



山形県

2022年3月号

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
地域包括ケアシステムの中の理学療法士の関わり…	4
《理学療法ハンドブック》のご紹介 ……	6

『やまがた健康ガイド』の作成に関して …	7
山形県内の養成校の紹介	
学校法人 諏訪学園 山形医療技術専門学校…	9
公立大学法人 山形県立保健医療大学 ……	9



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、1,030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。理学療法士の役割は、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。さらに、昨年来の新型コロナウイルス感染症の感染予防のための活動自粛による生活不活発病の予防、働く世代の方の腰痛や肩こり予防、災害時支援など広い分野で活動しています。

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。

理学療法士とは

理学療法は運動療法や徒手療法、物理療法などを用いて、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。

理学療法士は人生のさまざまな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」までの人生のさまざまな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。



日本理学療法士協会「理学療法士ガイド」より転載

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

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 ●リースキン事業部

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)

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/>

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)

地域包括ケアシステムにおける理学療法士の活躍の場



地域包括ケアシステムの中の理学療法士の関わり

地域包括ケアシステムは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域が一体となって支える仕組みです。日本は諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しており、団塊の世代が75歳以上となる2025年（令和7年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。そのため、住まい、医療及び生活支援・介護予防が一体的に提供される地域包括ケアシステムの仕組みづくりが進められています。理学療法士も、地域で暮らす方々が長く自分らしい暮らしを営めるように、支援の方法を考え活動しています。

地域包括ケアシステムにおける理学療法士の役割

理学療法士は、対象の方に合わせて自立支援や生活機能の予後評価などを各職場内で行うだけでなく、多職種での連携やコミュニティの形成にも積極的に関わり、自立生活に向けた地域づくりに貢献できるように活動を行っています。

理学療法士が、地域包括ケアシステムの中でどのように関わっているかを、医療、介護及び生活支援・介護予防の分野に分けてご紹介します。

医療分野での理学療法士の役割

病気や事故を契機として通院や入院された患者様に理学療法を提供します。理学療法士はより良い身体機能の回復や、求められる社会生活への適応を目指し、患者様に寄り添い、早期から必要な運動療法を中心に提供します。

急性期では、集中治療室で生命維持のための管理下にいる患者様（赤ちゃんを含む）や、受傷・手術後の方、入院治療による活動性低下が原因で筋力や体力が低下した患者様を対象に理学療法を実施します。

リハビリテーションの継続が必要な患者様は、回復期のリハビリテーションを担う病院へと引き継がれます。回復期では、より退院後の生活を見据えた理学療法を行います。生活環境に合わせた動作指導や介助指導なども行いながら、病院スタッフ、家族、ケアマネジャー、施設スタッフと協力し、自分らしく安心して地域で生活できるように支援をしています。

介護分野での理学療法士の役割

介護分野は「在宅系サービス」と「施設・居住系サービス」に分かれます。

「在宅系サービス」は、自宅などで生活されている方が利用する在宅支援事業で、理学療法士は通所介護事業所等での個人の身体機能に合わせた理学療法の提供に加えて、訪問リハビリテーションにより、対象の方が実際に生活の中で困っていることに対して、具体的な課題解決に向けた練習や動作面・環境面でのアドバイスを行います。

「施設・居住系サービス」は介護老人福祉施設、介護老人保健施設などに入所された方が利用する支援事業で、施設内で個別の理学療法や生活リハビリテーションを提供し、日常生活の支援や社会的活動への参加等を促し、生活の質の向上に努めています。

生活支援・介護予防分野での理学療法士の役割

地域包括ケアシステム構築の一環として、要介護状態の発生やその悪化を可能な限り防ぎ、軽減できるように介護予防・健康増進の取り組みが活発になっています。理学療法士は、地域で行われる体操教室や講座の開催などに参画し、障がいや疾病をふまえた運動指導や生活指導に取り組んでいます。また、当会では、市町村の地域ケア会議に会員を派遣し、理学療法士の専門知識を活かした助言を行い、他職種の専門的な視点による助言とともに課題解決の糸口を見出せるように、連携・協力しています。

《理学療法ハンドブック》のご紹介

(公社)日本理学療法士協会は、2016年より国民の皆様の健康に役立つ「ハンドブック」シリーズを作成しています。現在、11シリーズ(健康寿命、脳卒中、腰痛、心筋梗塞・心不全、スポーツ、糖尿病、変形性膝関節症、認知症、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、女性のライフステージ、がん)が発行されています。

今回は日本理学療法士協会が制作した理学療法ハンドブックの中から、「シリーズ③腰痛」についてご紹介いたします。

老若男女問わず、国民の80%が一生に一度は腰の痛みを経験したことがあると言われていいます。腰痛の原因はさまざま考えられます。重い物を持ち腰に負担がかかったり、長時間同じ姿勢を続けることでも腰痛が発生します。腰部脊柱管狭窄など画像診断で原因部位がはっきりしている「特異的腰痛」と、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない「非特異的腰痛」があります。この「シリーズ③腰痛」では、腰痛を自己管理するチェック表や、セルフチェックの方法、腰痛体操のほか、近年注目されている職場環境と腰痛について、その予防策なども提案されています。

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面で皆様の人生に寄り添い、より良い人生を送れるようサポートしたいと思っています。今回ご紹介したテーマのほかにも、シリーズ化されたテーマ別理学療法ハンドブックには、皆様にお届けしたい情報がたくさん掲載されています。理学療法ハンドブックは、(公社)日本理学療法士協会のホームページ(<https://www.japanpt.or.jp/activity/books/>)からダウンロードが可能です。



～『やまがた健康ガイド』の作成に関して～

社会局担当理事（公益事業推進部担当） 早坂慎也

山形県理学療法士会では、例年開催している「やまがた健康フェア」に実行委員会構成団体として参加しています。

「やまがた健康フェア」とは健康づくり関係機関・団体と協働で健康・医療・介護予防に関する様々な情報を県民に発信し、若い方から高齢者まで自発的な健康づくりや生活習慣の見直しや定期健診を促すとともに、健康無関心層に対し、健康づくりを行う契機を提供することにより、県民一人ひとりの健康意識向上を通じて、健康長寿日本一をめざす目的があります（やまがた健康フェア2019開催目的より）。

山形県は2020年と2021年は新型コロナウイルス感染防止の観点からイベント形式での実施を見直し、「新・生活様式」に対応した健康づくりに関する情報を掲載した「やまがた健康ガイド」を発行しました。当会としても今回のテーマである「新・生活様式」の中で、「健康な身体づくりを提案すること」を目的に掲載させていただきました。コロナ禍で外出も制限され、フレイル（加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態）やロコモ（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）が進行する恐れがある方が増えています。そのような恐れがある方に対して、すきま時間を利用してできる運動を掲載しております。また、長時間同一姿勢で過ごすことにより発生する腰痛予防の運動を掲載していますので、合間をみて実践していただければ幸いです。

なお、山形県のホームページから「やまがた健康ガイド2021」が簡単に閲覧できますので、県民の皆様がいつまでも元気で、いきいきと暮らすためのヒントを見つけていただければ幸いです。

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 ☎023-623-0546
■鶴岡営業所 鶴岡市大字安丹字村上4番10号
〒997-0057 ☎0235-22-0106

オーダーメイドの福祉用具



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
E-mail:somu@took.co.jp

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

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

手軽に
毎日

自宅でできる健康づくり

すきま時間に、毎日からだを動かそう!!

腰痛予防のストレッチ体操

腰痛予防には股関節(足の付け根)の柔軟性が大切です。朝活動する前や仕事の終わり、寝る前に行うと効果的です。

ポイント

- 息を止めない
- どこを伸ばしているか意識する
- イタ気持ちいいぐらいがちょうど
- できれば20秒ほど
- 左右5回ずつを目標に

持病のある方は無理をしないようにしましょう

太ももの前側のストレッチ

- 伸ばしたい側の足を後ろに引いてゆっくりと腰を下ろし、反対側の膝を前に出しながら太ももの前側を伸ばしましょう。
- 体を起こすとより効果的です。



股関節および体幹のストレッチ

- 足を肩幅より広めに開き、足先を少し外側に向けます。
- 膝を曲げて両手を膝に置いた姿勢で、肩を内側に入れるように体をひねりましょう。
- 膝を外側に開くようにするとより効果的です。



お尻周囲のストレッチ

- 椅子などに座り、伸ばしたい側の足を反対の太ももの上にあぐらを組むように乗せます。
- ゆっくりと体を前に倒していきましょう。
- おへそを前に出すイメージで体を前に倒すとより効果的です。



足の裏側のストレッチ

- 椅子に浅く腰掛けて伸ばしたい側の足を前に出します。
- つま先を上に向けて膝を伸ばしたままゆっくりと体を前に倒していきましょう。
- 胸を張った姿勢で前に倒すとより効果的です。



骨盤の前後傾運動

- 椅子に腰掛け両足を床につけた姿勢で、ゆっくりとみぞおちを中心にしまっイメージで体を丸めましょう。
- 次に胸を張り、みぞおちを突き出すように上体を移動させましょう。
- 骨盤の前後運動を5回ほど繰り返しましょう。



フレイル・ロコモ予防体操

脚の筋力強化とバランスの向上が大切です。そのための運動を紹介します。

ポイント

- 過度な運動は、他の部位に支障を来します。軽めの運動から始めましょう!
- 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!
- 関節の痛みや持病がある方は間違った運動で痛み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。

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膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
- そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



立った状態で太もも上げ

- ゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくりと下ろす(左右10~20回から始めましょう)。
- 支持している方のかかとを上げて伸び上がるように行ってみましょう。



立った状態でかかとの上げ下ろし

- ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす(10~20回から始めましょう)。
- 膝が曲がらないように気をつけましょう。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太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度まで上げたらそのまま5秒止め、ゆっくり下ろします。



座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度上げて10秒間保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



山形県内の養成校の紹介



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 予約制で随時、学校見学を行っております。

会場：山形医療技術専門学校

内容：学校の説明、校内見学（実習室など）、個別相談

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、来校が難しい方には「オンライン個別相談」も行っております。

その他いろいろなイベントを行っておりますので、ホームページにてご確認ください。

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・III期）

◎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 <https://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：
JR山形駅前より約15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/>

◆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

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

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

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

Your Healthy and Active Life With
YAMAGATA PROSTHESES INSTITUTE
あなたの健康で快適な人生の為に、山形義肢研究所がごできること

有限会社 山形義肢研究所

ACCESS 山形市飯田五丁目5番39号
TEL 023-632-5214 FAX 023-632-5215



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
山形市江保3丁目15-1
☎(023)681-0456

安達武雄
安達武雄
安達武雄

Okaze
OKAZE CORPORATION

株式会社大風印刷 〒990-2338 山形県山形市蔵王松ヶ丘1-2-6 TEL.023-689-1111

●天童営業所・☎023-654-5715 ●東根営業所・☎0237-53-0117 ●仙台営業所・☎022-399-7861
●東京営業所・☎03-5829-6650 ●ガッタハウス・☎023-631-5579



編集後記

この広報誌は山形県理学療法士会の活動を県民の皆様にご覧いただくために年に1回発行しております。新型コロナウイルスの感染がまだまだ収束しない中ですが、当会も感染予防に努め活動を行って参ります。本年度の活動として『やまがた健康ガイド』に健康な身体づくりの提案をさせていただきました。ご紹介させていただいた「理学療法ハンドブック」はホームページにも掲載していますので是非ご覧ください。この広報誌を通して山形県理学療法士会に関心を持っていただくきっかけになれば幸いです。

山形県理学療法士会 広報部

- 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／丹野 則子 柴田 拓哉
- 広報部／E-mail : ptkouhoubu@yahoo.co.jp