

彩の国の

Partner

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2016.7 Vol.1

パートナー



理学療法士の紹介
地域包括ケアシステム
介護予防+健康増進
体操教室の紹介
スポーツ領域の紹介
ブロック活動
健康に関するコラム
会長のごあいさつ

彩の国の

Partner

2016.7
Vol.1

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会

広報誌



ごあいさつ

理学療法士は、昭和40年に公布された法律により誕生しました。当時の有資格者により昭和41年に日本理学療法士協会が、昭和46年に埼玉県理学療法士会が設立されました。

現在、埼玉県理学療法士会は、公益社団法人に移行し、会員数が4,000名を超える大きな団体になりました。高齢化率の高まりを全国平均以上に急速にむかえる埼玉県において、当会の活動は、重要な役割を担っていくと自負しております。理学療法士は、各診療科のリハビリテーション医療に携わり、病院をはじめ介護保険施設等の福祉領域でも就労し、臨床のみならず教育機関や行政機関でも活躍するなど、その就業環境は多岐にわたっています。また近年、日本の理学療法士養成は急速に進み、若い年齢層の会員が増えています。

私たちは、少子・高齢化社会を迎える日本の医療に貢献する役割を唱え、医療・保健・福祉の領域を繋ぎ、チームで活動する理学療法士が世代を超え連携して活動してまいります。

この度、これらの活動をご理解いただき、たくさんの情報を発信するために、広報誌「彩の国のParTner」を発行いたします。何卒、今後ともご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 清宮 清美

発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 清宮 清美
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 河合 麻美
会報編集部長 池田 渡
制作 Colormall カラーモール
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日1丁目26-7 (公社)埼玉県理学療法士会 事務局

公益社団法人 Saitama Physical Therapy Association
埼玉県理学療法士会
<http://www.saitama-pt.or.jp>



理学療法士ってなに？

理学療法は運動療法や徒手的療法、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。



理学療法士ができること！

基本動作能力の改善を行います。

「起き上がり」「立つ」「歩く」などの日常生活に不可欠な基本動作能力の獲得を目指します。



評価と分析から問題点を抽出し、最適な治療と予防のためのプログラムを提供します。

最適な理学療法プログラムを作成します。



自立した生活のサポートを行います。

地域やご自宅にて、生き甲斐のある生活が送れるように、住宅改修や福祉機器（用具）の効果的な使い方、社会への参加をサポートします。



理学療法士はあらゆる分野でみなさまの生活をサポートします。

回復期

ご自宅に帰るための準備



生活期

ご自宅での生活のサポート

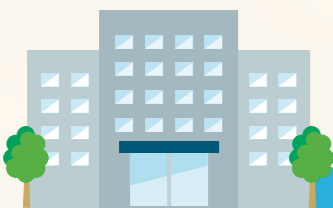


急性期

身体機能回復

生活習慣予防
健康増進

予防



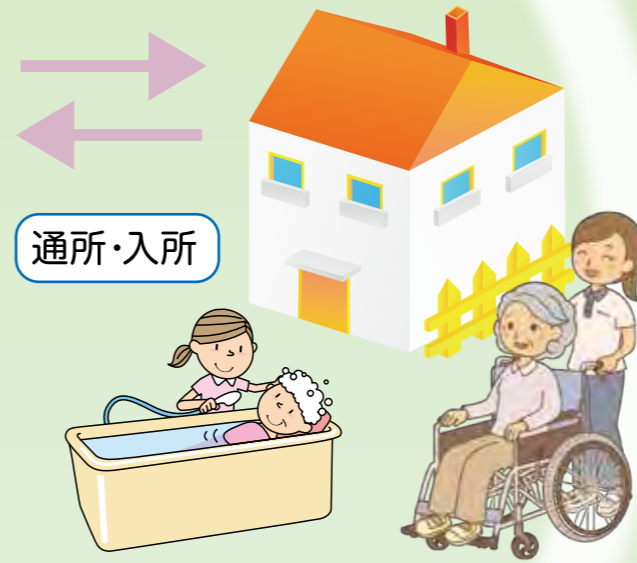
地域包括ケアシステムの構築

～平成37年(2025年)に向けて～



介護

- ◆居宅系サービス
 - ・定期巡回・随時対応サービス
 - ・デイサービス等
- ◆介護予防サービス



- ◆施設系サービス
 - ・特別養護老人ホーム
 - ・介護老人保健施設
 - ・認知症グループホーム等

総合相談窓口



住みなれた地域で安心して暮らし続けるための支えとして、「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。これは、地域住民に対する医療・介護・福祉などのサービスを、関係者が連携・協力して、一体的・体系的に提供する体制のことです。構築は、市町村が主体となり、団塊の世代が75歳を迎える平成37年(2025年)に向けて、準備が進められます。具体的には、左図のように、①住まい、②医療、③介護、④介護予防、⑤生活支援が一体的に提供され、かつ、利用する方の変化に応じて組みかえられる事が望まれます。

地域包括ケアシステムとは？



※地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要サービスが提供される日常生活圏域(具体的には中学校区)を単位として想定

介護予防と健康増進

”予備的体力“を向上させましょう！

皆さんは、1日1回は自分の持っている最大限の力（筋力）を発揮、または最大限に筋肉をストレッチしていますか？人の身体はとても上手くできていて、良くも悪くも各個人の生活スタイルに適応します。つまり、”やらない”と”できなくなる”、”やろうと努力する”と”できる”ようになる”ことが多いのです。

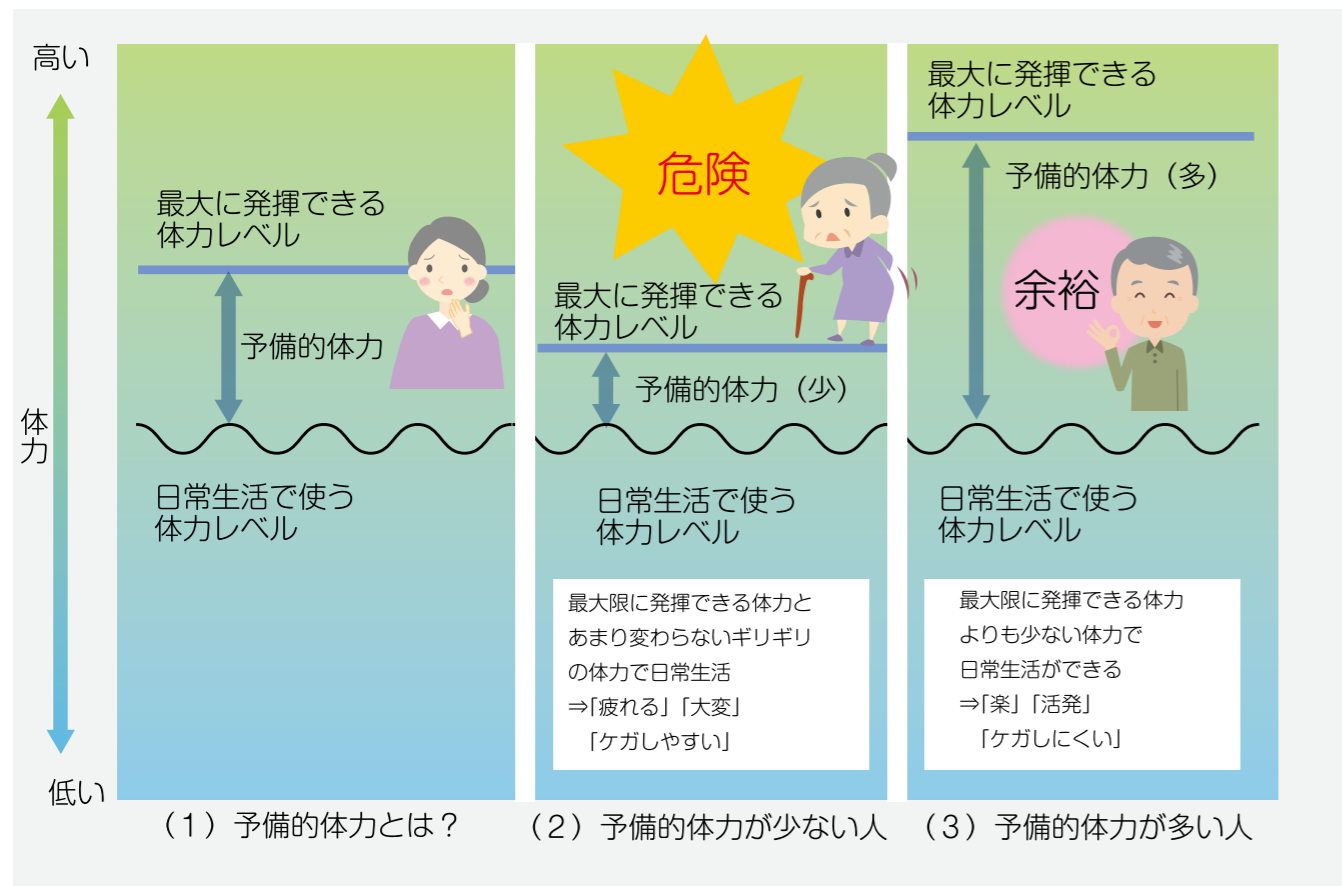


(公社) 埼玉県理学療法士会 健康増進部 公開講座の様子 (平成 27 年度 埼玉県立大学にて)

えると日常生活が楽に行うことができ、いつの間にか普段の行動も活発になり、周りからは生き生きして見えるようになります。近年、健康づくり・介護予防のための取り組み（健康づくりの講座など）が県や市町村中心に行われており、身体を労わる（いたわる）ためになるべく動かないのではなく、身体を労わる（いたわる）ために、む

しろ運動して動くチャンスをご自身の身体に与えてあげてはいかがでしょうか。我々、(公社) 埼玉県理学療法士会も県民の皆さんの健康づくり・介護予防について積極的な協力体制を取っております。本会の健康づくりイベントへの参加をお待ちしております。

図. 予備的体力。予備的体力が少ない人・多い人



人の運動能力は、加齢によって低下すると言われます。年を重ねると、なるべく楽に”疲れないように”という意識が働き、無理には動かない”、”疲れそうな動きはしない”生活スタイルとなってしまうがちです。この”動こうとしない生活スタイル”が”動けない身体”を作っています。

まっているようです。そこで提案です。予備的体力をつけましょう。予備的体力とは、日常生活で使う体力レベルと最大限に発揮できる体力レベルの差です(左図)。最大限に発揮できる体力レベルを向上させることで予備的体力が増えます。予備的体力が増



01

スポーツ選手を支える理学療法士



↑競技前後のストレッチやマッサージ



←セルフトレーニングや自己管理方法の指導

選手が全力で競技に打ち込めるようにサポートします。

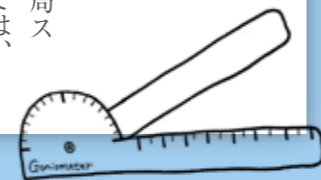
(公社) 埼玉県理学療法士会事業局スポーツリハビリテーション推進部では、高校ボート競技、高校野球、障害者のふれあいピクニックスポーツ大会の3競技に対して理学療法士によるメディカルサポート活動を行っています。

会場を訪れる選手には、自分の怪我や身体の状態に対し無関心であったり、怪我や痛みで悩んでいるがどうしたらよいかわからず先生やコーチにも相談できずに困っている、といった選手が多くいます。

ストレッチやマッサージで症状を和らげたり競技パフォーマンスを向上させることはもちろん大事ですが、選手が自分の身体の状態を理解し自分自身で怪我への対処や予防ができるように、セルフトレーニングや自己管理方法を指導することが重要になります。

こうした活動を通して病院外でも理学療法士は地域の人々とかかわっています。

今後も選手が思い切り競技に打ち込める環境作りに貢献していきます。



～吉川市で行われている体操教室の様子～

(公社) 埼玉県理学療法士会は、元気な高齢者が地域の高齢者に体操を教えられるようリーダー養成を行っています。今回は、リーダー養成が終了した吉川市中曽根地区の様子です。中曽根地区は、バランス体操や民謡音楽に合わせて腕や足にもよりをつけて運動する百歳体操(厚生労働省認定)をしています。また理学療法士は効果測定として、定期的にバランス能力や歩行スピードなどの検査測定を行っています。

この体操教室は平成24年10月～開始していましたが、各々の希望に添えず辞めていく人もいました。しかし百歳体操をメインに行うことにより、参加者の目が輝き、イキイキとした様子が見られ、参加者も徐々に増えてきました。現在は毎週金曜日10時～11時半、集会場で約30名の方たちが集まって行っています。また継続して来られるように、お楽しみ会などをおこなって、コミュニティの場の提供にもなっています。家にこもらず外に出ることによって、地域の交流の場となっています。

百歳体操をメインに
いつまでも若々しく!

参加者の声

- 踏いても一歩が出るようになりました。
- 手術をして足を引きずって歩いていましたが、杖も取れ引きずりもなくなりました。
- 階段が楽に昇れるようになりました。
- 最近では血圧が下がり、安定しています。
- 歩くスピードが早くなりました。
- 洗濯物を干している時、高いところに手が届くようになりました。
- 友達が出来て、ランチをする機会ができました。
- 朝起きて、動き出しが良くなりました。
- 身体を動かすことによって、日常生活で疲れがなくなりました。



豆腐

Tofu

「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られた豆腐



冷奴・鍋・麻婆豆腐等の定番メニューから、最近では豆腐を使ったスイーツやハンバーグも登場しています。そんな豆腐には栄養たっぷり！一部ですがご紹介させていただきます。

まず、タンパク質です。豆腐には良質のたんぱく質が豊富に含まれ、血や筋肉を作る働きがあります。タンパク質が不足すると筋肉が減少し、代謝が落ちてしまいます。次にミネラルです。豆腐にはカルシウムとマグネシウムが多く含まれており、骨や歯を作ります。不足すると骨粗しょう症等の症状に陥ってしまいます。最後に大豆サポニンです。豆腐に含まれる大豆サポニンには、水にも油にも溶ける性質、および抗酸化作用があります。この性質から大豆サポニンは、血管に付着した脂肪分を溶解し除去と中性脂肪を溶解し減少させる効果があります。この働きにより高血圧症や高脂血症（脂質異常症）、脳血管障害などを予防と改善する効果が発揮されます。さて、今では世界的に豆腐の健康効果が認められ、「TOFU」として世界でも通じる言葉となっています！私たち日本人の誇るべき食材ですので豆腐の栄養について是非とも覚えていただければ幸いです。（管理栄養士監修）

recipe ほうれん草の白和え

① 木綿豆腐（絹ごし豆腐でも可）	150g (1/2丁)
② ほうれん草	1/2把
③ 人参	25g
④ しめじ（エノキ、椎茸でも可）	25g
⑤ 砂糖	大さじ1
⑥ 醤油	大さじ1
⑦ すりごま	大さじ1～大さじ1と1/2

人参は拍子木切り、しめじは半分に切り軽く茹でて水にさらし、水気を切る。豆腐はふきんで包み、重しをして水切りする。ほうれん草は茹でて水にさらし食べやすい大きさに切って水気を良く切る。豆腐をつぶし、ほうれん草と人参・しめじを合わせて砂糖、醤油、すりごまを加え完成。

埼玉県理学療法週間

テーマ 「今からできる健康づくり、笑顔ですごせる明日への一歩」

（公社）埼玉県理学療法士会は、埼玉県全域を対象とした活動のほかに、より地域に密着した活動に取り組むため、県内を東西南北の4ブロックに分けて、地域の実情に合わせた活動もしています。ブロック活動の主な目的は、地域で働いている理学療法士の技術向上のほかに、それぞれの地域にお住いの皆様に、転倒予防や介護予防（介護を受ける状態になることを防ぐ）などの情報をご提供することです。具体的には、健康増進に関する講演会、体力測定会、ストレッチや筋力強化の体験など、さまざまな企画を実施しております。特に最近では、7月中旬の理学療法週間*にあわせて、全国同時にイベントを行うようになり、

当会でも昨年の7月12日(日)には、県内4か所でイベントを行い、多くの県民の皆様にご参加いただきました（写真）。理学療法士は、病気やケガをされた方の回復をお手伝いするのは、もちろんですが、県民の皆様がなるべく病気やケガをされないように「予防」の観点での活動も重視していきたいと思っています。お近くで当会の催し物が開催されましたら、お気軽にご参加いただければ、幸いです。

*全国規模の公益社団法人日本理学療法士協会が設立された7月17日を理学療法の日とし、この日はさんだ週を「理学療法週間」としています。



理学療法フェスタ2016
健康増進・介護予防推進キャンペーンポスター

