



山形県

2025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
山形県理学療法士会の活動紹介……………	6
転倒予防……………	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



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、1,018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。

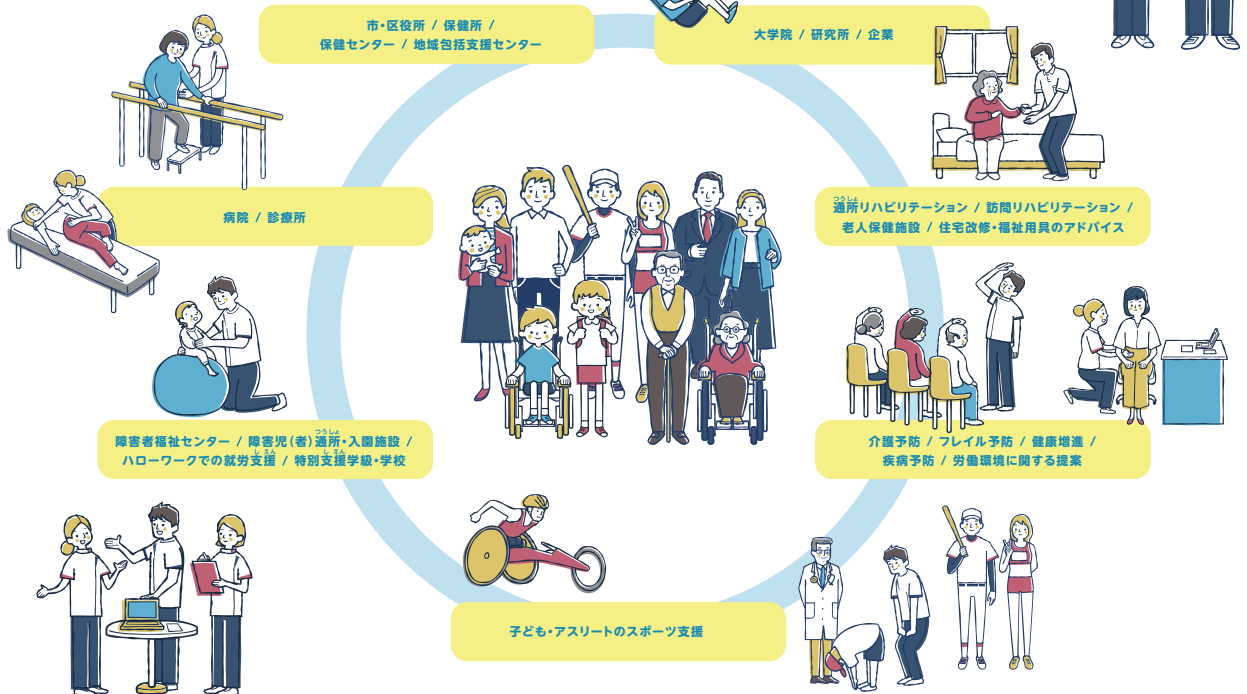
今後とも県民の皆様はじめ関係団体の皆様のご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

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。

「赤ちゃん」から「お年寄り」まで
みなさまがより良い人生を送ることができるよう、
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」より引用

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 シバティンテック

■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)・社内営業所・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 ●リースギン事業部

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

株式会社 トーク

TOTAL MEDICAL COMMUNICATION

日医科通達正事業所 第9405017号 〒997-0805
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:somu@took.co.jp 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2024への参加

公益事業推進部

名 称：『やまがた健康フェア2024』

開催日時：令和6年9月28日(土) 10:00~16:00

令和6年9月29日(日) 10:00~15:00

会 場：イオンモール天童

内 容：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活動

対 象 者：イオンモール天童への来客者

今年度も昨年に続いてイオンモール天童での開催となりました。

昨年度から子育てや若年層が多いことも考慮して、就労者に向けての腰痛指導の実施と個別の健康相談を中心に行いました。

開会の10時から、健康に不安がある年配者や子育て中の若い方も我々のブースに足を止めてくださり、健康に関する相談や、家族の介護についての相談、お子様の障害に関する相談、腰痛に対する運動の相談など非常に多岐にわたりました。また、昨年相談を受けた方から、「去年教えてもらった運動をしたら良くなったからお礼に来たんだ」と感謝の言葉をいただきました。短時間の相談でしたが、ご本人がしっかり運動を覚え、継続してくれたことをうれしく思いました。

今後も公益事業推進部では地域での活動を通し、理学療法を広く知っていただきながら、県民の健康増進・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：山形県野球活性化推進会議・山形県高等学校野球連盟

山形県スポーツ少年団最上支部野球部会・山形県・鶴岡市中体連野球部会

目的：小中学生野球選手のスポーツ障害の早期発見と予防法の周知

村山地区

日時：令和6年11月30日(土)・12月1日(日)

会場：きらやかスタジアム

活動内容：野球選手310名

(小学生176名／中学生134名)に対する
コンディショニング指導

最北地区

日時：令和6年12月7日(土)

会場：舟形町農村環境改善センター

活動内容：野球選手56名

(小学生33名／中学生23名)に対するコ
ンディショニング指導

置賜地区

日時：令和6年12月21日(土)

会場：米沢市すこやかセンター

活動内容：野球選手109名

(小学生72名／中学生37名)に対するコ
ンディショニング指導

庄内地区

日時：令和6年11月23日(土) 8:00～13:00

会場：小真木原運動公園 ドリームスタジアム

活動内容：野球選手246名

(小学生112名／中学生134名)に対する
コンディショニング指導

本事業の目的は、“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克服パフォーマンスを向上できるようにするというものでした。

村山地区ではスタッフとして県内各地より11名の理学療法士の協力のもと、2日間で300名近い野球選手に参加していただきました。

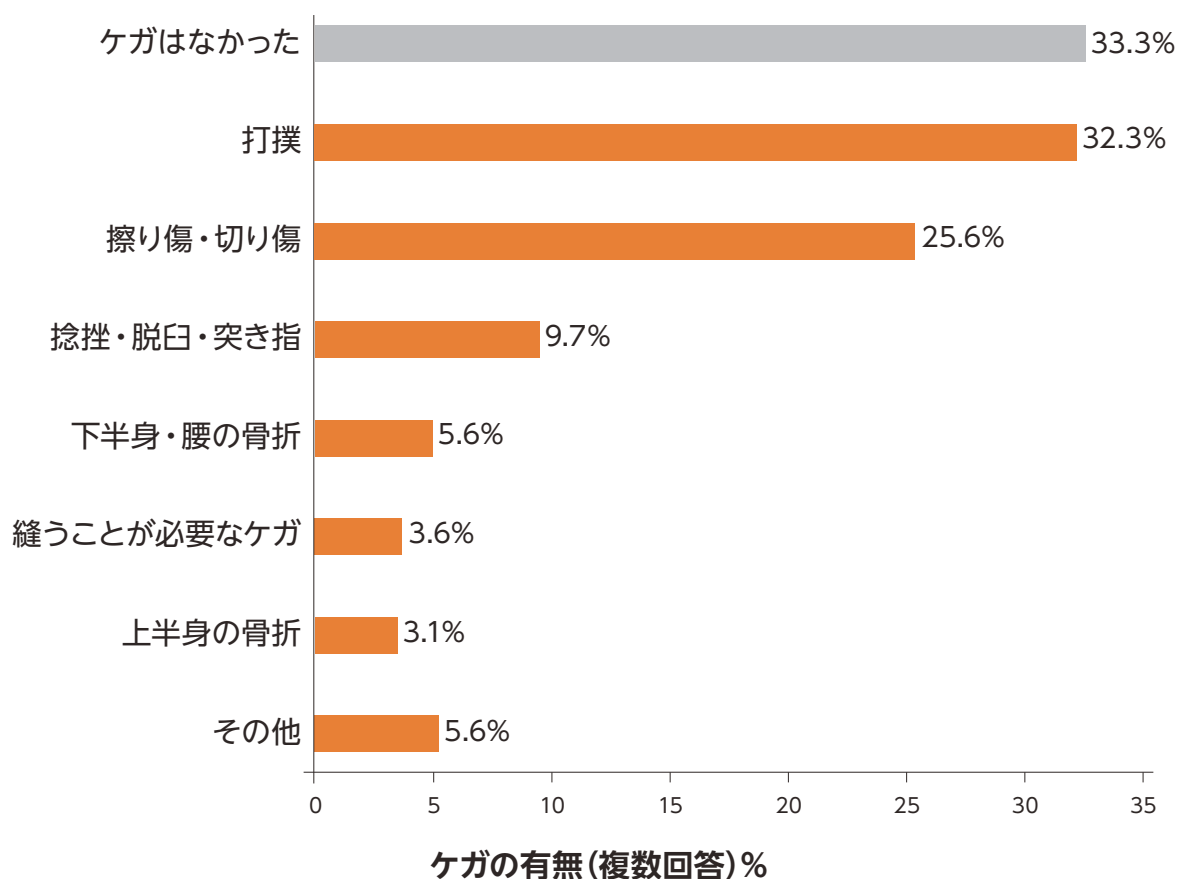
コンディショニング指導については、小学生・中学生に対してはセミナー形式で理学療法士2～3名がストレッチの実演指導を行いました。



転倒と健康の関係

転倒すると3人に2人はケガ！

- 転倒した3人に2人は何らかのケガを負うことが分かっています。
- 骨折など、大きなケガにつながるのは5%程ですが、転倒すると無傷では済まないことが多いのが実状です。



出典：内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

転倒リスクのチェック方法

やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去 1 年間に転んだことがある	5 点	0 点
歩く速度が遅くなったと思う	2 点	0 点
杖を使っている	2 点	0 点
背中が丸くなってきた	2 点	0 点
毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	2 点	0 点

● 合計点が 6 点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を
5 回繰り返します。
12 秒以内で完了できれば、
脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他. 日本老年医学会雑誌 2005

Okochi J, et al. Geriatr Serontol Int 2006 を基に作成

出典：Chen LK, et al.J Am Med Dir Assoc. 2020

転倒予防のトレーニング

＊ いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、理学療法士や医師に相談してください。

やっておきたい2つの運動！

● 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1 セット 10 ～ 15 回
- 2 セット 行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ 10 秒
- 10 ～ 15 回 行いましょう



出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成

日本理学療法士会「理学療法ハンドブック シリーズ 18 転倒予防」より引用

食事で運動効果をアップ

運動効果を高める秘策！

- 運動効果を高めるためには、日頃の食事也很重要です。
- 高齢期になると、たんぱく質を豊富に含む食材（魚・肉・卵など）の摂取が重要ですが、緑黄色野菜・海藻・果物など、様々な食品をバランスよく摂取しましょう。

下図の食品摂取多様性スコアは、バランスよく食事が摂れているかを確認しやすくするものです。目標は7点、少なくとも4点以上を目指しましょう。

*糖尿病や腎臓病などの基礎疾患がある場合には、医師に相談してください。

食品摂取多様性スコア

食 品	ほとんど 毎日 (1点)	食べない 日がある (0点)	食 品	ほとんど 毎日 (1点)	食べない 日がある (0点)
 魚介類 生鮮、加工品を 問わずすべての 魚介類			 緑黄色野菜類 にんじん、ほうれん草、 カボチャ、トマトなどの 色の濃い野菜		
 肉類 生鮮、加工品を 問わずすべての 肉類			 海藻類 生・乾物を 問いません		
 卵 鶏卵、うずら などの卵で、 魚の卵は含む			 いも類		
 牛乳 コーヒースト、 フルーツ牛乳は除く			 果物類 生鮮、缶詰を問わず トマトは緑黄色野菜		
 大豆・大豆製品 豆腐・納豆などの 大豆を使った食品			 油脂類 油炒め、天ぷら、フライパン に塗るバターやマーガリン など油を使う料理		

合計 点

出典：熊谷修他．地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連．日本公衆衛生雑誌．2003

日本理学療法士会「理学療法ハンドブック シリーズ 18 転倒予防」より引用

転倒と生活環境

居間は「今一度」確認を

- 最も重要で簡単に実施できる対策は“整理整頓”です。
- 床面にあるものは、すべて転倒につながる危険物です。
- 特に、居間は過ごす時間が長く、整理整頓が行いにくい環境にあります。
- 日頃から整理整頓を心掛け、床面には物を置かないようにしましょう。



- 1 電気コードは、壁に沿わしたり、絨毯の下を通したりして、つまずかないようにしましょう。
- 2 衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。「ちょっとだけ」という気持ちが転倒を引き起こします。
- 3 座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。

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およそ1,000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。

イベント

様々なイベントを行っております。(予約制)

3月	春のオープンキャンパス
6月・11月	出張リハ体験&進学相談会
7・8月	夏のオープンキャンパス
12月	冬のオープンキャンパス
1月・2月	出張リハ体験&進学相談会

内 容：学校の説明、理学・作業療法体験、個別相談など
対 象：高校生、保護者、高校教員

※詳細やお申込みは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)

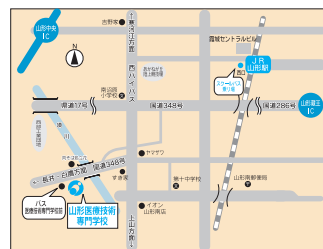
選抜方法：・総合型選抜・推薦選抜・社会人選抜・一般選抜



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：山形駅前より約15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

H P <https://www.ymisn.ac.jp/>

本校HP二次元コード▶



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・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的に捉える力を養う教育を重視し、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、県内の保健・医療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学べるよう、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。さらに、長期履修制度を利用することで、仕事や生活に合わせた柔軟な学び方も可能です。

教員の地域貢献として、市民向けの保健・医療に関する公開講座や、県内の医療従事者向けの講習会を毎年開催しています。また、学生の国際交流として、コロラド大学理学療法学科とオンラインでの研究交流サミットを開催しており、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」という思いを胸に、教員・学生ともども努力を続けています。



アクセス

・JR

JR 奥羽線「南出羽駅」下車、徒歩約10分。JR 仙山線・奥羽線「羽前千歳駅」下車、徒歩約20分。

・バス

JR 山形駅から「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、山形義肢研究所がでること

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

K KOYODO 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 ●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』、『「野球肘検診」および「障害予防クリニック」』をご報告させていただきました。この広報誌を通して、当会の活動を少しでも身近に感じ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。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 金子絵梨花
- 広報部／E-mail : yamagataptkhouhoubu@gmail.com

表紙：白川ダム湖岸公園 水没林