



山形県

2016年3月号

理学療法士会 広報誌



ご挨拶

山形県理学療法士会会長 高橋 俊章……………2

理学療法士とは……………3

施設紹介

介護老人保健施設 ハイマート福原……………7

公立置賜総合病院……………7

医療法人社団 健成会 新田クリニック……………8

鶴岡市立荘内病院……………8

学校紹介

・学校法人 諏訪学園

山形医療技術専門学校……………9

・公立学校法人 山形県立保健医療大学……………9

知っていますか？こんな豆知識……………10

活動報告

公益事業推進部……………14





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 805 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、教育機関等で幅広く勤務しております。

理学療法は、身体に障がいのある方に対して、運動療法や徒手的療法を用いて、基本的動作能力等の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。基本的動作能力とは寝返る・起き上がる・立ち上がる・立位を保つ・歩く等のことを指し、私たちはこれらに対して専門職として絶対的な責任を果たしていると考えています。これらを理学療法士の業務の核として、業務の範囲は脳卒中の後遺症や骨折・関節の病気に苦しむ患者様へ加え、心疾患リハビリテーションおよび呼吸器リハビリテーション、がんのリハビリテーション等の領域で仕事をしています。

また現在、我が国では本格的な高齢社会を迎えています。一人ひとりが生涯にわたって安心して生きがいをもって過ごすことのできる地域社会の実現が求められています。当会では、こうした社会にお役に立ちたいという

思いから、運動を治療として活用する医療専門職として、取り組みを進めて参りました。具体的には行政のご協力のもとに、介護予防教室や地域ケア会議等を通して、高齢者の自立した生活や社会参加の促進に必要な運動機能を維持・向上のための支援や、運動により疾病を予防し要介護状態を防ぐための活動に努めております。

山形県理学療法士会は、すべてのひとの「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。そして、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。



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

日医器連適正事業所 第9406017号
福祉用具貸与事業所 0670700434
E-mail: took@coral.ocn.ne.jp

〒997-0806
山形県鶴岡市遠賀原字稲荷41-2
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
安達ブレイス製作所

安達 武雄
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)

人生のあらゆる場面をサポート

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。



赤ちゃん

発達支援

就学支援

子ども

スポーツ
健康づくり

学生

就労支援
生活習慣病
予防

社会人

介護予防
自立支援

お年寄り

理学療法士の活動している場所は？

医療サービス	病院／診療所
保健サービス	介護予防／特定保健指導
介護保険サービス	通所リハビリテーション／訪問リハビリテーション／老人保健施設／住宅改修・福祉用具のアドバイス
行政サービス	市・区役所／保健所／保健センター
福祉サービス	障害者福祉センター／障害児（者）通所・入園施設／特別支援学級・学校
スポーツサポート	障害者スポーツ／スポーツ傷害予防
研究開発事業	大学院／研究所／理学療法関連企業

公益社団法人日本理学療法士協会
「理学療法士ガイドより引用」

地域包括ケアシステムの取り組み

* ロコモ予防に対する取り組み

高齢化、長寿化が進む日本は、健康寿命の延伸に向けた取り組みが重要となっています。平成 25 年の国民生活基礎調査では、介護が必要となった主な原因として、「骨折・転倒」が 11.8%、「関節疾患」が 10.9%となっており、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に関わる原因が全体の 2 割以上を占めています。日本整形外科学会は 2007 年に運動器の障害による移動機能の低下した状態として「ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」）(locomotive syndrome)」を提唱し、和文は「運動器症候群」としました。

ロコモ対策（予防）としてロコモーショントレーニング（以下ロコトレ）があります。我々理学療法士は、全国各地で整形外科のお医者様と共にロコモの普及啓発とその予防に携わっています。山形県内においても各地域でロコモ予防体操インストラクター養成講習会や教室等を通じて、一人ひとりの身体状況に応じたロコトレの重要性を講義しています。そして地域住民の皆さんの健康寿命の延伸とハツラツとした活力のある生活へ導いていきたいと考えています。



ロコモ養成インストラクター養成講座での活動風景
(やまがた健康づくり推進機構)



もっとなげんき教室での活動風景
(東根市地域包括支援センター)

* 山形県理学療法士会の介護予防への取り組み

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」とされています。加齢によって生じる心身の低下を早期に気づき、その人に応じた生活習慣や運動習慣の見直しが必要となります。

理学療法士は「身体づくり」の専門家です。生活にとって欠かせない「歩くこと」や「身の回りのこと」などの生活機能の状態を把握し、痛みや筋力などの心身機能を考慮しながら運動指導に取り組んでいます。山形県理学療法士会では、市民の方の健康増進や介護予防の促進のため、理学療法士としての「身体づくり」の強みを活かした介護予防推進リーダーの育成を進めております。

加齢によって起こる心身の低下は、一人ひとり違います。加齢による「膝や腰の痛み」や「筋力の衰え」「転ばないか不安」「活気がなくなった（うつ）」などの状態は、老年症候群といわれ早期に発見し、介護予防や運動指導の対策をすることが必要となります。このような加齢に伴う心身の変化に対する運動の効果は、年齢に関わらず認められています。しかしながら、併存する疾患も増えることから、リスクに応じた適切な運動を継続することが重要です。理学療法士は、身体機能や生活機能を評価することによって本人が身体の変化に気づき、一緒に目標設定を行います。そして、身体の状態と目標にあった運動指導をし、その効果を実感できるようサポートします。重要なポイントは、運動による効果が身体機能の改善だけでなく、やる気がでることや生活が変わることへつなげていくことです。

地域で開催された介護予防講座では、はじめに参加者同士で姿勢の特徴や身体状況を確認し合い、それぞれの弱점에気づいていただきます。次に簡単な運動を行い、運動によって起こる身体の変化を実感していただきます。最終的には、生活の中で続けるコツや参加者同士が声を掛け合えるようなきっかけになるような内容にしております。このように、介護予防事業を通して「身体づくり」をキーワードに、市民の方が介護予防に関心を持っていただけるような情報提供を心がけております。また、このような運動による効果は、痛みの予防や転倒予防だけでなく、



介護予防教室の活動風景

尿もれやうつ予防にも効果があるとされており、参加者の様々なニーズに応じた予防プログラムができるようにしております。理学療法士の介護予防に関する取り組みが、地域の方々の「身体づくり」を通した「地域づくり」の一助となるように取り組んでおります。

山形県理学療法士会

介護予防推進リーダー

黒田 昌宏（みゆき会病院）

* 地域包括ケアシステム構築に向けた取り組み

地域包括ケアシステム推進対策本部

団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年には、高齢者を含むすべての住民が地域の中で充実した生活を送る事ができるよう「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。

山形県理学療法士会は、地域包括ケアシステムの推進に向けて、平成 26 年 3 月に「地域包括ケアシステム推進対策本部」を設置し、「地域ケア会議」と「介護予防」の 2 つの施策に重点を置き、地域包括ケアシステムに関わる会員の人材育成を行なっています。平成 26 年より「地域包括ケア推進リーダー研修会」と「介護予防推進リーダー研修会」を開催し、理学療法士として果たすべき役割や活動方法などを検討しています。99 名の会員が「地域包括ケア推進リーダー」、125 名の会員が「介護予防推進リーダー」を取得しています。

現在、推進リーダーを中心として市町村で開催される地域ケア会議への派遣調整を行なっています。地域ケア会議においては、リスク管理も含めた身体の状態や生活環境を考慮しながら、特に生活の基軸となる身体機能の向上を図りながら、生活活動レベルの向上に繋がる助言をさせていただいています。

また、介護予防推進においては、健康な身体の維持向上目的として実際の「介護予防事業」への参画やロコモティブシンドローム予防、尿失禁予防等の講演を通して生活機能低下の予防に関わらせていただいています。

また、地域包括ケアシステムの構築は、障がいのある方や小児のリハビリテーションの推進にも繋がります。これからも行政の方々や多職種の方々との連携を深めながら、誰でもが住み慣れた地域において暮らし続けることができるように、最善の支援をしていきたいと考えています。



介護予防教室の運動指導



情報交換会の様子

施設紹介

介護老人保健施設 ハイマート福原

当施設は、平成 7 年 7 月に開設した尾花沢市にある介護老人保健施設です。利用定員数は、入所 100 名・通所 20 名です。昨年よりリハスタッフが新しくなり、常勤 PT3 名、非常勤 2 名で入所・通所のリハビリを行っています。さらに、4 月より 2 名の OT が入職予定です。現在、ハイマートでは檜風呂を使った個浴に力を入れており、利用者からも大変好評となっています。個浴には麻痺があり介助の必要な方も入ることが出来ます。また、4 月より新規事業として利用者の自宅でリハビリを行う訪問リハを始めます。

私たちはより利用者の生活に密着し、その人らしさを大切に自立支援や地域に根ざしたサービス提供を心がけ、日々努力していきたいと考えています。



公立置賜総合病院

公立置賜総合病院は川西町に位置し、置賜地区の高度医療を提供する拠点病院です。

リハビリテーション部は医師 2 名、PT8 名、OT4 名、ST2 名、助手 1 名、医療クラーク 2 名体制で勤務しています。当院リハ部の特色としては、がん拠点病院であることからがんリハや心臓リハも行っており、幅広い疾患に対応しています。ま



た患者様、ご家族様のニーズに沿えるよう医師や看護師など他職種との連携を図り、チーム医療を充実させ取り組んでいます。リハ室に隣接されているリハビリ公園は、四季折々の草木を眺められる散歩コースとなっており、患者様に好評です。信頼される技術と生活の質を支えるリハビリテーションを提供していけるよう努力していきたいと思います。

施設紹介

医療法人社団 健成会 新田クリニック

当院は、上山市に開院してから 12 年目になる整形外科クリニックです。また、歯科・デイクア・メディカルフィットネスを併設しており、地域の方々がそれぞれ目的に沿ってご利用いただいております。

当院のリハビリテーション科は、理学療法士 4 名、リハ助手 2 名で協力しながら診療を行なっています。

現在、高齢者からスポーツ選手・学生・小児といった幅広い年齢層や、慢性疾患、術後フォローアップ、スポーツ障害等の様々な患者層に対して、「全ては患者様のために」を基本理念とし、質の高い理学療法を提供できるように日々全力で治療させていただいております。さらに、村山地区高野連障害予防クリニック等への参加や当院内でも、積極的に障害予防の分野にも取り組んでいるところです。

今後も引き続き地域に根差した医療、最新知見を取り入れた理学療法を提供するために日々精進して参りたいと思います。



鶴岡市立荘内病院

当院は、平成 25 年（2013 年）に創立 100 周年を迎えました。病床数は、521 床（NICU6 床、人間ドック 10 床を含む）で南庄内地域の急性期医療を担っています。『高度・良質な医療と心のこもった患者サービスで地域医療を担う基幹病院』という病院憲章を掲げ、一般病棟はもとより、がん治療、地域医療連携、救急・災害医療に力を入れて取り組んでいる病院です。



リハビリテーションセンターのスタッフは理学療法士 12 名、作業療法士 5 名、言語聴覚士 2 名、事務 1 名の計 20 名です。理学療法の対象疾患は運動器、脳血管、循環器、呼吸器、内科、がんなど多岐に渡ります。近年では、若いスタッフが増えており、症例検討会や学習会を頻回に行い、より質の高い理学療法を提供できるように日々の業務に取り組んでいます。今後とも皆様のご指導・ご協力のほど宜しくお願い致します。

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



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12年4月に開学し、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、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。理学療法学科の卒業生数は300名を超え、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。また本学の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。

平成16年4月からは、3分野（理学療法、作業療法、看護）を専攻とする大学院（修士課程）を開設しており、現役のみならず社会人が職場に在籍のまま修学でき、専修学校専門課程修了者も、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、長期履修制度の利用が可能です。

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。また本学では、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。



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/>

知っていますか？

こんな豆知識

介護予防～何を、どう予防するだ？～

- 老化は、だれにでも訪れます「老化に負けない食生活」「寝たきりにならない生活習慣」などの言葉が、テレビや雑誌で飛び交っています。
- 「年をとっても、寝たきりになりたくない」「老化を避けたいが、何をどうしたら良いか分からない」「最期のその時まで、自分で歩いて、食べて、トイレへ行きたい」
- この豆知識のコーナーは、このような思いへ応える知識をまとめたものです。老化や介護予防について正しく知識を得ることで、少しでも皆さんの「老い」への不安を軽くし、「老い」への向き合い方への手助けとなれば幸いです。

○「介護予防」は、ひとりひとり違います！

もちろん、日常の散歩や体操は大切です。

そのうえで、介護を必要としない、元気で楽しい日々を送るには何をどのように予防すれば良いのでしょうか？ 私達は、住んでいる場所、家族の構成、仕事など、今まで生きてきた環境が違います。そして、年齢、性別、健康状態、運動能力など、体の状態も違います。

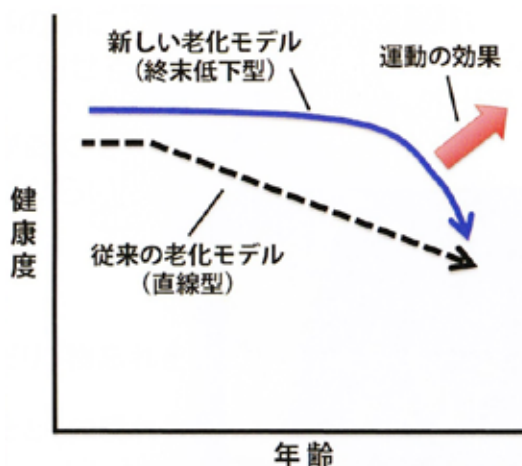
どのような予防の方法があなたに合うのか、一緒に考えてみませんか？



そうは言っても、70歳も超えたいし、
年だから仕方が無いよ

○運動の効果に、年齢は関係ありません！

一般に、老化は右下がりに進むと考えられてきましたが、亡くなる少し前まではからだの機能が比較的維持されていることがわかってきました。



運動によって、頭やからだの老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。

**運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど、
正しい方法で取り組みれば効果的です！！**

じゃあ一体、何に気をつけて、何を予防するっていうんだい？

○介護予防を始めて、不安を解消！
こんな思いありませんか・・・？



転んだり、物忘れをしたり、尿がもれてしまうなど、年齢を重ねるとともに現れる変化を「**老年症候群**」とよびます。

このような症状への不安から家に閉じこもりがちになると、体を動かすことが少なくなってしまう。

その結果、1年後に活動する能力が低下する危険性は、**2.4倍**高まります！

「老年症候群に早めに気づき、対策すること」が、介護予防の重要な鍵になります。

何症候群だか知らないが、一体、私は何症候群なんだ？

○自分の状態を知ることが始まりです
例えば、こんな症状ありませんか？



- ① **痛み**を理由に、家族や友人の誘いを断ってしまう。
- ② **ふらつく**ため、壁や家具につかまって歩いてしまう。
- ③ **物忘れ**が多く、**同じ会話**を何回もしてしまう。
- ④ お茶やみそ汁などで**むせて**しまう。
- ⑤ トイレの**回数が多い**。くしゃみでもれてしまった。

**自分にあった予防の運動を見つけるきっかけは、
日々のからだの変化に目を向ける事が第一歩となります。**

①痛み ②ふらつき ③物忘れ このコーナーでは
これらの症状に対する運動をご紹介します。

今日はひざが痛むから、
外に出かけたくないな

○「痛み」は動かすことで予防します！

ーからだを柔らかくして痛みを予防します！ー



ー動かすことで、関節の状態を整えます！ー



①『もも裏ストレッチ運動』(全ての方)

- 1) イスに浅く腰かけます。
 - 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
 - 3) 10秒間止めます。
- ※左右10回 1日3セットが目安です。

②『ひざ伸ばし運動』(ひざの痛みがやや強い方)

- 1) イスに腰かけます。
 - 2) ひざを真っすぐ伸ばします。
 - 3) 10秒間止めます。
- ※左右10回 1日3セットが目安です。

③『ひざ曲げ伸ばし運動』(痛みなし、軽い痛みの方)

- 1) 真っ直ぐ立ちます。
 - 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします。
(あまり深く曲げ過ぎない)
 - 3) もとの姿勢に戻ります
- ※左右10回 1日3セットが目安です。

仕事一筋だったあの頃は、
自分が転ぶなんて思いもしなかった

○転ばない、骨を強くすることが体切！

ーバランス能力を高め、ふらつき・転倒予防！ー



①『座布団の上で片足立ち運動』

- 1) 座布団の上に立ち、ゆっくりと片足を持ち上げます。
 - 2) 1分間を目標に行います。
- ※左右3回が目安です。
ふらつく場合は座布団を敷かずに行いましょう。

ーかかとへの刺激が骨の弱화를予防しますー



②『かかと落とし運動』

- 1) 両方のかかとをゆっくりと上げます。
 - 2) 素早く力を抜き、かかとを落とします。
 - 3) かかとからの衝撃を感じながら10回繰り返します。
- ※骨の疲労を考えて、2日に1回が目安です。
痛みがあれば中止しましょう！

※これらの運動で痛みなどが強くなる方は、医療機関の受診をお勧めします。

…このごろ、隣の佐藤さんが同じ話を
何度もするなあ

○「〇〇しながら運動」で、物忘れ予防

—頭とからだを同時に使う運動で予防！—

①『話しながら歩く』

ご家族やご友人と会話をしながら歩くことで、周囲への注意点や、状況判断力の低下を予防します。



②『考えながら歩く』

- お互いに、知っている「野菜の名前」や「魚の名前」などを挙げます。
- 「計算」や「しりとり」などでも行えます。
- 一人でも、思い出しながら歩く事で効果があります。

…娘に迷惑かけたくないし、たま
にはかあちゃんと散歩でもするか

隣の佐藤さんのところにも、久しぶりに
基を打ちに行こうかな

○「介護予防」は、仲間と日々の積み重ね！

介護予防はすぐに効果が出るものではありません。まずは自分のからだに目を向け、目標をかかげ、必要な運動を続けることで効果が感じられるようになります。

しかし、毎日の運動は一人ではなかなか続けられないものです。夫婦や身近な友人など、志を共にするパートナーがいることで続けやすくなります。

もし、パートナーが見つからなければ、お住まいの地域の介護予防教室をのぞいてみましょう。志を同じくする友人が見つかるかもしれませんよ。

もちろん一人でも、理学療法士が実践している介護予防教室へお気軽に足を運んでください。我々理学療法士も、パートナーの一人です。

**「あなたに合った予防の運動」選び、
理学療法士がお手伝いさせていただきます！**

「介護予防～何を、どう予防するんだ？～」
公益社団法人 日本理学療法士協会 より引用

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 活動報告 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

「やまがた健康フェア 2015」において一般社団法人山形県理学療法士協会で、介護予防体力測定として、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）評価判定と結果の説明などを実施致しましたので、以下に報告します。

日 時：2015年11月14日（土） 10：00～17：00 15日（日） 10：00～16：00

場 所：山形ビッグウイング

テーマ：介護予防体力測定

対象者：やまがた健康フェア 2015に来場された方々

内 容：日本整形外科学会が啓発するロコモの予防に対しての検査、ロコモ度テストに基づき「立ち上がりテスト」と「2ステップテスト」を実施しました。テスト結果のフィードバックや、ロコモ予防のための運動なども紹介しました。参加者は2日間を通して約300名の方々が参加され、50代から70代の参加者が7割以上を占めていました。比較的若い世代の方でも基準値に達していない方や、70代の方でも20～30代の基準値と同じ結果の方もいましたが、傾向としては両方のテストとも基準値に達している方は多くない印象でした。参加された方の多くは、まずはご自身の今の身体機能を知りたい方々が多く、ロコモについてや今後の生活に対しての意識は、まだ低いようでした。テスト結果のフィードバックや簡単な運動の紹介ではスタッフの専門性も発揮でき、参加された方々には士会活動のパンフレットも配布し、理学療法士の職域も合わせて広報ができたと思われます。



立ち上がりテスト



2ステップテスト



むひょちゃんも参加

文責
2015年11月17日
公益事業推進部
介護療養型老人保健施設 木の実 通所リハビリテーション 松村崇徳

尾花沢市主催『貯“筋”で健康！フェスタ 2015』活動報告書 ＊＊＊＊＊

平成 27 年 11 月 30 日
新庄徳洲会病院 リハビリテーション科
PT 佐藤 静子

- 日 時：平成 27 年 9 月 6 日（日） 8：30～12：00
- 場 所：尾花沢市文化体育館施設（サルナート）
- 活動参加者：新庄徳洲会病院 県立新庄病院
佐藤静子、佐藤泰、大類志穂、黒坂浩平、五十嵐ふみ、阿部（PT 実習生） 計 6 名
- タイムテーブル：9：00～10：30 開会式（あいさつ・準備体操）
9：00～10：30
9：10～10：30 体験コーナー
スポーツ体験（スポーツ吹き矢、バランスボール、カローリング等）
からだチェック（下肢筋力バランス、認知症プチチェック、
血管年齢、血流測定）
10：30～12：00 講演会『高血圧と生活習慣病の予防』
講 師 医学博士 生山匡氏

■来場者数：159 名

■活動内容：からだチェックコーナーの『下肢筋力バランス』を担当し、測定・結果指導を行った。

◎当ブース参加者：計 61 名（男性 12 名、女性 49 名）

年齢 68.5 ± 12.19 歳（男性 67.0 歳、女性 74.6 歳）最年少 13 歳、最高齢 86 歳

年代別（名）：10 代(1)、20 代(1)、40 代(2)、50 代(4)、60 代(20)、70 代(25)、80 代(8)

◎検査方法および指導内容：

健康チェック評価用紙（性別・年齢・身長・痛みなど ADL 上気になる点）を記載し、以下の①②検査（公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット参照）を施行。検査ごとにロコモシンドロームの程度を判定し、1 検査以上に該当する者（29 名）または希望者に運動指導（4～5 名 1 組ずつ、スクワット、片脚立ち、カーフレイズ等）、ロコモーショントレーニング用紙を配布。

以下、61 名中、61 名の有効なデータを分析した。

●下肢筋力検査：①立ち上がりテスト

ロコモ度 1：どちらか一方の片脚で 40 cm の高さから立ち上がれない

ロコモ度 2：両脚で 20 cm に高さから立ち上がれない

●下肢筋力・柔軟性・バランス検査：②2 ステップテスト

ロコモ度 1：2 ステップ値が 1.3 未満

ロコモ度 2：2 ステップ値が 1.1 未満

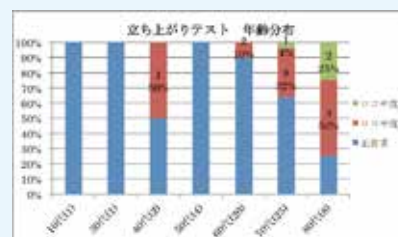
※2 ステップ値 = $2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)}$

◎検査結果

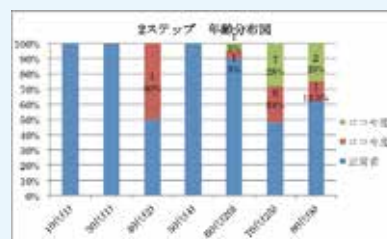
【①立ち上がりテスト】 ロコモ 1：15 名（男 3・女 12）、ロコモ 2：3 名（女 3）計 18 名

ロコモ 1・2（18 名）：全体の 29.5%（うち 83.3%が 70 代以上）

65 歳以上からロコモ該当者増え、80 歳代の 75%が該当



【②2 ステップテスト】 ロコモ1：9名（男4・女5）、ロコモ2：10名（男1・女9）計19名
 ロコモ1・2(19名)：全体の31.1%（うち84.2%が70代以上）
 66歳以上からロコモ該当者増え、70歳代の該当者が多い（該当者の68.4%）
 40代(1)、50代(13)、60代(39)、70代(16)、80代(6)



【ロコモ該当者】 1検査以上の該当者：47.5%（29名；うち79.3%が70代以上）
 2検査以上の該当者：13.1%（8名；うち75%が80代以上）
 70代以上の69.7%が1検査以上に該当
 28名中、身体的疼痛訴えのある方8名

該当検査項目	40代(2)	60代(20)	70代(25)	80代(8)	合計	平均年齢
立ち上がり・片脚立位	0	0	6	2	8	75.8
立ち上がりのみ	1	2	3	4	10	72.5
2ステップのみ	1	2	7	1	11	71.2
合 計	2	4	16	7	29	72.9

感想

未だ経験したことのない少子高齢化社会、社会保障制度問題など2025年問題を目前にして、国や自治体をあげ様々な取り組みがなされている。尾花沢も例外ではなく「生涯元気」を目指し、健康の意識の高揚を図ること、また健康づくりを基本に介護予防や医療費の抑制効果を目的に、健康フェスタを毎年開催している。今回、2007年、日本整形外科学会が提唱したロコモという概念の啓蒙を図ると共に、ロコモ度テスト2項目を通してご自分の移動機能を知って頂き、少しでも運動のきっかけを掴んでもらえるよう参加させて頂いた。

今回は、昨年同様、来客者は活動的に余暇を楽しむ女性が多かったが、当ブースの参加者は比較的50～60歳代が少なく（昨年比－28名）、70歳以上（＋11名）の参加が多かった。わずかではあるが年々、活動的で運動能力の高い高齢者が増える一方、今回、40～60歳代の移動機能（運動器）低下認める方々も増えている印象を持った。

今回の検査結果から、1検査以上のロコモ該当者は全体の47.5%（70歳以上の69.7%が1検査以上に該当）。特に2ステップテスト（筋力・柔軟性・バランス等を含めた総合的な歩行能力テスト）の該当者は、70歳代に多く総合的な要素を含んだ運動指導や運動機能低下を予防する重要な年代と思われる。さらに、40歳代の参加者は2名と少ないが、2名共、ロコモ該当者となっており、若年層から生活・運動の在り方も考えていかなければならないと感じた。

今回、PT6名の参加と人員を増やし臨んだが、PTが専門性を生かした指導や啓蒙をするまでは至らず終了した。今後もこのような事業などを通し啓蒙活動図りながら、各個人がそれぞれに見合った運動を遂行して頂く意識付けやきっかけになるよう活動を継続していきたい。



◆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

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

株式会社シバタインテック

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

YK 厚生労働省
山形県指
福祉法義肢製作所指定

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

質の高い福祉用具レンタルで介護保険を応援します
あなたの笑顔が見たいから

●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

株式会社 蔵王サプライズ

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

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

東置賜郡高島町一本柳 2535-1
TEL 0238-52-1446 FAX 0238-52-1411
URL: <http://www.kazenosato.co.jp/>

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。また介護予防と題し、自宅でできる簡単な体操も今回掲載させていただきました。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。

■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/高橋 忠清

■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