



山形県

2023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
地域ケア会議と理学療法士会の関わり ……	4
山形県理学療法士会の活動紹介 ……	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
あとがき ……	10



## ご挨拶

一般社団法人  
山形県理学療法士会会長

岩井章洋

日ごろより山形県理学療法士会にご理解とご協力を賜り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、1,038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。

これまで、新型コロナウイルス感染症感染拡大のための活動自粛による生活不活発発病の予防、働く世代の腰痛や肩こりの予防、大規模災害時の支援活動など幅広い分野で活動しています。

当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、たとえ病気や障がい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。

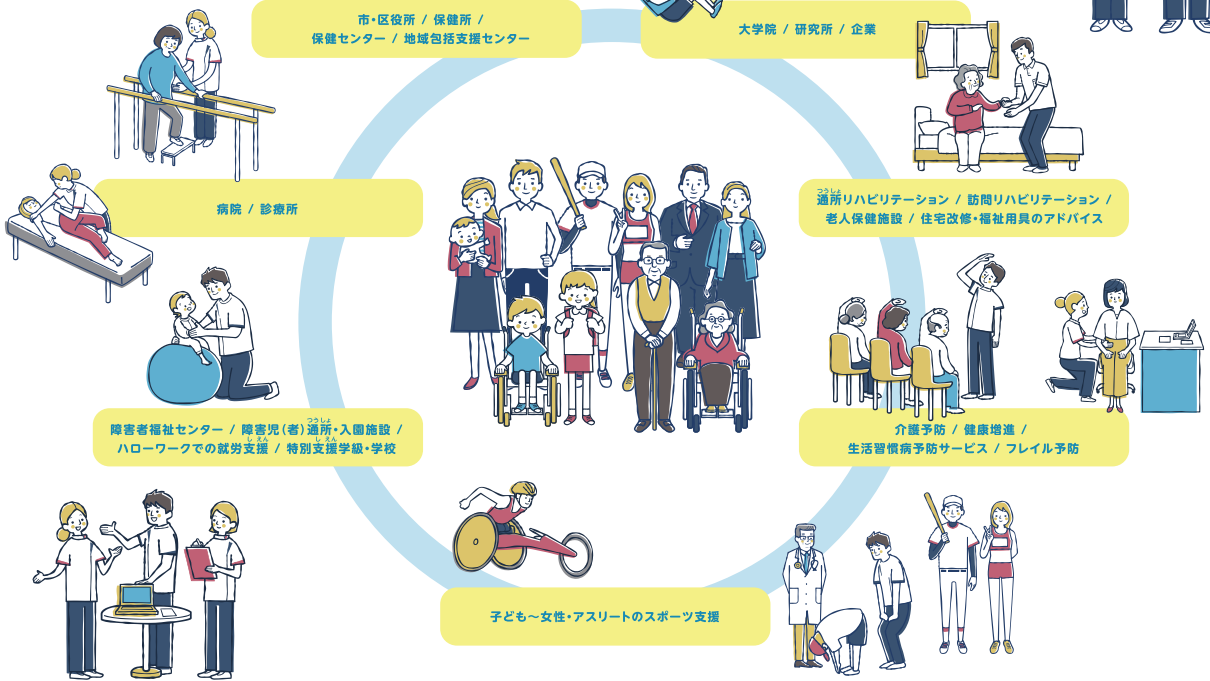
理学療法士は、病気やケガの回復を促し、社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。

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。

ずっとサポートします！



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

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)

# 自立支援型地域ケア会議と山形県理学療法士会のかかわり

地域包括ケアシステム推進対策本部 井上由香

## ●自立支援型地域ケア会議と山形県理学療法士会のかかわり

自立支援型地域ケア会議とは、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるように地域のなかでできることを話し合う場で、山形県では平成27年度から各市町村で行われております。当会では導入当初より各市町村主催の自立支援型地域ケア会議に日本理学療法士協会で認定された地域ケア会議推進リーダーを取得した理学療法士を派遣しております。派遣される理学療法士は、様々な研修や勉強会等を受講し適切な助言ができるように研鑽を続けております。

自立支援型地域ケア会議では主に基本動作の維持や改善、悪化の防止の観点から助言を行い、社会参加や生活活動につなげるように提案します。さらに、新たに必要なサービスや体制づくり、支援方法について進言させていただいております。

また、地域ケア会議助言者マニュアル、通いの場プログラム集の作成など他の職能団体と協働で携わってきました。当会独自にケアマネジャーや県民のみなさまに役立つようなリーフレットも作成し提供しております。

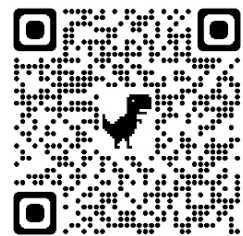
当会は、県民のみなさまが住み慣れた地域で暮らし続けられるようにこれからもご支援させていただきます。

## ●「理学療法士の一問一答」リーフレットのご紹介

山形県理学療法士会では、一般の方から専門職の方まで地域の介護予防や生活の改善に活用できるリーフレットを作成しております。

令和5年3月現在、山形県理学療法士会のホームページ(<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)「理学療法士の一問一答」のバナーより「腰痛と膝痛の予防」「65歳からの身体作り」のリーフレットがダウンロードできます。また、右のQRコードからもリーフレットをご覧ください。

今後は次頁に掲載しております「転倒予防」、さらには「認知症予防」のリーフレットを公開する予定となっております。ぜひ、県民のみなさまのさらなる健康づくりにご活用ください。



理学療法士の一問一答

# 転倒予防

## 理学療法士の一问一答!

～はじめに～

「健康寿命」を短くする原因のひとつとして、転倒による骨折があります。転倒をどう予防すればよいのか、よくある質問を、一问一答で紹介します。

Q. どのような人が転倒しやすいですか？

A. 以下のチェックをして**6点**を超える場合は要注意です。  
**筋力低下・バランス障害・視力障害・足首の関節が硬い・環境・薬剤・靴などの原因**が考えられます。

### 問1

転倒リスクをチェックしましょう

質問	該当点数
過去1年に転んだことはありますか	5点
歩く速度が遅くなったか	2点
杖を使っていますか	2点
背中が曲がってきましたか	2点
毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	2点

**6点を超える**場合、転びやすさは0点の人に比べて、**3.9倍**です。すぐに転倒予防の対策をしましょう。



\*通いの場プログラム集 | 山形県  
 (pref.yamagata.jp)より

### 問2

Q. 転倒を防止するにはどんなことに注意したら良いですか？

A. **転ばない身体作り**と**転ばない環境作り**が大事です

## 高齢者の 転倒予防運動

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たがりにつながるので、おそれもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

### ● 下肢の運動で「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。



こんな症状の人はこの運動がおすすめ

歩く速度が遅くなった方

ウォーキング  
 (速歩)

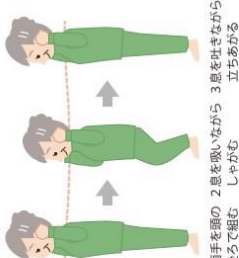


- ・ 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
- ・ 歩く時には、ひしを大きく振りましょう。
- ・ 視線は5mくらい先におきましょう。
- ・ 少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。  
 (途中で休憩を入れても結構です。)

階段の昇り降り  
が難しくなった方

立った状態でのスクワット

- ・ ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのはずす。(曲げる角度はできる範囲で、10～20回から始めましょう)
- ・ ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



1 両手を頭の 2 手を胸いながら後ろで握む シャカも立ちあがる

立った状態で太ももあげ

- ・ ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右 10～20回から始めましょう)。



片足立ちが5秒  
できない方

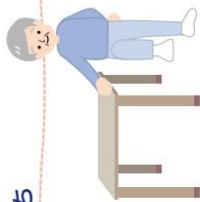
立った状態でかかとのあげおろし

- ・ ゆっくりとかかかとをあげ、ゆっくりとおろす(10～20回から始めましょう)。
- ・ ひざが曲がらないように気を付けましょう。



座布団の上で片足立ち

- ・ かかとを10cm程度あげて10秒保持することからはじめましょう。
- ・ テーブルを活用するなど、よるけて大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

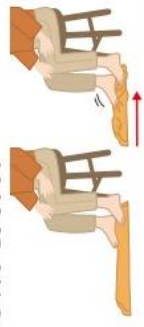
- ・ 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・ 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・ それぞれ5回ずつ行いましょう。



この運動も  
オススメ!

タオルつかみ運動 10回繰り返す

安定した椅子に座り、かかとを床につけたまま足の指を使ってタオルを手前にとぐりよせましょう。



日頃から整理整頓しましょう。

カーペットのめくれ部分で、つまずいたり転びそうになったことはありませんか...



カーペット固定テープ



靴下の素材によっては、靴下をはいだままフローリングを歩くと滑りやすい場合があります。



滑り止め靴下

椅子に上がって高いところから食器を取ろうとして椅子から転落したケースもあります。



OK!

台所の床はいつの間にか濡れていることが多いです。台所のマットが滑って転倒するケースもあります。



滑り止め付き吸水マット



OK!

電気コードをまたごうとして、転倒してしまつた方も...



部屋と部屋の境目ですまずいたり転びそうになつたことはありませんか...



OK!

段差解消スロープ

\*参考・引用：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより転載  
https://www.japantpt.or.jp/about\_pt/therapy/tools/handbook/

◆ 介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ (<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>)の「お問い合わせ」からご連絡ください。

# 山形県理学療法士会の活動紹介

公益事業推進部担当理事 早坂慎也

公益事業推進部は、理学療法士の専門知識や技術を活用し県民のみなさまに対して社会貢献事業を行うことを目的としています。

山形県が主催する「やまがた健康長寿日本一プロジェクト事業」で企画された「やまがた健康フェア」に当会としても毎年実行委員会構成員として参加しており、2022年度も企画から実施まで参画いたしました。

## (1) やまがた健康フェア 2022

日時：令和4年9月23日（金・祝）

場所：イオンモール天童（モール内1～2階催事スペース及び2階ホール）

内容：1F イベントスペース

（個別の健康相談、チラシやハンドブック等の配布活動）

2F イオンホール（ポスター展示で養成校紹介などの情報発信）

これまで「やまがた健康フェア」は会場を山形国際交流プラザ（ビッグウィング）にて開催していましたが、今年は初めてイオンモール天童での開催となりました。一昨年、昨年と続けて新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からイベント形式での開催は見送られており、本年は3年ぶりに来場者様と直接お話し、ご相談にお答えすることができました。

健康相談では、特に腰や膝の痛みに対する相談や日常的に行える運動方法を教えてほしいといった質問を多くいただき、痛みの予防や運動方法等をご説明いたしました。なかには日常の動作や生活スタイルに関する様々な質問もあり相談内容は多岐にわたりました。

多くの団体や企業のブース・イベントがあるなか当会のブースを目当てにして足をお運びになられる方も多く、「前に運動を教えて貰ってから足の力がついて痛みが良くなりました。」など継続的に来場されている方がいる事も大変喜ばしく感じました。

今後も山形県理学療法士会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るよう取り組んでいきたいと考えています。



## (2) やまがた健康長寿日本一ウォーキング大会

日時：令和4年9月24日（土）

場所：山形県総合運動公園（天童市）

（ND スタジアム、中央広場、敷地内遊歩道 他）

内容：サルコペニア（加齢による筋肉量の減少）予防としてのウォーキングの重要性や必要な筋肉のストレッチやトレーニング、上手に歩くための姿勢やコツなどの指導を行いました。怪我予防やパフォーマンス向上を目的とした靴の中敷き（足底板）などの紹介・体験ブースを設置しました。

ウォーキング大会参加者の終了後のブースとして、主に健康の悩み等のご相談をお受けしました。内容としては膝痛や腰痛等の慢性的な悩みを多くいただきました。ウォーキング大会ということで健康意識が高い方も多く、日頃の運動の方法等の相談も受けました。日本理学療法士会のホームページ（<https://www.japanpt.or.jp/>）からもご覧いただくことができる理学療法ハンドブックの内容を紹介しながら、ストレッチの指導や正しい筋力トレーニング方法などをお伝えしました。また、症状が悪化する前の受診・専門的な治療の必要性などもご説明しました。

今回のウォーキングプロジェクトでは痛みや筋力低下、活動低下など様々な要因が積極的に運動することを妨げていると感じました。これらを解決し「歩く習慣」を身につけるため、理学療法士が専門的なアドバイスを提案する機会をいただきました。



 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



# 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年生の専門学校です。平成7年に開校し現在までにおよそ900名の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・社会人選抜・一般選抜

※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

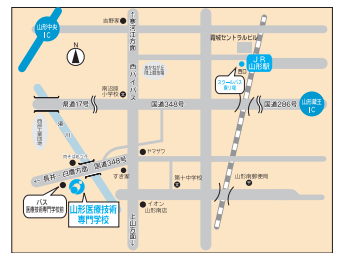
ホームページ <https://www.ymiscn.ac.jp/>



## 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1997年に看護学科・理学療法学科・作業療法学科の医療系短期大学から始まり、2000年に4年制大学となりました。これまで一貫して、他職種の役割を理解し、互いに連携と協調のできる人材育成に取り組んできました。

本学は医療専門職としての高い治療技術を身につける教育に加え、ヒトの運動や生活を科学として考える素地を養う教育を多く取り入れており、医療の発展を担う人材育成に取り組んでいます。卒業生は山形県内に多数就職しており、県内の医療・保健に大きく貢献しています。

大学院教育として、2004年に博士前期（修士）課程、2017年に博士後期（博士）課程を開設しました。社会人が仕事を続けながら修学できるように、夜間や土曜日の講義やオンラインでの講義を行っています。長期履修制度を利用して仕事や生活に合わせて修学することもできます。

教員の地域貢献として、市民のかたがた向けの医療・保健に関する公開講座、県内医療従事者のかたがた向けの技術講習会を毎年行っています。学生の国際交流として、コロラド大学理学療法学科を訪問して米国の医療に接する機会を設けています。「山形から世界へ」との思いを胸に、教員・学生ともども努力しています。



## 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・  
(大型短脚を含む)  
・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  
**南安達ブレイス製作所** 山形市江保3丁目15-1  
☎(023) 681-0456

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

**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

**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 ☎023-631-3579

## 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。理学療法士の紹介、並びに本年度における当会の活動として『やまがた健康フェア』、『やまがた健康長寿日本一ウォーキング大会』をご報告させていただきました。お手にとってくださったこの広報誌を通して当会に関心を持っていただければ幸いです。

これからも当会は県民のみなさまの保健・医療・介護・福祉の発展に寄与することを目的として活動を行って参ります。重ねて県民のみなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

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