2024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
地域包括ケアシステムの中の理学療法士の関わり… 4
「やまがた健康フェア 2023」を終えて…… 6
「野球肘検診」および「障害予防クリニック」… 7
健康寿命をのばそう …… 8
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…… 13
公立大学法人 山形県立保健医療大学 …… 13
あとがき …… 14

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、1,027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。

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病の予防、働く世代の腰痛や肩こりの予防、スポーツ支援活動、大規模災害時の生活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。

理学療法士とは

理学療法は運動療法や徒手的療法、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。

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

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

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:somu@took.co.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

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はなく、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。

「やまがた健康フェア2023」を終えて

公益事業推進部担当理事
早　坂　慎　也（いちまる訪問看護ステーション）

名　　称：『やまがた健康フェア2023』
開催日時：令和５年９月23日(土)10：00～16：00／令和５年９月24日(日)10：00～15：00
会　　場：イオンモール天童
内　　容：１Ｆイベントスペース（就労者に向けての腰痛指導、個別の健康相談、チラシやハンドブック等の配布）
　　２Ｆイオンホール（ポスター展示で理学療法士についての情報発信）
スタッフ：会員19名
対 象 者：イオンモール天童への来客者

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」の一環として『やまがた健康フェア2023』に当会が実行委員会の一員として参画してきました。

当会はこれまで高年齢層を対象に、ロコモティブシンドロームの評価やアドバイス、介護予防相談などを中心に行ってきましたが、昨年度より会場がイオンモールに変更になった事で子育て世代や若年層が多くなり、今年度は初の試みである「就労者に向けての腰痛指導」をテーマにブースを設けました。

運送業や介護職の方などがご関心をお寄せいただき、腰痛になりにくい体作りやストレッチの方法などを説明すると、「仕事の前や休憩時間にやってみます」とお言葉をいただきました。

例年通り、健康に関する相談も非常に多く、特に運動器の痛みに対する相談や日常的に行える運動の方法についての質問を多くいただきました。基本的には日本理学療法士協会作成のハンドブックの内容を踏まえながら運動方法等について説明しました。加えて、ADLやQOLに関する様々な問題を抱える方等、相談は多岐にわたりました。

当日の活動はもちろんのこと、準備期間を含め会員の皆様の協力を頂きトラブルもなく終えることができました。今後も当会として、地域での活動を通し、県民に理学療法士を広く知っていただきながら、腰痛のない健康的な体作り、さらに健康増進・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」

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
新庄最上地区中学校体育連盟　山形県高等学校野球連盟

日時:令和5年12月2日(土)　　会場:米沢市すこやかセンター
参加者:野球選手57名(小学生36名/中学生18名/高校生3名)　理学療法士4名

日時:令和5年12月2日(土)･3日(日)　　会場:きらやかスタジアム
参加者:野球選手294名(小学生183名/中学生111名)　理学療法士11名

日時:令和5年12月9日(土)　　会場:舟形町農村環境改善センター
参加者:野球選手60名(小中高生)　理学療法士5名

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

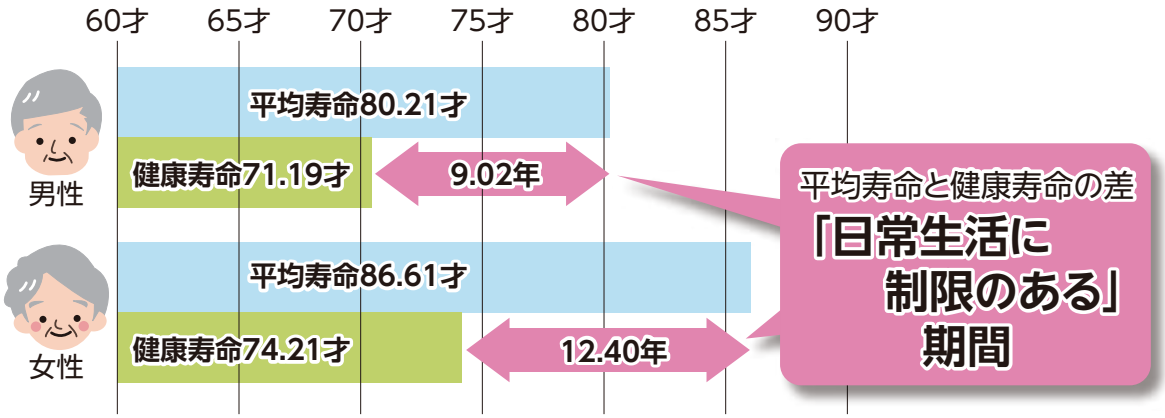
本事業は、“離断性骨軟骨炎”や“上腕骨内側上顆裂離”などの一般に重症化すると長期間のスポーツ活動禁止を余儀なくされてしまう疾患のスクリーニングを行い、オフシーズン期間中にしっかりと克服しパフォーマンスを向上できるようにすることを目的としています。当日は、スタッフとして県内各地より理学療法士が集まり、また多くの野球選手にご参加いただきました。

フィジカルチェックとして理学療法士が身体評価を行い、その結果を用いて身体の特徴をご本人にフィードバックをしました。コンディショニング指導については、理学療法士が選手に対してストレッチの実演指導や、今後のメンテナンスについてのアドバイスを行いました。

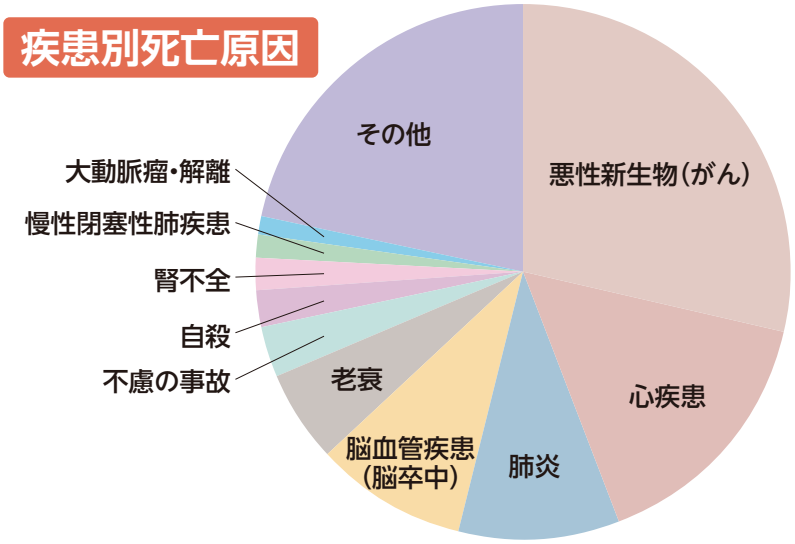
健康寿命をのばそう！

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!

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

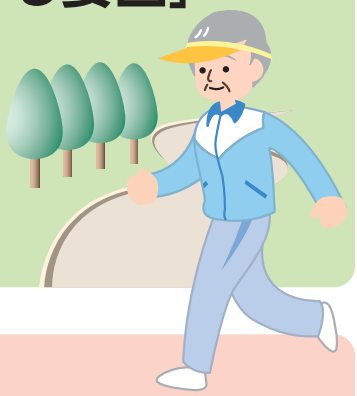
生活習慣病予防で健康寿命をのばそう!

■「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)

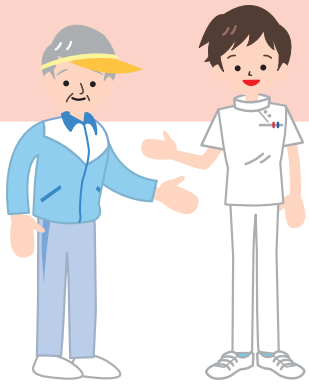


■適度な運動が効果的!

・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。

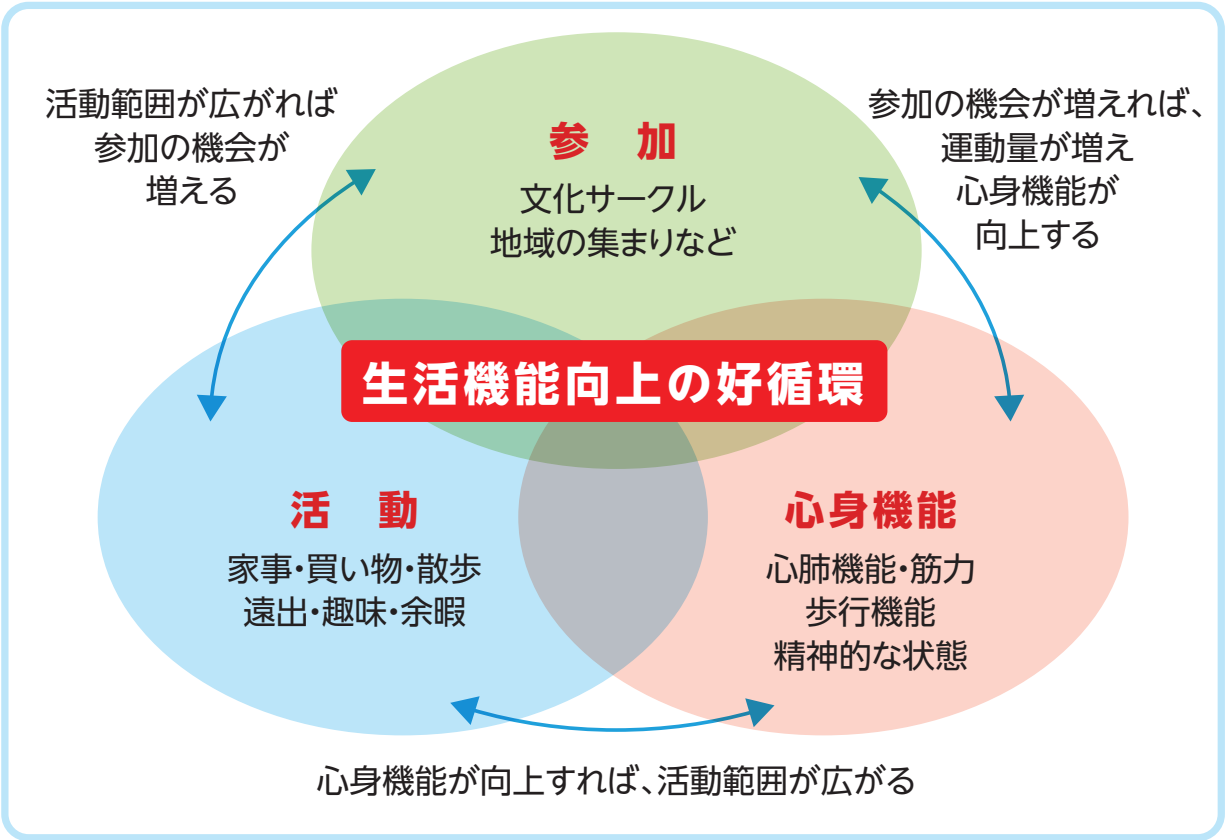


理学療法士にご相談ください!

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

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

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

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。

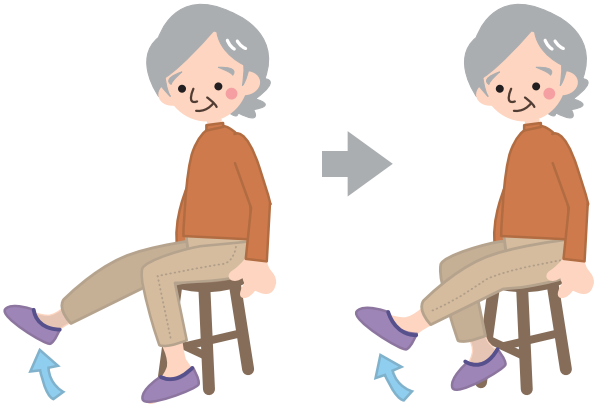
・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

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。



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

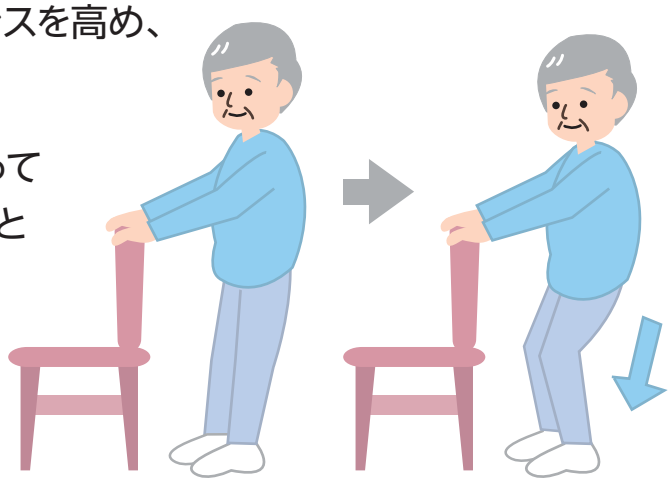
運動を行う際の注意

・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。

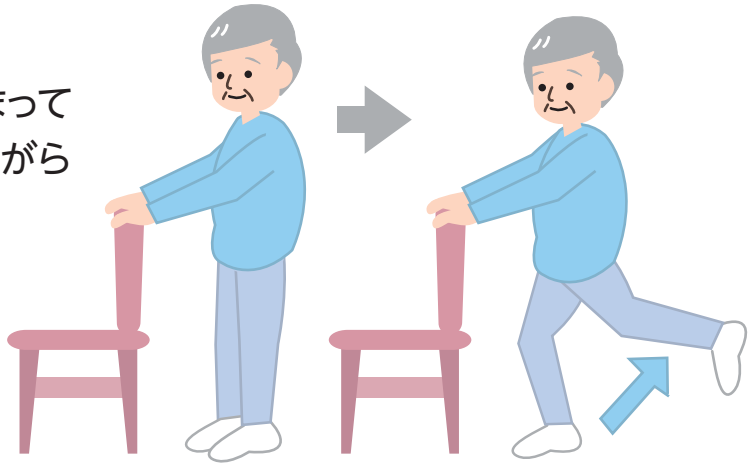
・椅子の背もたれなどにつかまって
両方のひざを一緒に、1・2・3・4と
数えながら約30度まげます。
・そのまま5秒止め、ゆっくり
のばします。



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。

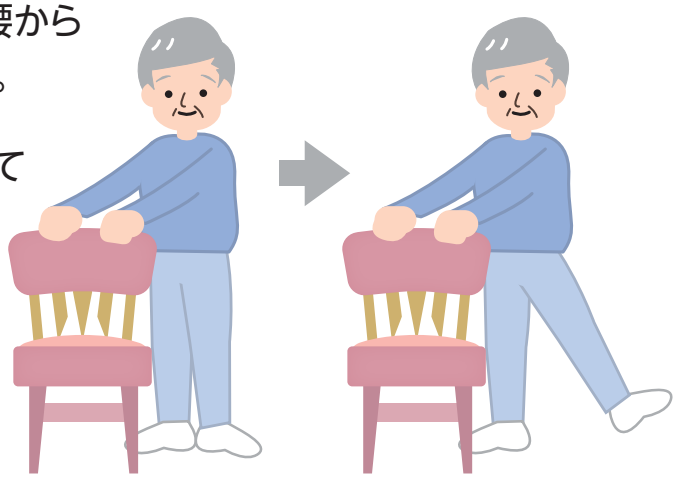
・椅子の背もたれなどにつかまって
一方の足を1・2・3・4と数えながら
うしろにゆっくりあげる。
・ひざ直角まであげたら、
そのまま5秒止め、
ゆっくりおろします。



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。



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

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。

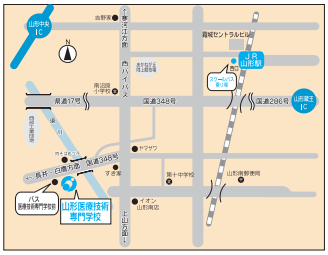
募　　集

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下 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－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◆
(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

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

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‥☎023-631-5579 ●立谷川事業所‥☎023-686-5105

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知っていただくために年に１回発行しております。今回は、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」、「野球肘検診」をご報告させていただきました。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。

当会はこれからも地域に密着した活動を心がけて参ります。今後ともよろしくお願いいたします。

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／守　　一彦　　黒沼　大紀
■広報部／ E-mail：ptkouhoubu@yahoo.co.jp

表紙：弓張平公園