



ご挨拶

一般社団法人
山形県理学療法士会会長

高橋 俊章

日頃より山形県理学療法士会へのご理解とご協力を賜りまして厚くお礼申し上げます。

当会は山形県内に勤務する理学療法士の学術技能の研鑽と資質の向上に努め、県民の皆様の保健・医療・介護・福祉の発展に寄与することを目的として、学術活動及び社会活動を行っている団体です。現在、940名の会員が病院、診療所、介護保険関連施設、福祉施設、肢体不自由児施設及び教育機関等に勤務しています。

理学療法士は、身体に障がいのある方たちのリハビリテーションを行ってきた身体づくりの専門家です。理学療法の役割は、対象者一人ひとりの状態を把握し、対象者の持つ最大限の能力を引き出すことであり、失われている基本的動作能力の回復を図り、生活を支援することです。

当会では、病院や施設における理学療法の技術向上のための研鑽をはじめ、「本人の持つ能力を最大限に引き出すというリハビリテーションの理念」に基づく理

学療法を地域で活かし、生活する方々の自立を支援したいと考えています。また、身体の動きを専門とする理学療法技術を、健康寿命の延伸に反映させるために、健康増進や介護予防の支援に活かしたいと考えています。介護予防は、健康な高齢者が今後も介護が必要とならないように、またすでに介護が必要な高齢者には、今以上に介護が必要とならないように、運動機能の維持・改善を図っていくことを目的としています。

山形県理学療法士会はこれらの活動を通して、県民の皆様がより元気に歳を重ねることや、たとえ病気や障害があっても住みやすい地域社会にすることに、他の関係団体や行政の方と協力しながら、会員一同努力を重ねてまいります。そして、「尊厳ある自立」と「その人らしい生活」を支援する身近な理学療法士の団体として存在したいと考えております。

今後とも県民の皆様はじめ関係団体の皆様のご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



理学療法士とは

理学療法は運動療法や徒手療法、物理療法を用いて、
失われた身体の機能を回復させる治療方法です。
理学療法士は、病気やケガの回復を促し、
社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。
さらに、生き甲斐やその人らしさをサポートする
自立支援、生活支援、健康増進、介護予防などの分野や、
教育や研究などさまざまな場面でも活躍しています。



医療機器・福祉用具販売レンタル

TOTAL MEDICAL COMMUNICATION

株式会社 **トーク**

日医器連通正事業所 第9406017号
福祉用具貸与事業所 0670700434

〒997-0806
山形県鶴岡市遠賀原字稲荷41-2
TEL (0235) 22-1009 FAX (0235) 25-8139

E-mail: took@coral.ocn.ne.jp

安心と信頼

・前腕義手・股義足・下腿義足・骨格構造義肢・
(大型短断端を含む)
・腰・胸椎装具・靴型短下肢装具・歩行補助つえ・車イス・
(コルセット)

山形県指定一級義肢装具士 安達 武雄
(有)安達プレイス製作所 山形市江保3丁目15-1
☎(023) 681-0456

医学書のことならお任せください



日本医書出版協会認定医学書専門店
医学書、看護学書、医書一般

株式会社 **高陽堂書店**

山形市大野目3-1-17 TEL 023(631)6001 FAX 023(632)1168
<http://www.koyodo.com/> email info@koyodo.com

山形県より、福祉用具販売・取付の推薦を
いただき、官公需適格組合証明を取得

協同組合 **生活住環境整備山形**

〒990-0805 山形市檀野前13-2
TEL 023-681-5030 FAX 023-681-7609

福祉機器・介護用品販売レンタル／車いすオーダー制作



(有) **アシスト**

〒991-0048 山形県寒河江市みずき一丁目6-4
TEL (0237) 83-5525 / FAX (0237) 85-5454

E-mail: assist@corp.email.ne.jp

山形小木医科器械株式会社

山形市北町三丁目8番20号
電話 (023) 681-3633 (代)

理学療法士は人生のあらゆる場 面をサポートします。

理学療法士は、「赤ちゃん」から「お年寄り」までの人生のあらゆる場面でサポートいたします。
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



ずっとサポートします!

平成 30 年度健康増進キャンペーン活動報告

日時：平成 30 年 7 月 15 日（日）11：00～13：00

会場：イオンモール山形南 1階グリーンパークストピック前

○活動内容

- ・来場者にパンフレット等（トートバック、チラシ、ポケットティッシュ、協会作成のハンドブック広報誌）の配布
- ・ロコチェック（立ち上がりテスト、2ステップテスト）、実施後の説明
- ・健康、運動相談ブースでの個別対応

○ロコチェックの参加者 約 40 名

○全体の感想

今回のキャンペーンは、メインテーマを『健康増進キャンペーン～理学療法士があなたの健康をサポートします～』と題して、村山地区ではイオンモール山形南にて実施しました。

ブースの前を通りかかったお客さんに対して、広報誌等を入れたトートバックやポケットティッシュを配りながら、同時にロコチェックの参加を呼びかけるという形での活動を行いました。今年はロコチェックについてはお客さんが自ら参加してくださるケースもあり、健康に対する関心は高まっているように感じました。概ね好評だったと感じています。トートバックも活用できたため、イオンモールの中で当会のロゴの入ったトートバックを多く見ることができ、広報の上でも良かったと感じました。

また、今年は理学療法士に関する進学相談も実施したところ、1件ではありましたが応える事ができました。今回のキャンペーンを通して理学療法士の行う健康増進活動を理解して頂くよい機会となったと感じます。

ロコチェックの参加者からみても幅広い年代の方に利用して頂き大変よかったですと感じています。

今年でキャンペーンとして 5 回目を迎え、開催形式も変わりながら毎年試行錯誤し準備を進めて行ってきました。今後も地域での活動を通し、理学療法士を広く知って頂きながら、県民の健康増進の一助となるよう取り組んでいきたいと考えています。

今後とも当会会員に地域活動へ積極的に参加していただきたいと希望しております。

○会場の様子



高校生の理学療法体験

日本理学療法士協会が定める、7月17日を基準とする1週間を「理学療法週間」として、理学療法や理学療法士に関して、その職務や資格などを理解して頂く活動を行っております。山形県理学療法士会としては、「高校生の理学療法体験」を毎年行っております。今回は理学療法体験に参加していただいた高校生の感想をまとめてみましたのでご紹介させていただきます。



【感想】

- ・以前から理学療法士になりたくて、理学療法体験に応募しました。現場を見るのが初めてでしたので、実際に働いている姿を見れた事で仕事へのイメージが沸いてきました。理学療法士になれるように、これから受験勉強頑張ります。
- ・丁寧に指導していただきありがとうございます。障害をもたれた方のこれからの人生を左右する大切な仕事だと感じました。進路選択で迷っていましたが、理学療法士になりたい気持ちがより高まってきました。
- ・今まで使ったことの無いものなども体験させてもらいました。使う人に合わせてたくさんの種類の器具があり少しずつ違いを知ることができました。今日の体験で今までより、もっと理学療法士について知れたし、楽しさや大変さも感じる事ができました。
- ・理学療法という名前は知っていたけれど、どんな仕事をしているのか、何をしているのか、何を使っているのかを知らなかったので実際に体験させて頂いて詳しいことがわかって楽しかったです。
- ・私は膝のけがで理学療法に興味を持ち将来、就けられたらいいなと思っていました。今回の体験を受けさせてもらい、ますます興味ができました。身体の不自由な方のために色々な視点からサポートできる理学療法士はすごい仕事だと思いました。
- ・説明や質問を通して理学療法士という1つの職種でも幅広い分野で様々な人達と関わり、仕事内容も1パターンではないことを知り、ますますこの仕事に就きたいと思えました。杖や車椅子なども実際に体験することができ楽しみながら理学療法について触れることができました。
- ・車椅子に乗ったのは初めてで、真っすぐ進むのでさえとても難しいということがわかりました。また、理学療法士になるには、相手のリハビリのお手伝いだけでなく、その方の変えを知ることが大切だということも学びました。
- ・ずっと理学療法士に憧れていて実際に近くで見ることができ、やっぱり理学療法士になりたいなと思いました。今までリハビリを受けている方は、辛そうにリハビリをしているイメージでした。でも、どの方も笑顔で楽しそうにリハビリを受け入れていて、ケガをして歩くことが大変になって辛い思いをした方も笑顔にできる理学療法士は、本当にすごいなと思いました。私も、実際に何度もケガをして悔しい思いもたくさんしてきました。その時に助けてもらったのが理学療法士で、私も少しでもいいから大変な思いをしている方の力になりたいと思っていて、今日色々な体験をさせていただいて改めて強く思いました。これから理学療法士を目指していく中で、まず大学受験、そこから実習など大変なことも多いと思います。でも辛い思いをしている方も笑顔にするという夢を追いかけて頑張りたいと思います。今まで知らなかった理学療法士の役目や器具の働きなどたくさんを知ることができ、一步夢に近づけた気がしてすごく嬉しかったし、本当に楽しかったです。ありがとうございました。
- ・今日約2時間体験してみて、まずさまざまな患者さんがいる中でその人に合った治療法を行っていることがわかりました。始めに体験をした、立てるようにする機械は実際にやってみるとすごく怖かったです。また、私たちは普段垂直に立っていないことがわかりました。実際に患者さんと接してみると、最初はどのように良いかわからないことが多くあり戸惑いでしたが、先生達が患者さんと接するときは笑顔で話しかけていたので、自分も実践してみました。やはり患者さんに接する時は笑顔でないといけないと実感しました。今回は片足を切断した患者さんの治療を見学しましたが、負担がかかるのは足だけでなく、体全体なのだと思います。リハビリをしている患者さんは暗い気持ちでなく、「治して元気になる」という気持ちが強いと思いました。実際に今回の患者さんも「治したい」と話して下さいました。患者さんとのコミュニケーションを通して、自分が将来どうあっていきたいか考えるきっかけを感じることができました。短い間でしたが、これからの生活に活かせることがたくさんありました。ありがとうございました。

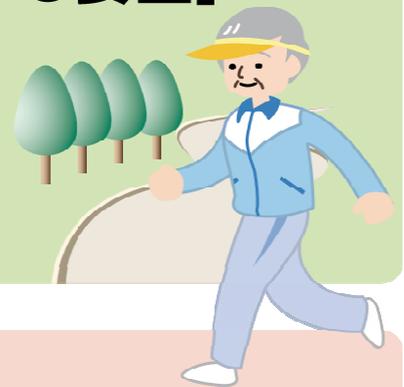
生活習慣病予防で健康寿命をのばそう!

■「生活習慣病予防のための具体的な取組み」

- ・適切な運動習慣の獲得
- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・定期的な健康診断の受診
- ・禁煙

■「健康寿命をのばすことを阻害する要因」

- ・脳血管障害(脳卒中)
- ・認知症
- ・加齢による虚弱
- ・転倒による骨折
- ・運動器の障害(腰痛、変形性関節症など)



■適度な運動が効果的!

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

■運動を行う際の注意点

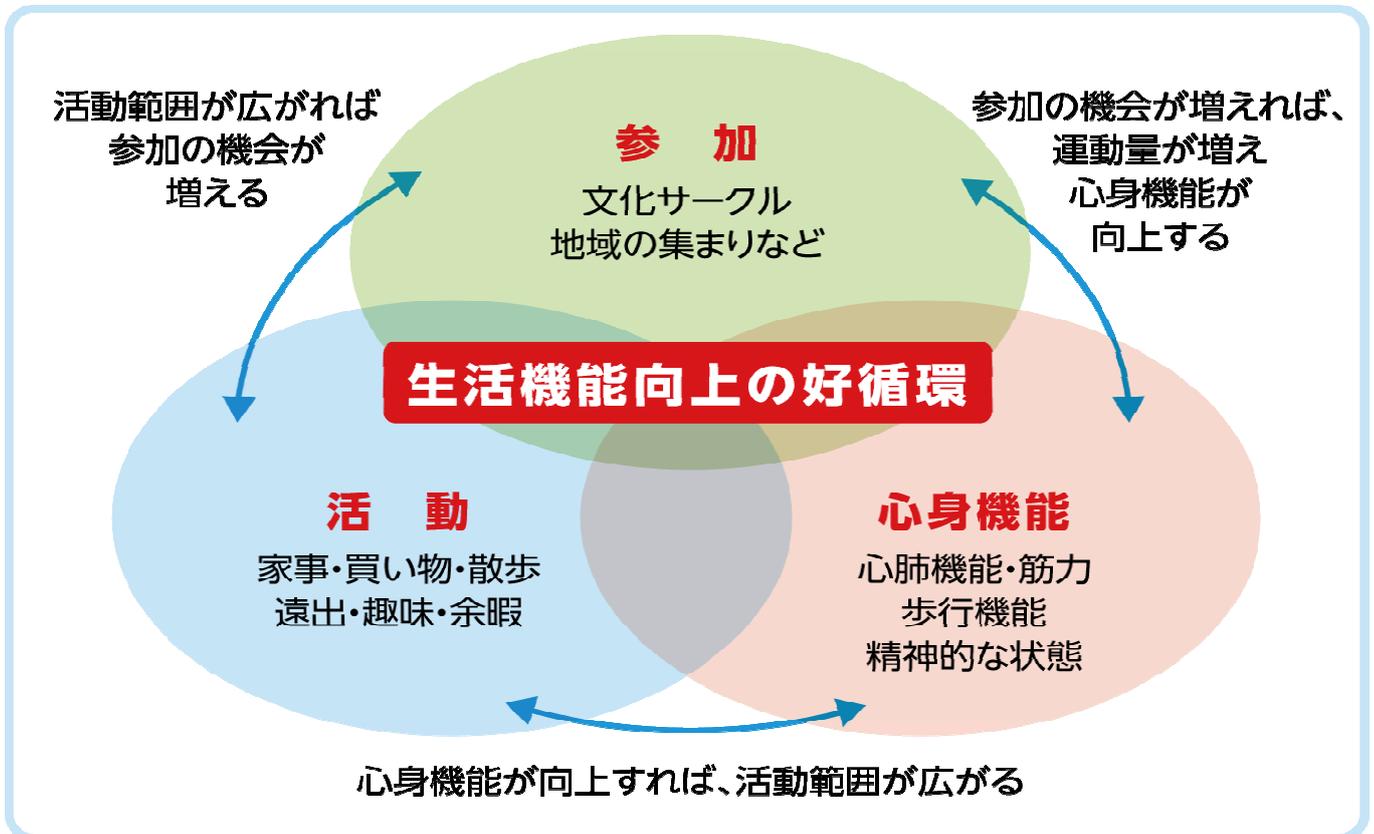
- ・個人によって適切な運動量は異なります。
- ・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。⇒軽めの運動から始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。
⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。



理学療法士にご相談ください!

介護予防で健康寿命をのばそう!

「めざそう生活機能向上」



地域の中での支えあいやサークル参加の例

- ・ **ミニコミュニティの集まり**
ふれあい喫茶会・昼食会 自治会 婦人会 老人会など
- ・ **体を動かす取組み**
体操会 ウォーキング ダンス・舞踊 卓球の会など
- ・ **文化的サークルへの参加**
パソコン教室 料理教室 絵画教室など



運動習慣で健康寿命をのばそう!

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

有酸素運動

ウォーキング

- ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- そのまま5秒止め、おろします。



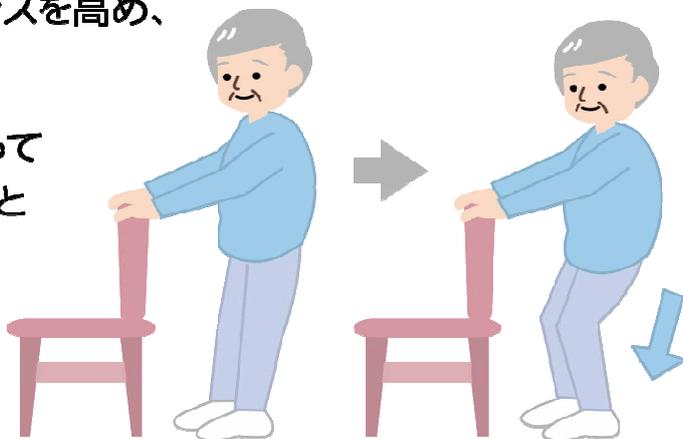
運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

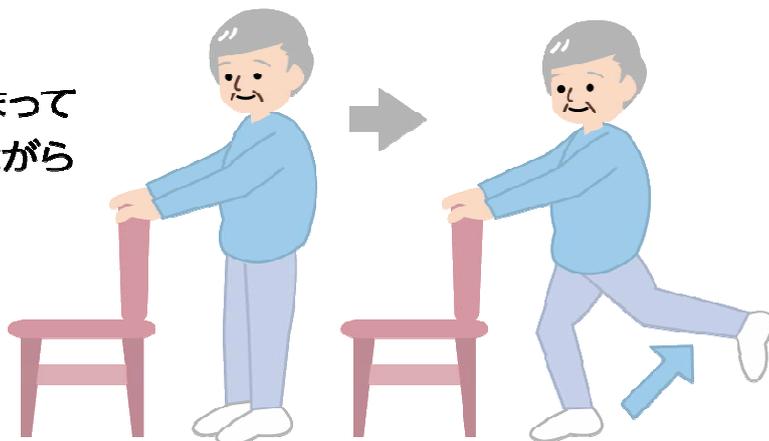
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

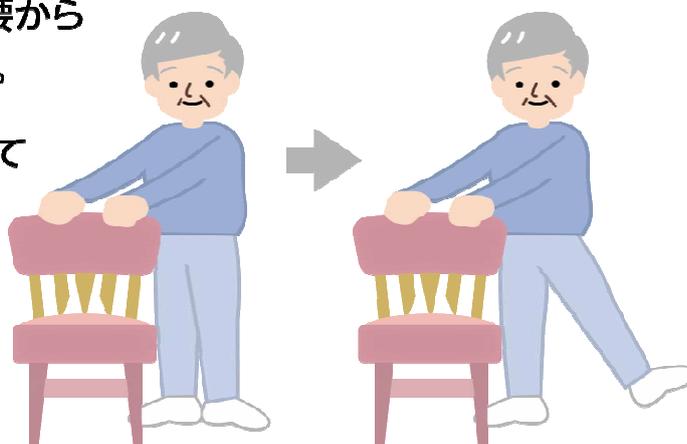
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふともも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



学 校 紹 介



厚生労働省指定養成施設 学校法人 諏訪学園

山形医療技術専門学校

Yamagata College of Medical & Sciences

【学校紹介】

本校は理学療法学科、作業療法学科を有する4年制の専門学校です。平成7年に開校し現在までに700名を超える理学療法士を輩出しており、県内の病院、施設等に多くの卒業生が勤務し活躍しております。

学校見学

本校では連絡をいただければ、随時学校見学が可能です。

会場：山形医療技術専門学校

内容：学校の特色や入試についての説明、校内見学（実習室など）、質問コーナー

対象：受験生だけでなく 高校1・2年生、先生方、保護者の方も参加できます。

また、7・8月にはオープンキャンパスを実施しております。



募 集

学 科：医療専門課程 理学療法学科 40名

修業年限：修業年限 4年間（昼間）

選抜方法：・推薦選抜（公募・自己）

・社会人選抜（I期・II期）

・一般選抜（I期・II期）

◎もっと詳しく知りたい方はお気軽に学校までご連絡ください。

【連絡先】

学校法人諏訪学園 山形医療技術専門学校

〒990-2352 山形県山形市大字前明石字水戸367番地

TEL (023) 645-1123 FAX (023) 645-1250

ホームページ <http://www.ymisn.ac.jp/>

アクセス

■バス

- ・山形市役所、山交ビル、山形駅前より乗車
「長井行き (R348 山形ー長井)」～医療技術専門学校前
- ・所要時間：山形市役所前より約20分

■タクシー

- ・JR山形駅東口前より
所要時間：約15分
- ・JR山形駅西口前より
所要時間：約10分



公立大学法人

山形県立保健医療大学

Yamagata Prefectural University of Health Sciences

本学は、平成9年に1学部（保健医療学部）、3学科（看護学科、理学療法学科、作業療法学科）からなる短期大学として創設され、平成12年に4年制大学として改組され、お互いの職種の役割を理解し、連携、協調のできる人材育成に取り組んでおります。

本学では、医療専門職に必要な高い治療技術を身につける技術教育および、科学として確立させていく視点を養う教育に力を注いでおり、21世紀における科学の発展を担う人材の育成に取り組んでおります。

平成16年より大学院博士前期課程、平成29年からは、大学院博士後期課程での教育を開始しました。社会人が職場に在籍したまま修学することができ、学生の必要に応じて、夜間や土曜日に講義を開講するほか、夏期、冬期の休業期間中に集中講義を行っております。また、長期履修制度の利用が可能です。

本学の卒業生は、山形県内に多数就職しており、県内の保健・医療・福祉に貢献しております。地域貢献活動として、公開講座ならびに山形県内の医療従事者を対象とした講習会を開催しております。

また、コロラド大学理学療法学科との交流を中心として、国際交流にも力を入れております。「山形から世界へ」との思いを胸に、教員、学生ともども努力を重ねたいと思っております。



アクセス

・JR

- JR奥羽線「南出羽駅」下車
徒歩約10分。または、JR仙山線・奥羽線で「羽前千歳駅」下車、徒歩約20分。

・バス

- JR山形駅前から「県立中央病院」行に乗り、終点下車（乗車約30分）、徒歩約5分。



連絡先

公立大学法人 山形県立保健医療大学
〒990-2212 山形県山形市上柳260番地
TEL.023-686-6611 FAX.023-686-6674
ホームページ <http://www.yachts.ac.jp/>

施設紹介

介護老人保健施設あづま（あづま通所リハビリ・あづま訪問リハビリ）

日本百名山「吾妻山」に通じる白布街道沿いに「老健あづま」があります。四季折々に美しく、敷地にはパークゴルフ場も設営されていて楽しい散歩コースもあります。

入所者様 119 名、職員 95 名は、「挨拶・笑顔・親切・老健あづまは大家族、アットホームな温もりを」の言葉を「私たちの約束」として温もりのある生活を心掛けています。

日々、療法士が個別リハをしっかり行うことはもちろん、作業活動やレクリエーション活動それに施設内での畑作業や園芸作業を通じ、利用者様の笑顔あふれる日常生活を職員皆が願っています。笑顔いっぱいの施設です。どうぞ見学にお越しください。



山形県立中央病院

当院は、がん・生活習慣病センター、救命救急センターの機能を付置した総合医療センターです。病床数 610 床、33 の診療科目があり、三次医療機関として高度で特殊な医療や二次保健医療圏で対応が困難な専門的医療を提供しています。

リハビリテーション室のスタッフは、理学療法士 13 名、作業療法士 7 名、言語聴覚士 3 名です。手術後や受傷後の超急性期、新生児や癌など多種疾患・年代の方に対して、医師や看護師など多職種と連携しリハビリテーションを提供しています。また、山形県立保健医療大学との連携を推進しており、病院での臨床活動や、病院職員への技術指導を通じ、リハビリテーションの充実及び知識・技術の向上を目指しながら職員一同頑張っています。



施設紹介

北村山公立病院

北村山公立病院は、東根市、村山市、尾花沢市、大石田町の3市1町による組合立病院であり、北村山地区唯一の緊急告示病院として地域に根ざしたサービス提供を目指しています。

リハビリテーション室には、理学療法士16名、作業療法士12名、言語聴覚士3名の計31名が所属しており、急性期・回復期病棟で患者様の自立支援に向けて日々努力しております。当院は、県名でも数少ないプール設備を有しており、東根温泉を利用した水中運動療法を積極的に行っています。平成30年3月には、プール設備を含めたりハビリテーション棟の改修を行い、入院に加え、外来の水中運動療法も開始し、より充実したリハビリテーションの提供を目指しています。



本間病院 訪問リハビリテーション

当事業所は、酒田市の中心に位置し、地域包括ケア病棟、老人保健施設、通所リハビリテーション、デイサービス、訪問看護ステーション等、地域に根差した医療を展開する本間病院の新事業として、平成30年5月に開設いたしました。

現在、理学療法士が3名勤務しており、サービス提供範囲は酒田市区域となっております。自宅への訪問はもちろん、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅への訪問も行っており、退院直後のフォローから在宅療養、予防などを目的に介入させていただいております。

これからも他職種や他施設間と連携し、利用される方々の在宅生活を支えていければと思っておりますので、宜しくお願いいたします。



◆山形県厚生省労働省指定◆

W (有) 渡部義肢

◆営業品目◆
義足・義手、コルセット、車椅子、ステッキ、下肢装具、上肢装具、骨格義足(モジュラー)

〒997-0861 山形県鶴岡市桜新町8番地52号
TEL(0235)25-9366 FAX(0235)25-9364

SUPPORT 義肢・装具・車いす
他整形医療器具製造・販売

(有)エムサポート

〒990-2212 山形市上柳110
TEL(023)687-2800 FAX(023)687-2812
取引銀行 山形銀行宮町支店(普通)0241881

福祉用具開発・レンタル販売 <http://www.tamatsu.jp>

株式会社タマツ
TAMATSU

本社 山形県鶴岡市美咲町32-7(〒997-0857)
TEL 0235-23-6333 / FAX 0235-25-3889

思いやりリハビリ・まごころケア

(有)福祉用品やまがた

介護用品ショールーム
〒998-0842 山形県酒田市亀ヶ崎4-2-40
電話(0234)26-1725
FAX(0234)26-6780

オーダーメイドの福祉用具

LCS 株式会社 ライフケアサポート

山形県東根市温泉町1-13-10
TEL0237(43)6833 FAX0237(43)6832

医療の未来を見つめる総合商社

岡崎医療株式会社

■本社 山形市あこや町三丁目4番3号
■山形営業所 〒990-0025 ☎023(代)623-0546番
■鶴岡営業所 鶴岡市大字安丹字村上4番10号
〒997-0057 ☎0235(代)22-0106番

生命科学・医療福祉分野を総合的にサポートする

株式会社 ミバティンテック

■山形支店 〒990-2323 山形県山形市桜田東二丁目1番21号
TEL:023-642-8153 / FAX:023-623-5853
本社(仙台)・荘内営業所・鶴岡営業所・郡山営業所・ロジスティックセンター・メンテナンスセンター

YGK 厚生労働省
山形県指定
福祉法義肢製作所指定

有限会社 **山形義肢研究所**

— 営業品目 — 代表取締役 植松茂夫
義手・義足・コルセット・補装具 山形市飯田五丁目5番39号
補助ステッキ・松葉杖・車いす 電話(023)632-5214
整形医療器具

あなたの笑顔が見たいから

株式会社 蔵王サプライズ

●リネンサプライズ・ホスピタルリネン事業部 ●ホームヘルスカケア事業部 ●リースギン事業部

ホームヘルスカケア事業部 山形市銅町二丁目21番4号 TEL(023)674-9600
支店・営業所 仙台支店/新庄営業所/庄内営業所

福祉用具の製作・販売・レンタル

風の郷工房(有)

東置賜郡高島町一本柳2535-1
TEL 0238-52-1446 FAX 0238-52-1411
URL: <http://www.kazenosato.co.jp/>
座位保持装置・車椅子
電動車椅子・歩行器など

編集後記

この広報誌は県民の皆様へ、我々の活動を知って頂くために年1回発行しております。県内の理学療法士のいる施設の紹介や養成校の案内、県内各地で開催される山形県理学療法士会主催のイベント等々掲載しております。今回の豆知識は、「寿命をのばそう」と題して、簡単な運動を掲載しています。平均寿命がのびている現在、いかに健康で充実した生活を送れるかが重要です。この広報誌を通して我々の活動が少しでも身近に感じていただければ幸いです。これからも地域に密着した活動を心がけて参りますので、よろしく願い致します。

三友堂リハビリテーションセンター 島貫

■発行/一般社団法人 山形県理学療法士会
■発行者/高橋 俊章
■編集者/岩井 章洋
■広報部/三友堂リハビリテーションセンター
〒992-0057 山形県米沢市成島町3丁目2番90号
TEL(0238)21-8100 FAX(0238)21-8119
E-mail: ptkouhoubu@yahoo.co.jp