

はじける笑顔 Vol. 18

輝く未来へ!!!

2024

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 知っておきたい膝関節の理学療法

- ・シニア編
- ・アスリート編

輝く理学療法士
地域の声

福井県理学療法士会会長挨拶
県士会活動の紹介
ワンポイントアドバイス

- こむらがえりに悩んでいませんか?

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

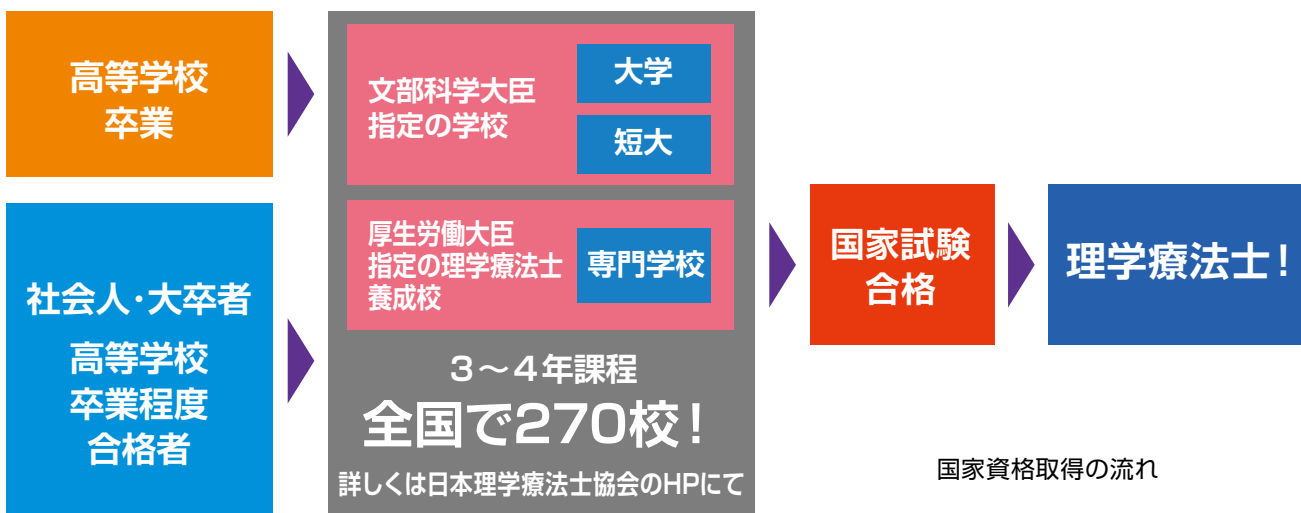
域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上をめざす療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立をめざします。

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たや軽くなります。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）

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
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

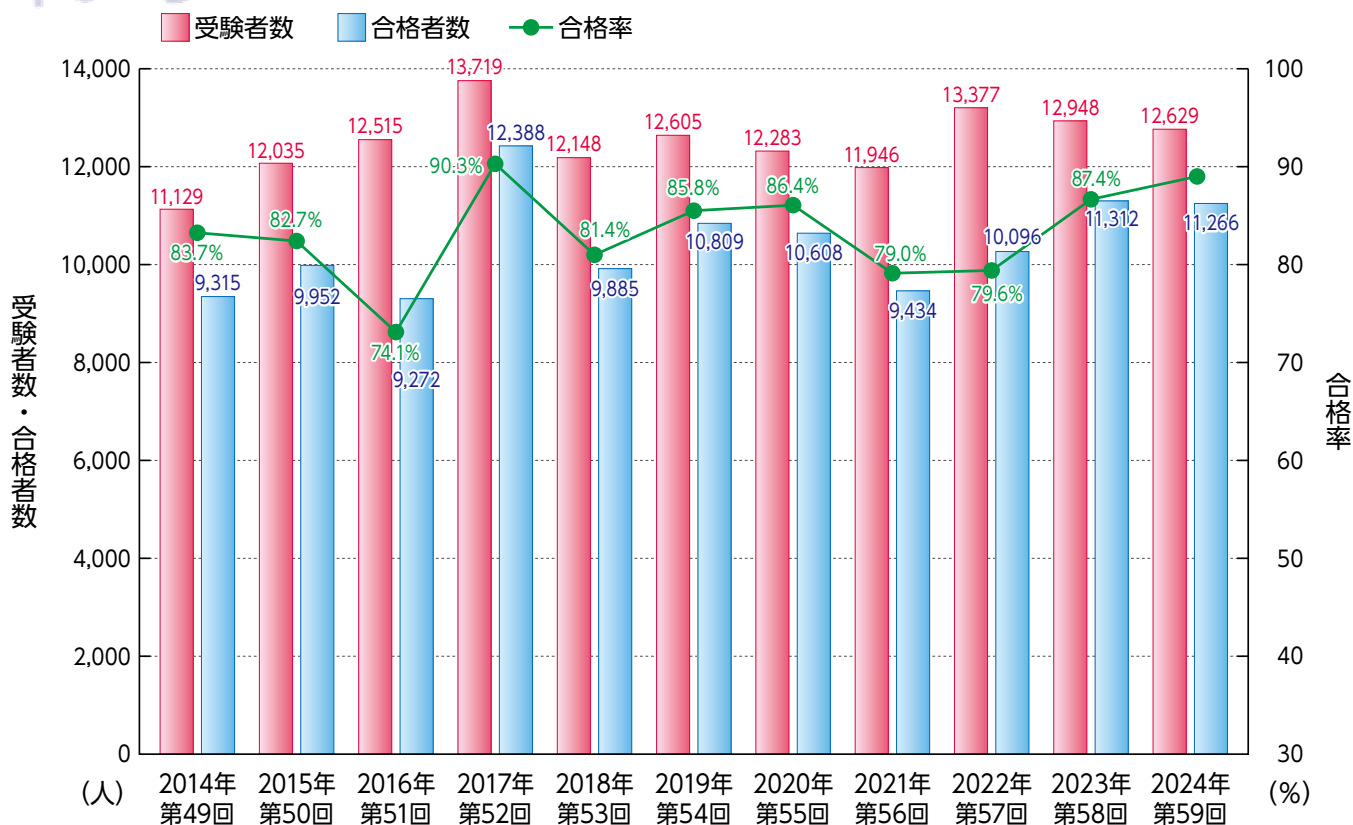
ドバイスし、社会への参加をサポートします。

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。



知っておきたい

膝関節の理学療法

〜シニア編〜

膝の痛みにお悩みではありませんか？

木村病院 リハビリテーション部

50代以降に多く見られる膝痛の主な原因は、変形性膝関節症です。この病気は、膝の関節軟骨がすり減り、痛みや腫れを引き起こします。初期症状としては、立ち上がる時の痛みやこわばり、動きはじめの痛みが挙げられます。しかし、歩いていると痛みが和らぐため、多くの人が症状を放置してしまいがちです。

厚生労働省の発表によると、変形性膝関節症の患者数は自覚症状を有する者で約1,000万人、潜在的な患者（X線診断による患者数）では約3,000万人と推定されています。

私が従事している木村病院で

も、回復期病棟、地域包括支援病棟、医療療養病棟などの病棟リハビリをはじめ、外来リハビリ、訪問リハビリにおいて、多くの変形性膝関節症の患者様と日々接しております。

変形性膝関節症は変形があったとしても、必ず痛みが出るわけではありません。痛みがあってもなくても、工夫により症状の進行を抑えられ、生活がしやすくなります。この疾患の予防や進行を緩やかにするために、運動が有効とされています。50代以降の膝の健康維持に役立つ情報をお届けしたいと思います。

変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は、膝のクッションである関節軟骨がすり減ることによって発生します。この結果、関節内に炎症が起き、関節が変形して痛みや腫れを生じる病気です。特にO脚のような変形が一般的で、日常生活に支障を来たす退行性疾患（加齢と共に生じる変化のこと）です。

膝関節のセルフチェック

セルフチェックで症状が見られる場合、変形性膝関節症の可能性ががあります。

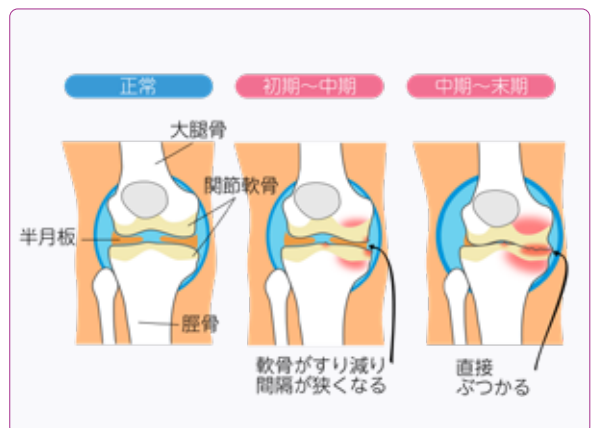
3つ以上チェックがついた場合、変形性膝関節症の疑いがあるため、症状が気になるようでしたらご受診をお勧めします。（受診の目安の参考としてお使いください。）

膝関節のセルフチェック

- 歩き始めや立ち上がる時に膝が痛む
- 朝起きた時や体を動かし始めた時に膝がこわばる
- 膝の内側を押すと痛い
- 膝をまっすぐに伸ばせない
- しゃがみ込みや正座がしづらい
- 階段の上り下り時に膝が痛い
- 方向転換すると膝がきしむ
- 膝が腫れている
- 50歳以上



症状が見られる場合、変形性膝関節症の可能性ががあります。気になる方は、近隣の整形外科病院にてご受診をおすすめします。



医学的な治療としては、保存療法と手術療法に分けられます。保存療法の中には、薬物療法、装具療法、理学療法があります。薬物療法では鎮痛剤や関節腔内注射を使用し痛みを抑え、関節の動きを良くします。装具療法では足底板や膝関節装具(サポーターも含む)を使用し痛みを抑えます。理学療法では運動療法や生活の工夫をお伝えすることにより膝への負担を減らす効果が期待できます。治療は多岐に渡りますが、今回は膝に負担のかかる日常生活動作とご自身でもできる運動をご紹介します。

2. 階段の昇降

階段の昇降は、膝関節に強い負担がかかるため、痛みを引き起こすことがあります。

3. 重い荷物の持ち運び

重い荷物を持ち運ぶ動作は膝に大きな負担がかかり、関節にストレスを与えます。

4. 座りっぱなしのデスクワーク

座りっぱなしの姿勢は膝関節周りの血流を悪化させ、筋肉や関節が硬くなる場合があります。

5. 長時間の車の運転

長時間同じ姿勢でいることは膝に負担がかかり、特に運転中はアクセルやブレーキの操作で膝に力が入るためです。

6. 庭仕事や家事

庭仕事や家事はしゃがむ、立つ、移動するなどの動作が多く、膝に繰り返し負担がかかります。

1. 長時間の立ち仕事

変形性膝関節症のリスクが高まる動作を一部ご紹介します。これらの動作は、職場や日常生活でよく行うものであり、膝関節への負担が特にかかりやすいものです。

東京大学で行われた大規模な研究によると、変形性膝関節症のリスクは、男女ともに「立つ」「歩く」「坂道を上る」「重い物を持つ」といった主な姿勢や動作と関連があることが明らかになりました。

膝関節に負担のかかる生活動作に加えて加齢や肥満、筋力低下など原因は様々ですが、これらに対処しなければ、将来的に車いす生活や寝たきり生活に陥る可能性も十分に考えられます。そのため、変形性膝関節症の治療や予防には、運動療法と生活の工夫が非常に重要です。

変形性膝関節症の

予防運動のポイント

- 膝の動きをよくすること
- 膝を支える筋肉を強くする
- 有酸素運動（30分程度の少し疲れ程度で心地よく運動できる内容）

実際に体を動かすこと、運動を観察すること、運動をイメージすることは、同じ神経の働きを使っていることがわかっています。例えば歩行を観察すると、実際に歩行している時と似た脳の活動が見られるという報告があります。健康な高齢者8人を対象にした臨床試験では、若い人の歩行を観察し

た後、高齢者の歩行速度が有意に向上したと示されています。さらに、運動観察と実際の練習を組み合わせた運動観察治療は、実際の練習や運動観察だけに比べて、より効果的に学習できることが証明されています。

まとめるとみながらやることもとても効果的です。

公益社団法人日本理学療法士協会や日本整形外科学会で紹介されている内容を参考に、当院でも日常的にできる体操の動画を作成しましたのでご覧ください。

1分以内の短い動画なので病院での待ち時間や隙間時間でも見ることが可能です。

すぐできる膝の運動

ストレッチ編

膝の動きをよくする

目標 呼吸を止めずに無理のない回数で ゆっくりと行いましょう



膝を曲げる

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかりと曲がったところで保持します。



もも裏

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。



ふくらはぎ

脚を開いて座り、片脚は内側へ曲げる。伸ばした脚のつま先を手前に引く。



うちもも

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします



前もも

伸ばしたい側の膝を曲げ、足首や足先をつかみみます。お尻に近づくように膝を曲げ、太もも前側を伸ばします。



筋トシ編

膝を支える筋肉を鍛える

目標 各3秒ずつ、1セット15〜20回、2〜3セット



前もも

クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる



外もも

横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。
※下の足は少し曲げてバランスをとる



もも裏

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。

※膝は90度程度に曲げて立てる



脚全体

足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けます。お尻をおろし、戻します。

※両手をテーブルに置き、体を支える
※背中が丸くならないように気をつける

歩行のポイント

動画を見るだけでも効果あり！

目標 30分程度の運動を週2回程度継続してください



- ・ 視線はやや遠くを
- ・ 腕は楽にふる
- ・ 姿勢よく
- ・ つま先で蹴り
- ・ 着地はかかとで



スマホカメラで簡単にアクセスできる！



杖の場合

- ・ 杖は痛くない方の手で持つ
- ・ 杖と痛い方の足を出す
- ・ 次に痛くない方の足を出す
- ・ 1、2のリズムで歩く

痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

アスリート編

前十字靭帯損傷

どのようにケガをするの？

前十字靭帯損傷は、ほとんどがスポーツ中に起こります。人や物にぶつからずにケガをする損傷（非接触型）と人や物にぶつかってケガをする損傷（接触型）の2種類あり、非接触型損傷がほとんどです。また、女性は男性と比べて2〜8倍なりやすいです。

非接触型損傷は、ジャンプ後の着地動作、疾走中の切り返し、ストップ動作時に膝が軽く曲がっている状態で、膝が内側、つま先が外側に向くことによって損傷します（図1）。そのためバスケットボール、バレーボール、ハンドボール、サッカーで多くみられます。



図1 前十字靭帯損傷

大森整形外科リウマチ科 品川 和輝

半田 裕貴

接触型損傷は、相手と当たった時に膝関節が捻じれることによって損傷することが多いです。受傷時には「ブツッ」という切れる音や膝が外れた感じがするという脱臼感を訴えることもあります。

予防法は？

予防としては、筋力トレーニングを行い体幹・膝・股関節の安定性を高めること、バランス能力を高めること、色々な動きの中で正しい姿勢を身につけることが大切です。

治療法は？

治療法には保存療法と手術療法があります。保存療法の場合は膝の安定性を高めるために装具を着け、筋力強化、膝の動きの改善、痛みの管理を行います。手術療法の場合は整形外科医と十分に相談し、個別の状況に応じて最適な手術方法で手術を行います。近年は

手術が良くなっているため、より正常に近い膝関節を得ることができず。前十字靭帯の手術後の治りを良くするには手術前後のリハビリテーションが重要です。手術前には膝関節機能（腫れ、熱感・膝の動き）の回復や正常歩行の獲得が重要です。前十字靭帯損傷後には太もも前の内側の筋

肉（内側広筋）が弱くなりやすいです。さらに膝関節の腫れが残っていると、膝関節の動きが悪くなり、膝関節に負担のかかる悪い歩き方になります。手術後はリハビリテーション（表1）を行い競技復帰を目指します。

表1 リハビリテーションプログラム

受傷直後～手術まで	<ul style="list-style-type: none"> 1～2週間はアイシングを中心とし、優しく膝の動きを良くする運動を行う セティング（図2）による太もも前の内側の筋力改善を目指す スクワット（図3）やフォワードランジ（図4）と正常な歩行の獲得を目指す
ステージⅠ （手術後～手術後2週）	<ul style="list-style-type: none"> 寝ている状態・立っている状態で膝関節の伸びを改善する 術後2週間は膝を軽く曲げた状態で装具固定をする 膝蓋骨のモビライゼーション（図5）、優しく膝の動きを良くする運動を行う セティング、レッグカール（図6）、片脚ブリッジ（図7）
ステージⅡ （手術後3週～8週）	<ul style="list-style-type: none"> 主にスクワットやフォワードランジを行う 「つま先に体重をのせる」、「膝とつま先が同じ方向にむく」よう徹底的に指導
ステージⅢ （手術後9～12週）	<ul style="list-style-type: none"> ジョギングが許可され、ランニング動作獲得を目指す ジョギング開始基準は、炎症が落ち着いている、膝の動き・太もも前の内側の筋力（内側広筋）が改善している、荷重下での膝関節安定化機能を獲得している、片脚スクワットなどの動作を獲得していること ジョギング、サイドランジ（図8）、ツイスティング等の練習を行う
ステージⅣ （手術後13週～24週）	<ul style="list-style-type: none"> ランニング、ラダー、ストップ動作、ピボット動作の練習を行う
ステージⅤ （術後25週以降）	<ul style="list-style-type: none"> 競技復帰基準は、太もも前の筋力（大腿四頭筋）がケガしていない脚の筋力の85%以上ある、片脚ジャンプでのパフォーマンス（ホップテスト（図9）など）がケガしていない脚の90%以上あることなど



図3 スクワット

左の図のように膝が内側、つま先が外側に向かないようにする



図2 セッティング

太ももの下にタオルを入れて潰すように膝を下に押し付ける



図6 レッグカール

膝を伸ばした状態から曲げる



図5 モビライゼーション
膝蓋骨を上下・左右に動かす



図4 フォワードランジ

左の写真のように膝が内側、つま先が外側に向かないようにする



図9 ホップテスト

片脚ジャンプでどれだけ跳べるか



図8 サイドランジ

膝とつま先が一直線になるように



図7 片脚ブリッジ

まとめ

手術までの期間は、炎症症状がなくなる、膝関節の伸びの改善、正常歩行の獲得が必要です。手術後は非荷重下、荷重下での膝の伸びの改善が最重要課題です。手術後17週以降からスポーツ競技動作を考えながらリハビリテーションを進めていきます。前十字靭帯損傷は手術のみならず手術後のリハビリテーションも重要になります。

オスグッド・シュラッター病

オスグット・シュラッター病は、すねの骨（脛骨）の脛骨結節という部位が膝蓋腱に引っ張られ、脛骨結節部の骨が出っ張り、痛みが生じるケガです（図1）。オスグット・シュラッター病は10〜15歳でなりやすく、男児に多いです。成長期にしかならないケガで、大人はなりません。成長期にしかないため、成長痛と勘違いされることが多いですが、成長痛とは違うため、注意が必要です。

【オスグッド病】

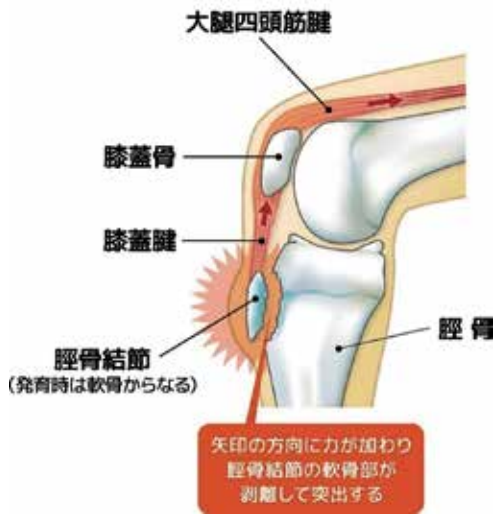


図1 オスグット・シュラッター病の発生機序



図3 オスグット・シュラッター病の実際の写真
○の部分のように骨が出っ張る

なぜなるの？

骨の成長に筋肉が追いつかない成長期の子どもは骨の成長が速く、筋肉や腱が骨の成長に追いつかないことがあります。これにより、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の緊張が高くなり、筋肉が硬くなり、膝蓋腱が脛骨結節を強く引っ張ることによって脛骨結節の脛骨結節の繰り返しストレス膝蓋腱がすねの骨を繰り返し引っ張ることによって脛骨結節

いつ痛くなる？

走る、スクワット、切り返しの動き、ジャンプの踏み切り・着地など（図2）で痛みが出ます。どの動きで痛みが出るかを知ることが大事です。

に炎症を引き起こし、痛みが出ます。足首や太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が硬くてもなりやすいです。
・スポーツ活動
特にバスケットボール、サッカー、陸上、バレーボール、野球のキャッチャーなど、膝の曲げ伸ばしがよくあるスポーツに多いです。

どんなケガ？

オスグット・シュラッター病の一番の特徴は、すねの骨の脛骨結節の出っ張りです（図3）。痛みが出てから少しずつ骨が盛り上がってきます。その部分が腫れたり、熱を持ったりします。じっとしていると痛みはありませんが、膝に負担のかかる運動をすると痛みが出ます。骨が盛り上がった部分を押すと痛みがあり、一度痛みが出るとなかなか痛みが消えません。痛みによって全力で跳んだり走ったりができなくなる可能性があります。オスグット・シュラッター病になってからも脛骨結節部にストレスが加わり続けると骨が剥がれたり、小さな骨折が起ったりします。

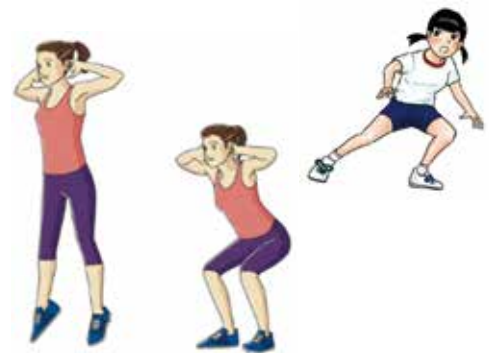


図2 スクワット、ジャンプ、切り返しの動き

治し方は？

主な治し方は、オスグット・シュラッター病になったら運動を休んで安静にすることです。痛みが続く間は運動を休むことが重要です。また、脛骨結節部へのストレッチを減らすためにストレッチも重要です。

骨の盛り上がった部分を押しただけの痛みになった場合は、運動を再開します。

オスグット・シュラッター病が進行し悪化した場合、手術を行わなければならないことがあります。しかし、適切な安静やリハビリテーションを行えば手術をする必要はほとんどありません。また、近年では体外衝撃波治療という治療法もあります。

リハビリテーション

オスグット・シュラッター病は、痛みがあると太もも前の筋肉（大腿四頭筋）の緊張が高まり、柔軟性が低下します。それが痛みの要因になるため、太もも前の筋肉（大腿四頭筋）のストレッチ（図4）を行うことが重要です。

太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）や足首が硬いと、走る、スクワット、切り返しの動き、ジャンプの踏み切り・着地時での衝撃吸収が不十分になり、膝に負荷がかかり、痛みが増えます。そのため太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）や足首の柔軟性改善（図5・6）も重要です。オスグット・シュラッター病にならないために日頃からストレッチをしっかりとしましょう！



図4 太もも前の筋肉のセルフストレッチ



図5 太もも裏の筋肉のセルフストレッチ



図7 体外衝撃波治療

体外衝撃波

体外衝撃波（図7）は整形外科領域では新しい治療法で、痛み・炎症が減る、筋や腱など組織・骨の回復といった作用があります。

当院での治療では7〜8割の人が早期に痛みが減り、競技復帰しています。多くのアスリートが行っている治療法で非常に有用です。

ぜひ一度ご検討ください。



図6 足首のセルフストレッチ

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。



中條 寛熙

医療法人厚生会 福井厚生病院

プロフィール

年齢 27歳
出身地 福井県越前市
出身学校 若狭医療福祉専門学校
経験年数 5年目
ニックネーム じょー
趣味（休日の過ごし方）
読書

本を読むときは一冊読み切るまで次の本を読まない派と、一度は何冊も同時進行で読む派があると思いますが、私は日本文学と海外文学と自然科学の三冊を読んでいます。多ジャンルを読むことで物事を多面的にとらえることができる気がします。

座右の銘

「たゆたえども沈まず」
波によって何度揺れたり傾いたりしても船を沈ませさえしなければまた復活する。というローマの船乗りの言葉です。失敗を経験しても沈まなければ大丈夫。と諦めず頑張るための活力になってくれるお守りのような言葉です。ローマは二日にして成らず。素敵な言葉の多い魅力のある街です。いつか行ってみたいものです。

皆さんに言

僕の座右の銘は、本のタイトルから得た言葉です。本は自分とは違う職業や、国・文化、性別など知らない世界を体験できるものだと思っています。これを見ている皆さんの体験した素敵な出来事などがいつか聞けると嬉しいなと思います！

輝く理学療法士

Introduction of physical therapist



・理学療法士を目指したきっかけ

高校の部活動に理学療法士がアスレティックトレーナーとして来ていました。怪我をした選手のコンディショニングしているのを横目に見ながら、ストレッチをしてもらっているなあいいなあと感じていて記憶に残っていました。進路について考えた際に理学療法士が浮かび、スポーツ選手に携わる印象があったため、将来スポーツチームの帯同トレーナーになれたらおもしろいだろうなとぼんやり

と考えたのが目指したきっかけです。

・理学療法士のやりがい、魅力

入院して間もない患者様は身体面の能力低下はもちろん精神面でも落ち込んでいると思います。そんな方々に対し自分のリハビリが元氣を取り戻す一側面となれることが魅力だと思います。理学療法士は患者様に関わる中で、身体機能や入院前の環境などに対し詳細な情報を聞き取るために、コミュニケーションを密にとります。その中で教えていただいた内容を病棟へ共有し治療の手助けに繋がった際にチーム医療としての役割を果たせたというやりがいを感じることができます。

・理学療法士として頑張っていること

当院では血液透析療法中にリハビリを介入する機会があります。学生時代、実習先で腎臓リハビリテーションの見学についたことがありました。それをきっかけに腎臓リハビリテーションに興味を沸かす腎臓についての勉強を取り組ん

でいます。これまでの経験も活かしつつより広い視野をもち腎疾患に向き合うことができるように勉強に励んでいます。

・健康に関して一言

オリンピックイヤーの今年はスポーツ観戦を中心に運動に触れる機会も多いかと思えます。激しい運動だけがスポーツというわけではなく、起き上がる・座る・立ち上がる・歩く。何気ない日常の動作でも立派なスポーツになると考えています。国を背負った真剣勝負のスポーツに比べれば、健康に対して行う運動は取り組むのが簡単なように感じます。オリンピックで「やる気」をもらい、「元氣」ができるよう自分にできる運動を取り組みましょう。僕はバスケットボール日本代表の河村「勇輝」選手から刺激をもらい運動に取り組みうかと思えます。やる気、元氣、河村勇輝!!がんばれ日本!

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。



① リハビリを受けるきっかけ

前から腰痛があり、整形外科の先生に薬と注射を受けていましたが中々、良くなりませんでした。腰は次第によくなりましたが、膝の痛みも出るようになり、それからは物理療法（電気治療）も併せてリハビリを受けました。

② リハビリを受けてどう変わったか

リハビリを受け始めて、どの先生も明るく挨拶をしてくださり、気軽に私の話を聞いて下さります。その話の中で、自宅でできるストレッチなどの運動を教えてくださいました。その運動を続けて

いく中で段々と体が軽く動けるようになりました。

③ 健康への関心、意識の変化

健康への関心は元々高いほうでしたが、実際に教えてもらった自宅でも運動をすると本当に体が軽くなるのが分かりました。自分の体を自分で動かすのはいいことだ、これが健康への近道だと感じています。おかげさまでこの歳になっても杖を使わず車の運転も毎日続けています。友人とカラオケや食事にと、外出することが多く

なりました。

④ 理学療法士に期待する事

今まで通り、明るくそして気軽に話をきいてくださればと思います。体のことや家庭のことを聞いてほしい、またストレッチなどの運動を教えてくださいたい患者は多いと思います。お世話になりました中條先生、リハビリをしていただきましてありがとうございました。楽しかったです。



はじける笑顔 輝く未来へ



公益社団法人 福岡県理学療法士会 会長

小澤 純一

この度は、福岡県理学療法士会の広報誌をご覧頂き、ありがとうございます。この広報誌は、県民の方々に広く理学療法士の活動を知って頂くために毎年発行しております。理学療法士は、運動や電気や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。福岡県内には1,000名を超える理学療法士が、医療機関や介護福祉施設、教育機関など様々な分野で活躍しています。

最近では、SDGsの一つとして『ウェルビーイング』という言葉が耳にします。これは、「身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること」を意味するそうです。私達、理学療法士も、ただ単に筋肉や関節の動きを良くするだけでなく、日々患者様や利用者様の生活や人

生に向き合いながら、最高のウェルビーイングを目指して仕事をしています。

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専門職としての軌跡を、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、県民の皆様にも知って頂ければ幸いです。

今後、福岡県民の皆さまの医療、保健、福祉に寄与することを目的に活動を行うて参ります。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

2024

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のイベントが行われています。福岡県では、理学療法および理学療法士について知っていたらいいことを目的に7月21日に「ショッピングシティ・ベル」にて理学療法展2024を開催しました。

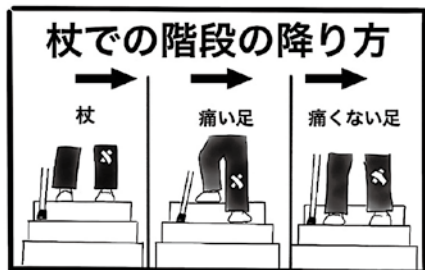
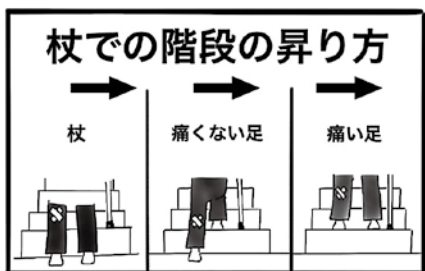
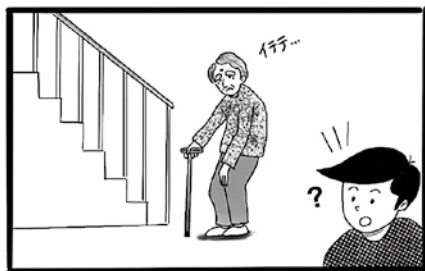
今年には姿勢分析機器を用いて、理学療法士の目線から姿勢評価と良い姿勢になるためのアドバイスなどをさせて頂きました。公開講座では「健康のために姿勢を見直そう」をテーマに健康寿命や平均寿命を織り交ぜて、現在の身体状況を振り返ってもらおう機会としました。福岡県の調査では新型コロナウイルス以降の県民の歩数減少が問題となっており、福岡県では「はびウォーク」と題し県民の健康づくりを後押しするキャンペーンを行っています。当士会でも

協力させていただき、県民の歩数増加と健康増進に対して、啓発活動を行いました。

姿勢評価や公開講座には多くの方にご参加をいただき、来場された方々の健康に対する意識の高さや、普段からの運動への取り組みには感心いたしました。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まいりますので、よろしくお願致します。



はびウォークの一場面



「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

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

ワンポイント アドバイス



こむらがえりに悩んでいませんか？

急にふくらはぎが「ひんひん」とも痛かった経験つてありませんか？これはこむらがえりという、ふくらはぎの筋肉がけいれんを起こすことによつて生じます。その原因は

① 冷え・疲労
身体が冷えると筋肉が血行不良を起こし、筋肉に十分な栄養や酸素が届かなくなり足をつりやすくなります。また、過度な運動などで、筋肉が疲労し乳酸がたまりやすくなることも原因の一つとなります。

② 水分不足、栄養不足
大量の汗をかくと、脱水状態に陥ります。その時、体内は筋肉や神経の働きを調整する電解質（カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム）のバランスが崩れることにより、筋肉が十分に代謝することができず足がつります。

こむらがえりになったらどうしたらいいの？

ゆっくりストレッチをする

反動をつけずに息をはきながら、ゆっくり伸ばしましょう。
足のつりが軽減・解消するまで行いましょう。



つったほうのひざを立て、つま先とかかとを持ちます。ゆっくりと前に体重をかけ、ふくらはぎを伸ばします。



かべに両手をつき、前に体重をかけ、ふくらはぎを伸ばします。後ろ足のかかたが浮かないようにしましょう。

※無理に伸ばすと肉離れを起こす可能性もありますのでご注意ください。

足がつった箇所を温める

手でさすったり、蒸しタオルで温めてみましょう。

体を温めて水分をしっかり摂り、
軽いストレッチで予防しましょう！