2020年3月号

山形県 理学療法士会 広報誌

目次

ご挨拶　山形県理学療法士会会長　岩井　章洋 …… 2
理学療法士とは …… 3
活動報告
　介護予防・健康増進キャンペーン …… 4
　やまがた健康フェア 2019 …… 5
　野球肘検診および障害予防クリニック …… 6
高校生の理学療法体験 …… 7
健康寿命をのばそう
健康寿命とは？ …… 8
　生活習慣病予防で健康寿命をのばそう！ …… 9
　介護予防で健康寿命をのばそう！ …… 10
　運動習慣で健康寿命をのばそう！ …… 11
学校紹介
　学校法人 諏訪学園 山形医療技術専門学校 …… 13
　公立大学法人 山形県立保健医療大学 …… 13

一般社団法人　山形県理学療法士会

ご挨拶

一般社団法人
山形県理学療法士会会長
岩井章洋

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、965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。

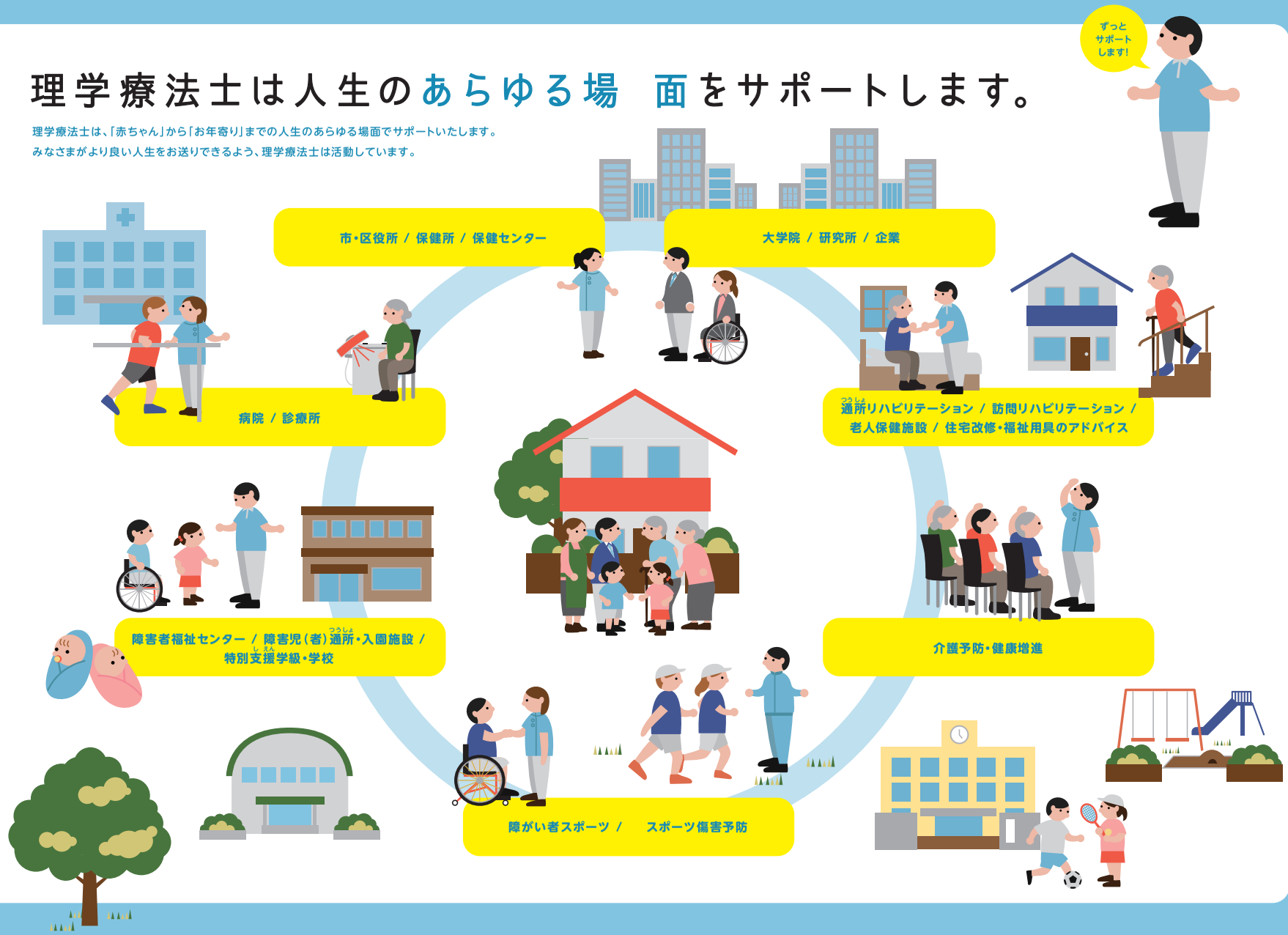
当会では、病院や施設における理学療法の技術向上のための研鑽をはじめ、「本人の持つ能力を最大限に引き出すというリハビリテーションの理念」に基づく理学療法を地域で活かし、生活する方々の自立を支援したいと考えています。また、身体の動きを専門とする理学療法技術を、健康寿命の延伸に反映させるために、健康増進や介護予防の支援に活かしたいと考えています。介護予防は、健康な高齢者が今後も介護が必要とならないように、またすでに介護が必要な高齢者には、今以上に介護が必要とならないように、運動機能の維持・改善を図っていくことを目的としています。

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易い地域共生社会の実現に向けて、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。



◆当会の地域における活動内容の一部を紹介させていただきます。

＜介護予防・健康増進キャンペーン＞

理学療法の日「全国一斉イベント」として、介護予防・健康増進キャンペーンを実施しました。

開催日時	令和元年7月15日(月・祝)　11：00～13：00
会　　場	イオンモール山形南　1階センターコート
テ ー マ	「ロコチェックで健康づくり」～理学療法士があなたの健康をサポートします～
内　　容	ポケットティッシュやトートバッグを配布しながらロコチェックの呼び込み 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　DVD上映　進学相談
対 象 者	イオンモール山形南ショッピングセンターへの来客者
参 加 者	40名（男性10名　女性30名） 男性　30代１名　40代２名　60代５名　70代１名　80代１名 女性　40代２名　50代８名　60代11名　70代９名

平成26年度から数えて6回目の開催となった本キャンペーンは、昨年と同様にイオンモール山形南店にて開催しました。

ブースの前を通りかかったお客さんに対して、ポケットティッシュやトートバッグを配りながら、同時にロコチェックの参加を呼びかけるという形で活動を行いました。参加してくださった方の感想は、「ロコチェックを初めて知った」「具体的な運動を指導してもらいたい」「理学療法士の活動内容に興味を持った」など多岐に渡りました。開催場所の性格上、若年層が多い事はある程度予想していましたが、両親や祖父母と一緒に買い物に来ているご家族の参加もあり、幅広い年代の方に利用していただき大変良かったと感じています。

今後も地域での活動を通し、理学療法士を広く知っていただきながら県民の健康増進・介護予防の一助となれるよう取り組んでいきたいと考えています。

<やまがた健康フェア2019>

「やまがた健康フェア 2019」において、当会が実行委員会に参加し活動を行いました。

開催日時	令和元年10月19日(土)10：00～17：00　10月20日(日)10：00～16：00
会　場	山形国際交流プラザ（山形ビッグウィング）
テーマ	ロコチェックで健康づくり
内　容	ロコモ度テスト・判定・フィードバック、個別相談コーナーの設置、パンフレット等の配布
対象者	やまがた健康フェア2019に来場された方々
参加者	２日間合計 221名 男性 70名　10代１名　20代５名　30代10名　40代３名　50代15名 60代18名　70代14名　80代５名　90代１名 女性151名　10代４名　20代12名　30代10名　40代８名　50代22名 60代38名　70代40名　80代17名　90代０名

当会では来場者に対してブース前での呼び込み活動を行い、日本整形外科学会が啓発するロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）予防に対しての検査方法である、ロコモ度テストに基づき「立ちあがりテスト」と「2ステップテスト」を行いました。その後、個別相談コーナーにおいてテスト結果に対するフィードバックや運動方法をお伝えし、パンフレットや広報誌などを配布しました。

ブースへの参加者は、2日間で200名以上にのぼりました。女性が7割を占め、年代別にみると男性、女性とも60代と70代の方に多く参加していただきました。多くの団体や企業のブース・イベントがあるなかで、当会のブースを目当てに訪れる方もいて関心の高さが伺えました。個別相談コーナーでは、運動器の痛みに対する相談や日々の運動方法を教えてほしいといった内容が多く、中には「健康寿命を延ばすにはどうしたらよいのか？」といった具体的な話しも頂きました。基本的にはパンフレットの内容を踏まえながら運動方法等をご説明しましたが、同時に我々の職業を知って頂くよい機会になったと感じています。

今後も公益事業推進部では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・介護予防の一助となれるよう取り組んでいきたいと考えています。

＜「野球肘検診」および「障害予防クリニック」＞

当会に「野球肘検診」および「障害予防クリニック」の協力依頼があり、活動を行いました。

主　催　山形県スポーツ少年団東南村山支部野球部会
山形県・山形市中体連野球部会　山形県高等学校野球連盟

日　時　令和元年12月7日(土)7：00～17：00　12月8日(日)7：00～17：00

会　場　山形県スポーツ会館

目　的　野球選手のスポーツ障害の早期発見

活動内容　野球選手（小学生約300名、中学生約150名、高校生約30名）に対する
フィジカルチェックおよびコンディショニング指導

フィジカルチェック項目　肩関節、肘関節、股関節、体幹の可動域測定・踵臀間距離・
指床間距離・握力測定

本事業は、“離断性骨軟骨炎”や“上腕骨内側上顆裂離”など一般に重症化すると長期間のスポーツ活動禁止を余儀なくされてしまう疾患のスクリーニングを行い、オフシーズン期間中にしっかりと克服しパフォーマンスを向上できるようにすることが目的です。スタッフとして県内各地より25名の理学療法士が集まり、2日間で500名近い野球選手に参加いただきました。

フィジカルチェックでは、ゴニオメーターを用いた各関節可動域測定を行いました。コンディショニング指導については、高校生に対してフィジカルチェックおよび医師によるメディカルチェック等の結果を踏まえ、各選手に合わせてストレッチ方法のアドバイスや指導を行いました。

オーリンク株式会社
山形市北町三丁目８番２０号
電話（０２３）６８１－３６３３（代）

生命科学・医療福祉分野を総合的にサポートする
株式会社シバタインテック
■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

2019 理学療法週間 高校生の理学療法体験

日本理学療法士会が定める7月17日を基準とする一週間を「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いただく活動を行っております。当会としては、「高校生の理学療法体験」を毎年行っております。今年も200名を超える高校生にご参加いただきました。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。

・実際に患者さんと理学療法士の関わる現場をみると、本当の現場だからこそ学べることがたくさんありました。患者さんの体調に合わせたリハビリメニューを考えること、患者さんとのコミュニケーションなどが大切だと見ていて感じました。様々なことに対応出来る臨機応変な考え、多くの知識が必要になると思いました。人と接する仕事なので大変だと思いましたがとてもやりがいのある仕事だと実感しました。

・患者にあった適切な行動やコミュニケーションなどが大切であることが分かりました。リハビリとはその人を元の生活に戻すことが重要であり、そのために何をすることが良いのかを知ることが出来ました。この経験を自分の今後の進路に役立たせたいと思います。

・最初の理学療法士のイメージはスポーツ関係の印象が強く、介護の方はあまり知りませんでした。今回の体験で理学療法士の中にも色々な役割があり様々な形で医療と接していることが分かりました。生まれた時から亡くなるまで関わりを持つことが分かり身近なものだと分かりました。

・理学療法士についての説明があり、自分の知っていたことよりも知らなかったことの方が多く詳しく知ることが出来ました。例えば心臓や癌患者、呼吸のリハビリなど様々な病気の方に携わることのできる良い仕事だということを強く思いました。実際に患者の方と触れ合い足を上げたり、腕を伸ばしてみたりするのを体験でき理学療法士の仕事を深く学べました。先生と患者の方の密接な関係がとても心に残りました。

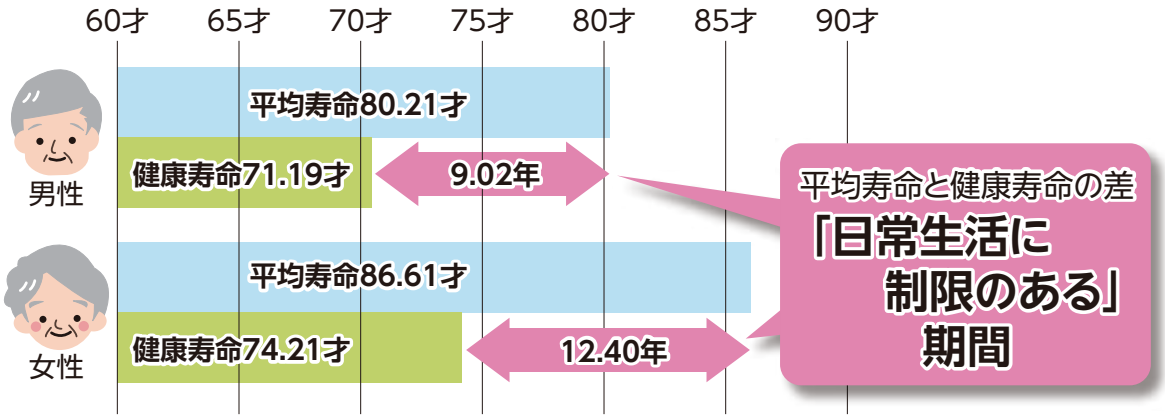
厚生労働省
山形県指定
福祉法義肢製作所指定
有限会社 山形義肢研究所
営業品目
義手・義足・コルセット・補装具
補助ステッキ・松葉杖・車いす
整形医療器具
代表取締役 植松茂夫
山形市飯田五丁目5番39号
電話 (023) 632-5214

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

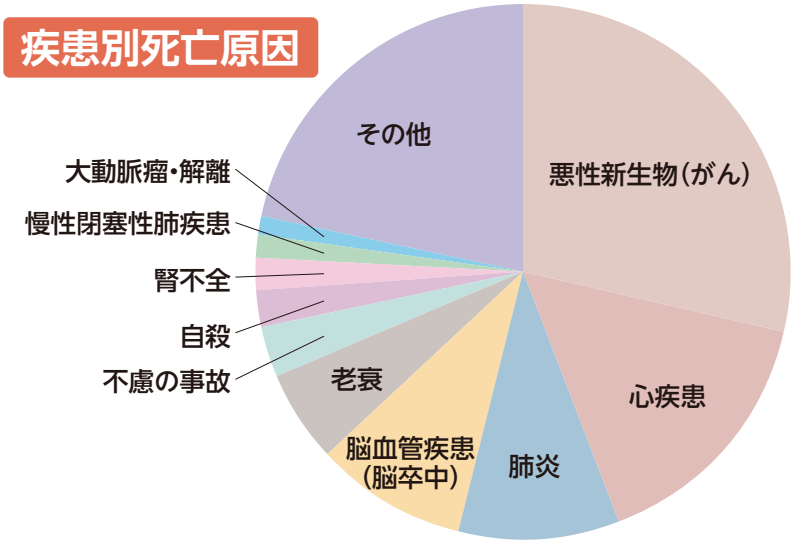
健康寿命をのばそう！

健康寿命とは?
健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと

平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



「死亡原因の上位を占める生活習慣病」



死亡原因の上位を占める「悪性新生物（がん）」、「心疾患」、「肺炎」、「脳血管障害（脳卒中）」など生活習慣が深く関与する疾患は、「生活習慣病」と呼ばれています。

★「生活習慣病」を予防するには、運動、食生活、喫煙、飲酒などの生活習慣の見直し・改善が重要です!

理学療法ハンドブックから引用

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

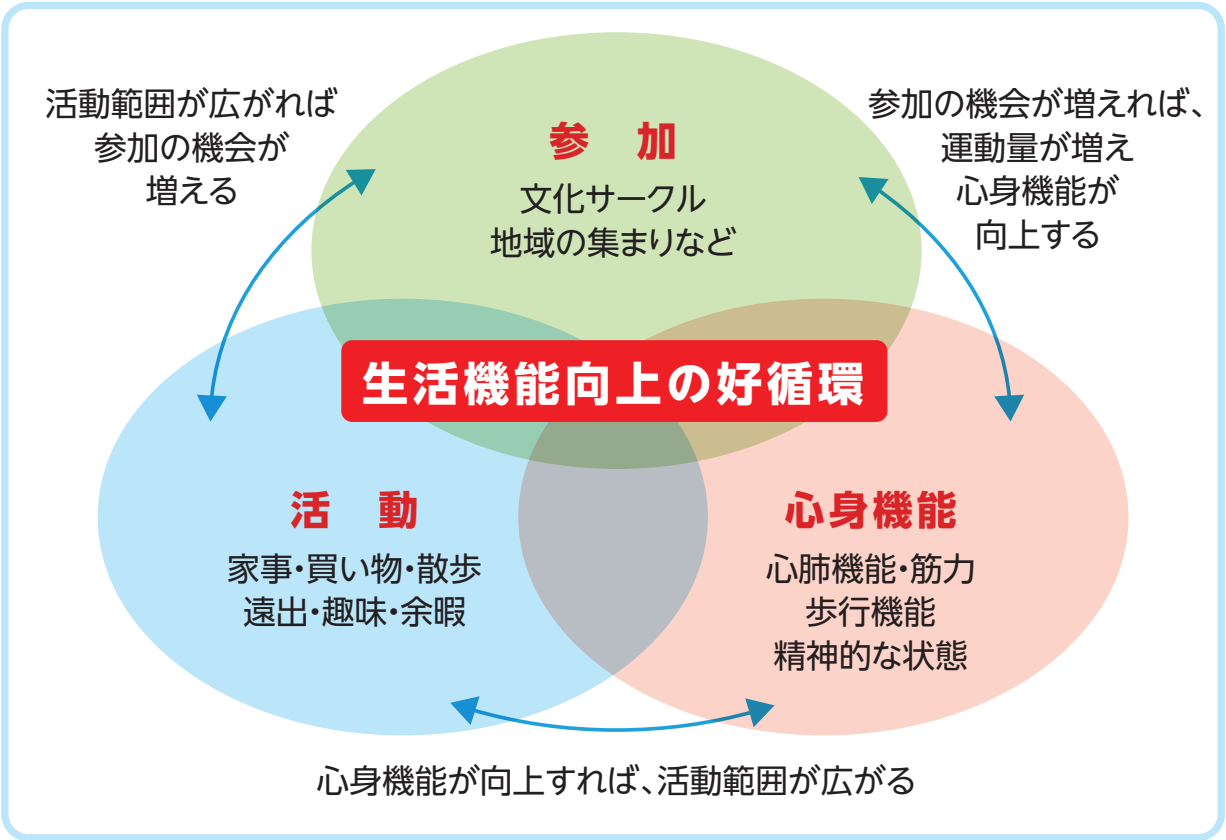
・個人によって適切な運動量は異なります。
・過度の運動は、他の部位に支障をきたします。⇒軽めの運動から始めましょう。
・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、
疾患が悪化したりします。⇒主治医や理学療法士への相談が大切です。
・少しの運動でも継続することが大切です。
⇒長く続けられる運動を取り入れましょう。

理学療法士にご相談ください!

理学療法ハンドブックから引用

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

理学療法ハンドブックから引用

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。

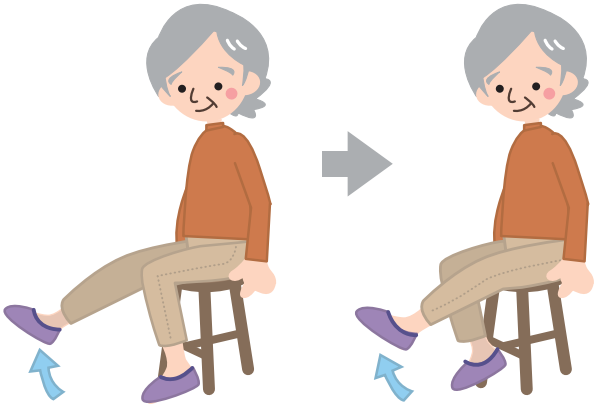
・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

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。

・片足づ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。



理学療法ハンドブックから引用

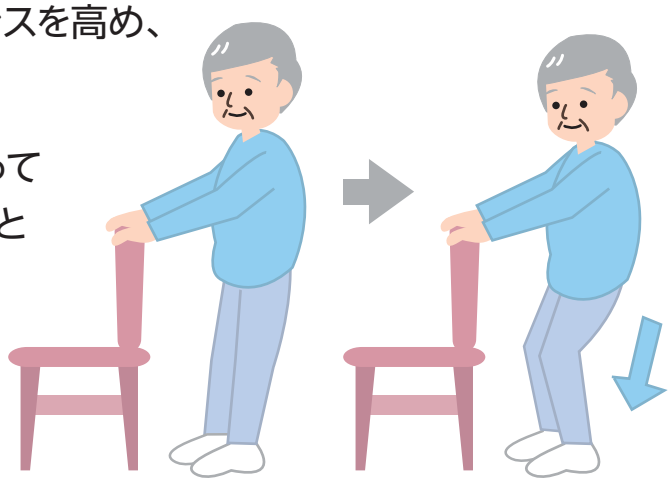
運動を行う際の注意

・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。

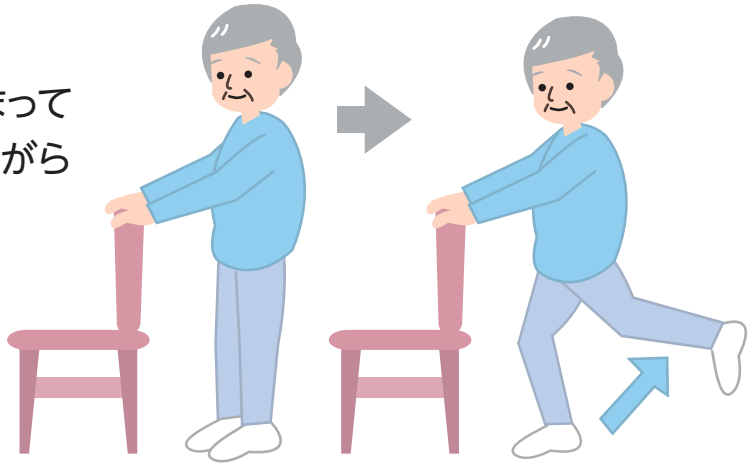
・椅子の背もたれなどにつかまって
両方のひざを一緒に、1・2・3・4と
数えながら約30度まげます。
・そのまま5秒止め、ゆっくり
のばします。



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。

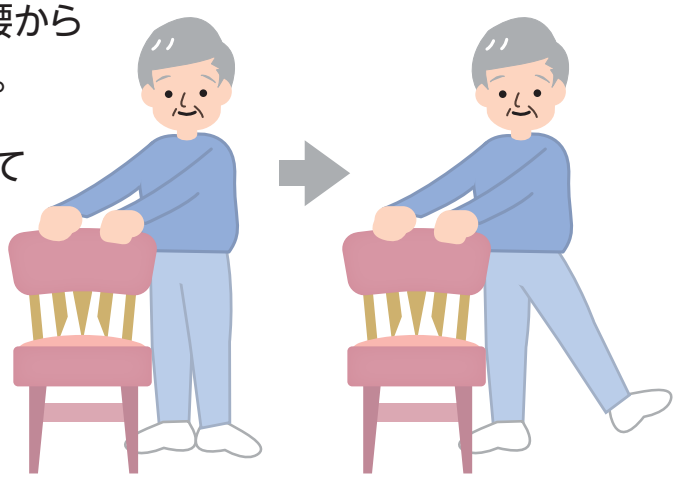
・椅子の背もたれなどにつかまって
一方の足を1・2・3・4と数えながら
うしろにゆっくりあげる。
・ひざ直角まであげたら、
そのまま5秒止め、
ゆっくりおろします。



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。



理学療法ハンドブックから引用

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年生の専門学校です。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

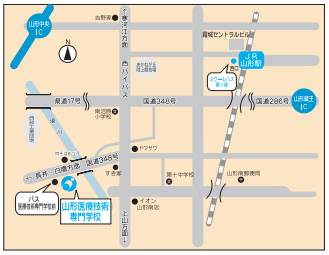
学　　科：医療専門課程　理学療法学科　40名
修行年限：修行年限　4年間（昼間）
選抜方法：・推薦選抜　（公募・自己）
　　・社会人選抜（Ⅰ期・Ⅱ期）
　　・一般選抜　（Ⅰ期・Ⅱ期）
◎もっと詳しく知りたい方はお気軽に学校までご連絡ください。

【学校紹介】
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下 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－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　https://www.yachts.ac.jp/

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

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

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　●ホームヘルスケア事業部　●リースキン事業部
ホームヘルスケア事業部　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

安心と信頼
・前腕義手・股義足・下腿義足・骨格構造義肢・
・腰・胸椎装具・靴型短下肢装具・歩行補助つえ・車イス・
山形県指定一級義肢装具士
(有)安達ブレイス製作所
安達武雄
山形市江俣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

医療機器・福祉用具販売レンタル
TOTAL MEDICAL COMMUNICATION
株式会社 トーク
日医器連適正事業所　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
E-mail:took@coral.ocn.ne.jp
TEL (0235) 22-1009 FAX (0235) 25-8139

福祉用具の製作・販売・レンタル
風の郷工房(有)
座位保持装置・車椅子
電動車椅子・歩行器など
東置賜郡高畠町一本柳2535-1
TEL 0238-52-1446 FAX 0238-52-1411
URL:http//www.kazenosato.co.jp/

◆山形県厚生省労働省指定◆
(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

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

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

編集後記

この広報誌は県民の皆様に我々の活動を知っていただくために年1回発行しております。当会の地域における活動内容の紹介、県内にある理学療法士養成校の案内等を中心に掲載しております。また、日頃自宅で出来るような簡単な運動も掲載しています。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、よろしくお願い致します。ご意見等ございましたら是非お寄せください。お待ちしております。

国立病院機構山形病院　石川

■発　行／一般社団法人 山形県理学療法士会
■発行者／岩井　章洋
■編集者／鈴木　健太
■広報部／ E-mail：ptkouhoubu@yahoo.co.jp

表紙：霞城公園 桜