

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 高橋 俊章.....2

理学療法とは.....3

山形県理学療法士会
活動報告.....4・5

豆知識
ロコモティブシンドローム
知ってますか？.....6・7・8

施設紹介

- 社会福祉法人明東会
特別養護法人ホームおさなぎ 9
- 篠田好生会
天童温泉篠田病院 9
- 公立高島病院10
- さとう整形外科クリニック10

学校紹介

- 公立大学法人
山形県立保健医療大学11
- 学校法人 諏訪学園
山形医療技術専門学校11



ご挨拶

一般社団法人
山形県理学療法士会会長
高橋 俊章

山形県理学療法士会は、山形県内に勤務する理学療法士の専門職能団体です。現在、当会の会員数は690名で、所属施設数は177施設となり、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、教育機関等で幅広く勤務しております。

理学療法士は、リハビリテーション医療の一翼を担う専門職であり、その仕事は、障がいのある方の人生のあらゆる場面で、心身機能の回復を支援し尊厳ある自立を守ることです。病気やけがなど何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなったり、着替えができなくなったり、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰もがこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであります。理学療法では病気や障がいがあっても、これまでのように自分らしく暮らしたいというひとりひとりの思いを大切にしながら、運動機能の回復と日常の生活行為の改善を図り、豊かに生きるためのサポートを行います。

また現在、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよ

う、「介護・リハビリテーション」「医療・看護」「保健・予防」「福祉・生活支援」「住まいと住まい方」が一体的に提供される地域包括ケアシステムの取り組みが推進されています。この地域包括ケアシステムの実現には、自分でできることは自分で、できないことは地域や社会が支え合うという視点が大切としていきます。これはまさに、リハビリテーションの理念と合致することです。理学療法の理論と技術と生かし、多職種の皆様と連携と協同し、地域へ貢献させていただきたいと考えております。

山形県理学療法士会は、「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、理学療法を通じて山形県の医療・保健・福祉の向上、介護予防や健康増進に貢献できるよう会員一同努力を重ねてまいります。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。

最後ではございますが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

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

厚生労働省 山形県指 定福祉法 義肢製 作所指定
山形義肢研究所
有限会社
— 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

明日への地域医療・高度医療に貢献する
一信頼される技術とサービスを人へ社会へ地域へ
ライフテクノロジーを追求する
株式会社シバテクノ
本社 〒984-0015 仙台市若林区卸町二丁目11-3
TEL 022(236)2311 (代表) FAX 022(236)2362
・山形支店・荘内営業所・鶴岡営業所・郡山営業所・ヘルスケアセンター・物流センター・メンテナンスセンター
ホームページ: www.shibaintech.co.jp

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

理学療法士は、
みなさまの笑顔と、
幸せな暮らしをめざします。

りがくりょうほう

理学療法とは

理学療法とは、身体と心の両面から機能回復・維持を目的に行われる治療です。更に、日常生活を改善するための指導や社会生活のための福祉用具、住宅環境、在宅ケアの調整なども含まれます。近年は、生活習慣病予防、転倒予防、介護予防などの予防分野での活動が広がっています。

最適な治療プログラムを作成します



理学療法士は、基礎医学に基づき、病状や理想的な身体の動きを踏まえて、その方にとって最適な治療プログラムを作成します。

運動療法を行います

体操や運動を行い、筋力をつけたり、バランスや持久力などの身体機能の改善を目的に運動療法を行います。



「歩く」「立つ」などの動作の改善を行います



「歩く」「立つ」「起き上がる」などの日常生活に不可欠な基本的動作能力の改善を行います。

痛みや麻痺の回復など物理療法を行います



「痛みの緩和」や「麻痺の回復」などの治療目的に応じて、温熱や電気などを利用した物理療法を行います。

生活アドバイスを行います

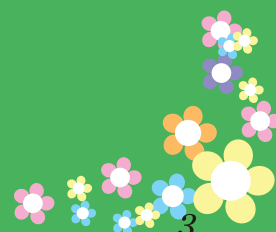
ご自宅などで快適に生活が出来るように、福祉機器の利用方法や住宅改修のアドバイスを行います。



社会復帰や自立支援のお手伝いを行います



「尊厳ある自立」と「その人らしい生活」を実現するために理学療法士は社会復帰や自立支援のお手伝いを行います。



山形県理学療法士会では こんな活動もしています。

【公益事業推進部】

日時：平成25年7月12日(金) 9:30～11:30
場所：山形市総合福祉センター
内容：「車椅子の乗車体験、操作練習」の講義・実技
対象：ボランティアスクール参加中の一般の方
20名(年齢20～60歳代)
講師：相澤 裕矢
(山形県立コロニー希望が丘 理学療法士)
安倍 恭子
(山形済生病院 理学療法士)



日時：平成25年10月5日(土) 11:00～12:00
場所：山形市落合集会所
内容：健康に関する講話・体操
対象：落合地区在住30名(年齢80～90歳代)
講師：芳野 岳、工藤 聡、内野 孝紀
(至誠堂総合病院 理学療法士)



日時：平成25年10月12日(土) 8:30～12:00
場所：尾花沢市体育館
内容：体力測定と運動の指導
対象：健康フェスタ参加者130名のうち理学療法
ブースへの参加者は58名
講師：佐藤 啓壽
(介護老人保健施設ラ・フォーレ天童 理学療法士)
村田 宙
(山形大学医学部附属病院 理学療法士)



《活動に参加した理学療法士の感想》

私たち理学療法士が持つ知識や技術を、一般の方や介護の場で働く方々に提供することができ、また一般の方や介護の現場の声もお聞きすることができたことは大変貴重な経験になったと思います。今後は介護予防にも取り組んでいきたいと思っています。

日時：平成25年10月12日(土) 13:00～16:00
10月13日(日) 9:00～14:30

場所：JA協同の杜（山形市）

内容：「利用者を理解する（疾病・障害への対応）」、
「接遇・介助（利用者への接し方）」、「高齢者・障がい者疑似体験」、「車椅子体験と介助」、「セダン型車両による乗降介助体験」に関する講義と実技

対象：有償運送認定希望者 30名

参加スタッフ：12日 芳野 岳（至誠堂総合病院）
13日 柏倉 弘典、安倍 恭子（山形済生病院）



【介護保険部】

日時：平成25年9月18日(水)

場所：天童市・県総合運動公園

内容：高齢者に対する運動の意義とロコトレの実際

対象：高齢者58名

講師：三瀧 英樹

（特別養護老人ホームおさなぎ 理学療法士）

日時：平成25年11月24日(日)

場所：小国町・多目的屋内運動場「あいべ」

内容：ロコモティブシンドローム その対策法

対象：高齢者30名

講師：三瀧 英樹

（特別養護老人ホームおさなぎ 理学療法士）

日時：平成25年10月27日(日)

場所：特別養護老人ホームおさなぎ

内容：健康寿命を長くしよう ～笑って楽しくロコモ予防～

対象：高齢者32名

講師：三瀧 英樹

（特別養護老人ホームおさなぎ 理学療法士）



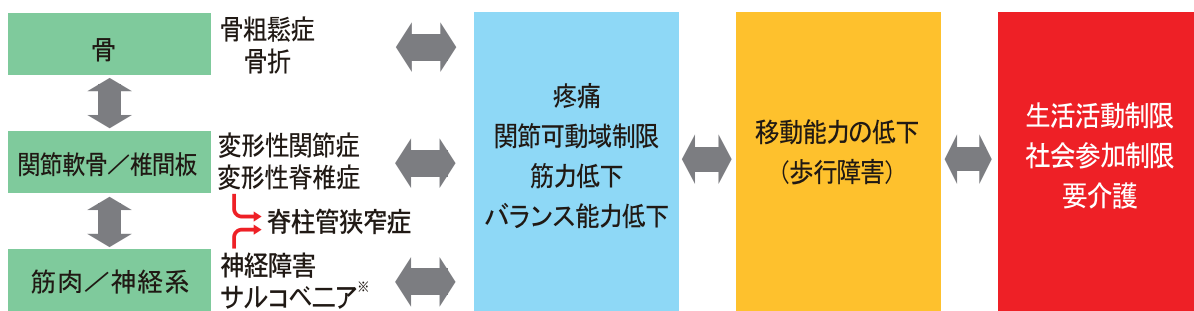
《活動に参加した理学療法士の感想》

我々理学療法士は、各講習会を通じて、ロコモーショントレーニングと一人ひとりの身体状況に応じた運動の重要性を講義して参りました。そして地域住民の皆さんに対する「ロコモティブシンドローム予防キャンペーン」の一助になったのではないかと考えております。

豆知識 ロコモティブシンドローム知ってますか？

ロコモとは？

- ・運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ、和名：運動器症候群)」といいます。
- ・ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。
- ・いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

運動器とは？

人間の身体は機能ごとに分業をしています。酸素を取り入れ二酸化炭素を排出する“呼吸器”（気管や肺）、酸素や栄養や老廃物などを運ぶ血液を流す“循環器”（心臓や血管）、食物を消化・吸収する“消化器”（胃や腸）などは良くご存知でしょう。

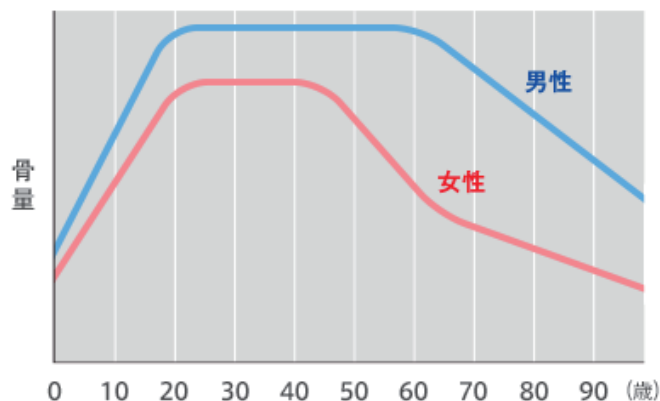
同じように人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。



運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもの。
運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。

40代から注意!! 若いうちから運動習慣をつけよう

骨や筋肉の量のピークは20～30代だということをご存知でしたか？骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。



骨量の年齢変化の推移

筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも適正な運動負荷が必要です。ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆に傷んでしまうことになります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまいます。肥満もやせすぎもよくありません。あなたにも心あたりはありませんか？



やせすぎも太りすぎも問題です

ロコチェック! あなたは当てはまる!?

「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

1	家中でつまずいたり滑ったりする	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>	7	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
2	階段を上るのに手すりが必要である	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>	5	片脚立ちで靴下をはけない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
3	15分くらい続けて歩くことができない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>	6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>			

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

ロコトレ

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

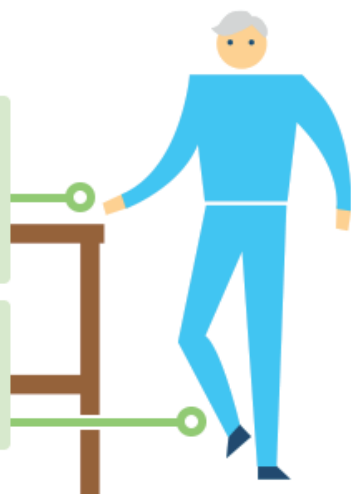
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！



ロコトレ1 片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレ2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



つま先は30度開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



膝が出ないように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

施設紹介

社会福祉法人明東会 特別養護老人ホーム おさなぎ

当施設は「いつも明るい笑顔とやさしい触れあいで、入居者様・利用者様に心の安らぎを与え、質の高い介護サービスを通じて、地域福祉の拠点として愛される施設をめざします」を基本理念としております。定員は入所



80名、短期入所20名で、その中で機能訓練指導員として理学療法士

1名が

リハビリ業務に携わっております。入居者様が穏やかな生活を送られるように個別および集団リハ、生活リハを実施しております。また笑いの効果を活かし「笑いヨガ」を取り入れております。地域の福祉事業の一環として運動教室の実施、また各公民館での講演にも積極的に取り組んでおります



篠田好生会 天童温泉篠田病院

当院は、「一般病棟」60床、「人間ドック」4床の他に「認知症治療病棟」60床があり計124床です。最大15床の人工透析も有しております。一般医療と老人医療の両方をミックスした時代の要求に適応した病院となっております。また、当院は「天童温泉の源泉」を使用した温泉浴室を備えておりますので、温泉による「心のケア」が出来ます。

リハビリスタッフは理学療法士2名、作業療法士1名で、在宅復帰、施設退院に向けたADL獲得のため



の支援をさせて頂いております。また、退院後のリハビリや外来リハビリにも対応しております。「常に患者様の権利を重んじ、地域に根ざし信頼される病院を目指す」という理念のもと、常に医療レベルの向上に務め、地域医療に少しでも貢献出来るよう努力してまいります。

施設紹介

公立高島病院

高島病院は人口25,000人、「まほろばの里高島町」における唯一の公立一般病院です。

リハビリテーション科はスタッフ総数21名（理学療法士12名、作業療法士6名、言語聴覚士3名）、平均年齢30歳と若い組織ですが、業務の中心である入院及び外来リハビリ、地域ニーズの高い訪問



リハビリ、更に要介護状態の予防を目的とした「介護予防事業足腰ちゃきちゃき教室」の開催など、地元に必要なリハビリサービスを提供させて頂いております。

たとえお年を召され、お体をご不自由になったとしても、出来得る限り、ご自分の判断で物事を決め、御自身のお体で「人生」を感じることが出来ますよう、お手伝いさせて頂いております。

さとう整形外科クリニック

当施設は鶴岡市の中心部に位置し、平成23年12月に新規オープンしたばかりです。

当クリニックのリハスタッフは、理学療法士2名、リハ助手1～2名で協力しながら診療しています。「患者さんから信頼され、治療に満足できる質の高いリハビリテーション」というコンセプトのもと、徒手療法を



主体として、学生やスポーツ選手、高齢者といった幅広い患者層・年齢層の治療に当たっています。

加えて、膝前十字靭帯損傷や腱板損傷などの術後の患者さんも多く通院され、慢性障害だけでなく、比較的急性期の治療から関わっています。また、モンテディオ庄内 Jr ユースチームのメディカルチェックに関わり、障害予防にも取り組んでおります。鶴岡地区でも整形外科分野・スポーツ分野の理学療法を浸透できるように、地域に根差した・質の高い理学療法を提供し、新しい扉を開けるべく日々努力していきたいと思っています。

公立大学法人 山形県立保健医療大学

本学は、理学療法学科、作業療法学科、看護学科の3学科からなる保健医療学部を擁し、平成12年4月に開学致しました。平成16年4月からは、3分野（理学療法、作業療法、看護）の修士課程、保健医療学研究科を専攻する大学院を開設しております。本学大学院においては、現役のみならず社会人が在職のまま修学できる途を開いており、専修学校専門課程の修了者も、入学資格審査により出願が可能です。



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、大学院では平成25年度入学生から、長期履修制度が導入されます。長期履修制度とは、職業を有している場合や介護・育児等に就いている等の事情により標準就業年限（2年）を超えて一定期間にわたり計画的に教育課程を履修する制度です。長期履修制度の詳細は、本学事務局教務学生課（TEL:023-686-6688）までお問い合わせください。

キャンパスは山形市の北部（山形市上柳）に位置し、周囲には「健康の森公園」があり、静穏な環境で教育が行われております。本学理学療法学科では、理学療法士として必要な高い治療技術を身につけるべく技術教育と、理学療法を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世紀における科学としての理学療法の発展を担う人材の育成に取り組んでおります。理学療法の対象は、急性期医療から、在宅医療、健康増進やスポーツ領域に渡るさまざまな分野が含まれます。本学では1学部3学科の特徴を生かし、お互いの職種の役割を理解し、保健・医療・福祉の現場で連携、協調できる人材の育成に取り組んでおります。まだ本学では、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。



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550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下さい。

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山形一長井)」～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



【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367番地
 TEL(023)645-1123 FAX(023)645-1250
 ホームページ <http://www.ymisn.ac.jp/>

 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 〒997-0806
福祉用具貸与事業所 0670700434 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


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)安達ブレイス製作所 山形市江保3丁目15-1
☎(023) 681-0456

**質の高い福祉用具・レンタルサービスで
介護保険を応援します。**

◎福祉用具レンタル ◎福祉用具販売 ◎住宅改修

オムニスグループ  株式会社 **蔵王サスライズ**

事業本部：山形市北町2-6-6 TEL (023) 682-7631

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**

山形市大町3-1-17 TEL: 423(031)8881 FAX 423(032)1188
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

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)

◆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

 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**
T A M A T S U

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

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

編集後記

こんにちは、山形県理学療法士会です。この広報誌は一般の方向けに、少しでも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。県内の理学療法士が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様々掲載しております。この広報誌を通じて我々の活動が少しでも身近に感じて何かの参考になれば幸いです。これからも地域のみなさまの生活に密着した活動を心がけて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

広報部 島貴 聡

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**
F A X (0234) **26-6780**

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
座位保持装置・車椅子 TEL 0238-52-1446 FAX 0238-52-1411
電動車椅子・歩行器など URL : <http://www.kazenosato.co.jp/>

表紙：鶴岡市 羽黒山五重塔

■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/田中 基隆
■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