗いうがいの励行、職場や自宅などの環境衛生のため、使用する物品の消毒を行ったり、パソコンなど他のスタッフと共有するものもその都度消毒しました。自宅に帰っても、家庭内感染が起きないように、食事の時間をずらしたり、タオルなどを共有しない様に気を使いました。



気持ちの支え

地域の方から

はげましの言葉を頂きました



今後の課題

新型コロナウイルス感染症に感染した中等度から重度の患者様の場合、できるだけ早い時期から理学療法を行うことが重要であると実感します。病気が回復しても後遺症が続くケースも報告されており、回復期から維持期にかけてのリハビリ連携が大切だと思います。

県民の皆様へ

医療や福祉に関わる理学療法士の多くも、使命感を持ってこの状況に立ち向かっています。ご自身の身を守るための感染予防対策と合わせて、防衛体力を高めるために定期的な運動も効果的と言われています。

自粛生活を求められる中ですが、生活の中に運動を取り入れるように心がけて頂ければと思います。



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。



藤田 一規

ハート&ハート 訪問看護ステーション 勤務

プロフィール

年齢 24歳

出身地 福井県福井市

出身学校 福井医療短期大学

経験年数 4年目

ニックネーム かずき、かずちゃん、
ふじたー

趣味(休日の過ごし方)

野球、旅行、洗車

座右の銘

思い立ったが吉日(何かを始めようと思っても、明日からしよう。と思うことが多々ありました。いつかしようと思っていて、好機を逃した後悔をした経験がありますので、この言葉を胸に刻んで、思い立ったその時に行動するよう心がけています。)

自分が健康のために気を配っていること

- 運動をする時間を作る。(高校卒業後、運動する機会がないので、週1・2回程度野球や散歩、筋トレをする時間を設けることで健康を維持しています。)

- お酒を飲みすぎないように注意する。(お酒は好きなのですが、過度な飲酒は控え、適量を守って友達と楽しく飲むよう意識しています。ストレス発散にもなりますので。(笑))



信頼関係を構築し利用者が前向きな状態でリハビリに取り組む環境を作ることが重要。

・理学療法士を目指したきっかけ

高校時代に手首、アキレス腱を損傷し、整形外科に通院していきました。その頃、お世話になった理学療法士さんに負荷のかからないトレーニング方法や装具装着方法などを丁寧に教わり、興味を持ち始めました。元々人と関わられる、役に立てる職業に就きたかったこともあり、理学療法士について調べ始めたのがきっかけです。

・理学療法士のやりがいや魅力

この仕事は人（利用者）と向き合い、信頼関係を構築し利用者が前向きな状態でリハビリに取り組

む環境を作ることが重要であると思えます。①「利用者から信頼さ

れるために相手の気持ちを察し、寄り添う心を持ちながら、共にできないことをできるようになるまでの過程に携わること」、②「利用者の身体機能や生活レベル（QOL）が向上し、利用者に笑顔がみられること」にやりがいや魅力を感じます。

・理学療法士として頑張っていること、今後行っていきたいこと

私は現在、理学療法士として在宅での生活が継続できるように支援をしています。利用者の話を傾聴し、目標に至るまでの問題点を克服するために何が必要か考える心を持って仕事に取り組んでいます。利用者の身体能力や生活環境を評価し、リハビリプログラムの作成に重きを置いています。評価から治療までの過程の中で疑問に感じることを調べたり、同僚に聞くことで知恵を増やし、多角的に考えることができ、信頼を得られる理学療法士を目指しています。



・健康に関して県民に

今後、少子高齢化問題や社会保険を取り巻く諸問題がますます進行すると考えられます。その状況下で、特に生活習慣の見直しや「運動」の価値が高まると考えています。

運動することにより、朝の目覚めが良くなることやストレス発散、さらには体づくりが期待できます。運動の習慣化のためにも、最初は苦しくない軽めの運動（10分程度の散歩や地域コミュニティの参加等）からスタートしてみたいかがでしょうか。

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。

杉本 八郎 様



① 理学療法（リハビリ）を受
けるきっかけは？

退院後、医師からリハビリを受
けた方が良くと勧められた。その
後、ケアマネジャーに相談したと
ころ、リハビリを行っているデイ
サービスがあるので、そちらでリ
ハビリを試してみようかと勧めら
れ、リハビリを受けることになっ
た。

② 理学療法（リハビリ）を受
けてどう変わったか？

入院中は車椅子生活が続いた
が、徐々に歩けるようになった。
陽和縁に来てからも、関節のこわ
ばりやしびれは残っているもの
の、生活する上での維持はできて
いる。歩行においても、速く歩け
るようになった。

③ 健康への関心や意識は？

家族など周りに迷惑をかけない
ように、自分のことは自分ででき
るようにしていきたい。そのため
に、自主トレや利用中にマシント
レーニングに励んでいる。また、
雑誌を読むことで健康に対しての
知識を得ている。

④ 理学療法士に期待すること

先生との信頼関係ありきで、リ
ハビリの成果が出るのだと思つ。
退院後の生活で上手く動くことが
できず、困ることがあった。その
都度アドバイスなどのサポートを
してほしい。自分がここまで、回
復したのは先生方のサポートのお
かげ。

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



2020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、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により起こる可能性がある「生活不活発病」を中心とした内容となっております。新型コロナウイルス感染症は、現在も私たちの健康と暮らし、そして社会経済基盤に大きな打撃を与えています。おとなりになられた方々ならびに罹患され方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。新型コロナウイルス感染症により、「ステイホーム」「外出自粛」「3密回避」などの聞きなれない言葉が毎日のように報道されるようになりました。外出を控えるようになり、人との交流機会も大きく減りました。生活不活発病は、高齢の方や持病のある方は勿論のこと、健康だと思っていた方々にもその傾向が見

られます。症状としては、全身や一部の機能的な問題に限られたものではなく、精神・心理的な部分の広範囲におよびます。そこで、生活不活発病予防と改善に理学療法士が、自宅でも簡単にできる運動を掲載しております。また、新型コロナウイルス感染症の方の治療に実際に携わった理学療法士の声も紹介しております。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、介護保険事業所で活躍している藤田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、利用者さんとの信頼関係を築くために傾聴し寄り添えるように、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まいります。気軽に声をかけてもらえればと思います。

県士会活動の紹介

動画「理学療法士が教えます！自宅でも出来る運動」の公開

今年、新型コロナウイルス感染症の影響で各種イベントが中止となり、外出自粛による健康への影響が懸念されています。当会でも毎年実施していた理学療法展や、公民館、学校等での活動が一部中止となり、県民の皆様への健康相談や運動指導など、健康増進へのサポートが困難となっているのが現状です。

「自宅でも出来る運動」の公開を行う事になりました。外出自粛等で生活不活発病になる可能性が高くなっております。皆様の健康増進にご活用頂ければ幸いです。

(動画は、福井県理学療法士会ホームページに12月掲載予定です。)

私たちは、普段病院や介護施設で働いていますので、ショッピングセンター等で開催している理学療法展や公民館など地域での活動は、皆様へ寄り添える事が出来、本当に貴重な経験の場でもあります。今回の活動中止は、非常に残念です。そこで、何か皆様のお役に立っていないかと検討を重ね、web上で動画「理学療法士が教えます

福井県理学療法士会ホームページ

URL : <http://www.fpta.or.jp/>



理学療法士の
まさし 君 -Tatsuta- その4

声を出しながら動作を行うと、腹圧が高まり、動作がしやすくなります。

いちいちのさん!!

それを踏まえて今日は立ち上がり練習をします。

いちいちのさん!!

※ほりきり過ぎは禁物です

腰がッ...

ワンポイントアドバイス



“ながら運動”で生活不活発病予防!!

運動をしたいけど家事や仕事で忙しく、なかなか時間がとれないといった方も多くいらっしゃると思います。そういった方々に「ながら運動」を紹介したいと思います。歯みがきをしている時や、テレビをみている時など日常生活で何かをしている時に運動を盛り込むのが「ながら運動」になります。是非、みなさんも〇〇しながら気軽にやってみましょう!!

ポイント 1

本を読みながら 膝伸ばし運動 (太ももの前面の運動)

- ① 椅子に座り、片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばします。
- ② 伸ばしたところでつま先を起こして10秒間止めます。反対側も同じように行います。



ポイント 2

家事の合間に つま先立ち運動 (ふくらはぎの運動)

- ① 膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。
- ② 不安定な場合は、台などに手をつきましょう。



注意

- 運動は、息を止めず、数えながら行いましょう。
- 10回1セットから始め、可能であれば2~3セット行いましょう。
- 違和感や痛みがある場合は中止しましょう。



「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
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
嶋田病院 理学療法士 高氏まで