

彩の国の

Partner

パートナー

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2025.10 Vol.18

特集

糖尿病

- 糖尿病とは 1P
- 糖尿病予防のための運動 3P
- 糖尿病予防のための食事療法 5P

- スポーツ競技の活動報告 ... 7P
- 事業報告 11P
- 未来の理学療法士 14P



彩の国の

Partner

2025.10
Vol.18

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌



広報誌 編集後記

最後まで彩の国のParTner－理学療法ニュース－を読んで頂き、ありがとうございます。

特集は「糖尿病」に関連した内容を組ませて頂きました。糖尿病は高齢者のみではなく、食生活の変化から若い方も抱える問題となってきました。糖尿病治療は運動療法・食事療法・薬物療法が推奨されています。その中でも運動療法と食事療法についてまとめさせて頂きました。皆様の糖尿病予防の一助となれば幸いです。

その他にも、県民向けに行っている事業報告を掲載させて頂きました。今年度中に開催される事業もありますので、ぜひ多くの方に足を運んで頂けますと幸いです。また、ゴルフやマラソンを行っている方を対象とした体操も掲載していますので、ご活用頂ければ幸いです。

(公社)埼玉県理学療法士会は、幅広い年齢層の方の医療・保健・福祉の増進に寄与することを目的とした様々な取り組みをしています。これからも、県民の皆様に関心をもって頂けるような広報誌を発行していこうと思います。

最後に、広報誌を対象とした「アンケート」を作成致しました。より良い広報誌を発行していくため、皆様の声をお聞かせください。以下のQRコードを読み取って頂き、アンケートの回答をお願い致します。個人情報については当士会のみで活用します。皆様からの多くの声をお待ちしております。ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

次号発行は令和8年度を予定しています。



アンケートはこちらから→
数分で終わる内容となっております

発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 水田 宗達
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 三宮 将一
広報誌編集部長 石井 貴朗
制作 株式会社マース
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>



4. 糖尿病の合併症

*その他、歯周病や骨粗しょう症、がん、認知症も起こりやすくなります。



5. 糖尿病の治療目標と一般的な治療

治療目標

糖尿病による合併症を起こさない、また合併症のある方は今より悪くしないことにより、糖尿病がない人と変わらない寿命と生活の質を保つことです。糖尿病による合併症を予防するためには、血糖マネジメントを良好に保つことが大切です。血糖マネジメントの目標値は年齢や身体の状態、生活の样子に合わせて、その人に合った数値を決めていきます。

※HbA1c[ヘモグロビン エーワンシー]とは過去1～2ヶ月の血糖値の平均的な状態を表す検査項目。血液中のヘモグロビンと糖が結合した割合を示し、糖尿病の診断や治療効果の判定に用いられる。
※空腹時血糖値が 126 mg / dl 以上や HbA1c が 6.5%以上だと、糖尿病と診断される一つの条件となります。

糖尿病の治療法

糖尿病の治療は、運動療法と食事療法が大きな柱であり、それでも血糖マネジメントがうまくいかない時には、薬物療法が行われます。運動療法の効果は、血糖マネジメント（血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり血糖値が下がる）、インスリン抵抗性（筋肉量が増えることで、インスリンの働きを改善し、血糖値が下がりやすくなる）、脂質代謝（運動エネルギーの消費が増え、体重を減らす）が得られます。食事療法の効果は、摂取エネルギー量を適切に保ち、血糖値の改善や体重をコントロールします。次頁以降で運動療法や食事療法について詳しく説明していきます。

チェックリスト

あなたには、以下の項目がいくつあてはまりますか？

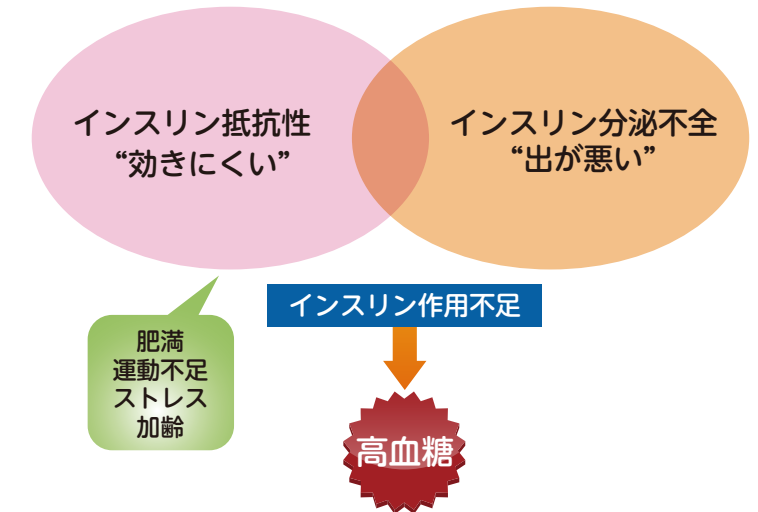
- | | |
|---|---|
| ☐ 血糖が高いと言われたことがある | ☐ 外食が多い |
| ☐ 肥満気味である | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 高血圧と言われて、薬を飲んでいる | ☐ あまり運動をしない |
| ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる | ☐ 車に乗る機会が多い |
| ☐ 40歳以上である | ☐ 妊娠時に尿から糖が出たと言われた |



参考資料 ・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 シリーズ6 糖尿病
・2005年度日本糖尿病対策推進会議リーフレット

1. 糖尿病とは

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。我が国における糖尿病患者もしくはその予備軍も含めた数は、2000万人（平成28年時点）、とされており、この10年間で顕著な増減は見られていません。成人の約4人に1人の割合です。



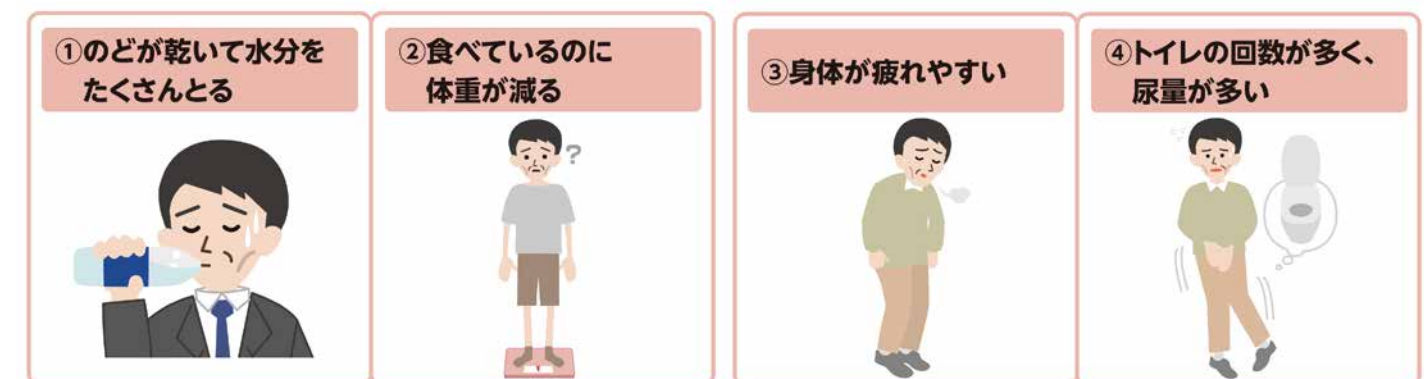
2. 糖尿病の種類

糖尿病は、1型糖尿病、2型糖尿病、その他の特定の機序・疾患によるもの、および妊娠糖尿病に分類されます。その約95%が2型糖尿病であり、遺伝的な要因に食べ過ぎや運動不足など、生活習慣による環境的な要因が加わることで発症します。

1型糖尿病		2型糖尿病
子供や若い人に多い	発症年齢	中高年に多い
急激な場合が多い	発症のしかた	緩やかに発症する
やせ型が多い	体 型	肥満型が多い
すい臓にあるβ細胞（インスリンを分泌）が破壊されるため	原 因	遺伝的な要因に生活習慣による環境的な要因が加わるため
インスリン注射	治療方法	食事および運動が基本だが場合によっては薬物療法も

3. 糖尿病の症状

糖尿病は初期段階では症状があまり出てきません。以下の症状や合併症が現れた時はすでに長期経過している可能性がありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

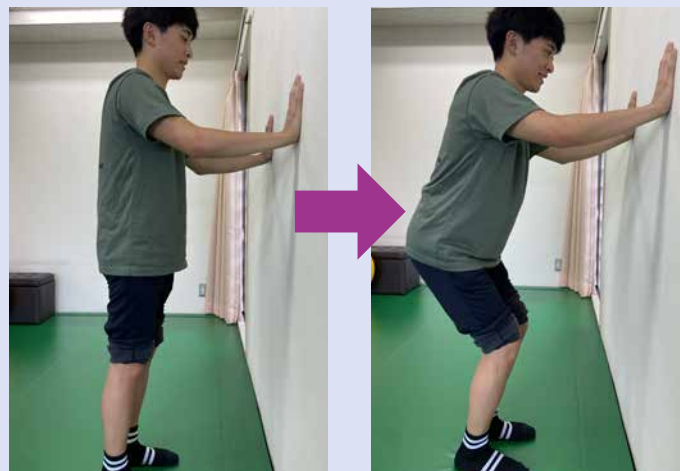


②筋力トレーニング

- ＜頻度＞ ・週に2～3日を目安に、連続しない日程で行いましょう。
・最初は、1セット10回から始め、慣れてきたら回数やセット数を増やしていきましょう。

膝の屈伸運動

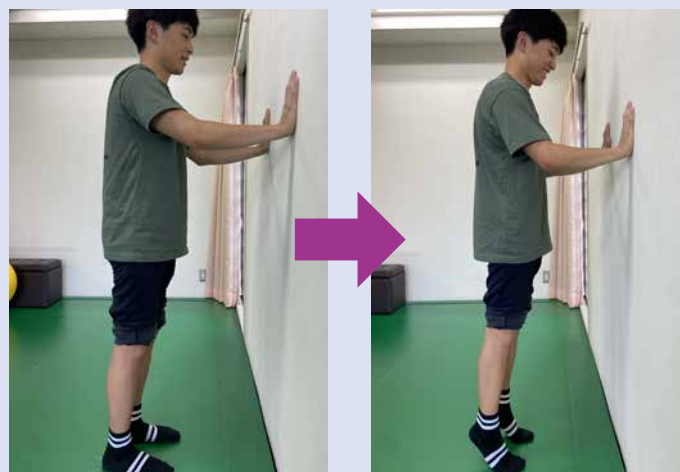
- 前を向いて立った姿勢で行います。
 - 4秒かけてゆっくりと腰を下ろすように膝を曲げます。
 - 4秒かけてゆっくり立ち上がるように膝を伸ばします。
- ※膝に痛みがある方は無理に深く曲げ過ぎないようにしましょう。
※後ろに倒れそうな場合は、壁や手すりなどを持ちながら行うと安全です。



踵（かかと）上げ運動

- 前を向いて立った姿勢で行います。
- 膝を伸ばした状態で、踵を上げましょう。
- 踵をゆっくり下ろしましょう。

※後ろに倒れそうな場合は、壁や手すりなどを持ちながら行うと安全です。
※お腹が前に出過ぎないように注意し、体が真上に向かって伸びるように行いましょう。



膝伸ばし運動

立って運動するのが辛い方はこちらを！

- 椅子に座った姿勢で行います。
 - 足首に重錘（じゅうすい）バンドを巻きましょう。
 - 片方の膝をゆっくりと伸ばします。
 - 伸ばした状態で5秒間止めましょう。
 - 膝をゆっくりと下ろしていきます。
 - もう一方の足でも同じように行いましょう。
- ※写真の重錘バンドの重さは0.5kgです。
ご自身の体力に合わせて無理のない重さに調整して行いましょう。



糖尿病に対して自宅で行える運動

糖尿病に対する運動療法として、①有酸素運動と②筋力トレーニングが推奨されています。ここでは、自宅で行えるおすすめの運動をご紹介します。幅広い年齢層の方が行える運動となっていますので、ご自身の体調に合わせて負荷量は調整して行っていただければと思います。

運動時の注意点

- 空腹時の運動は低血糖のリスクを高めるため、薬物療法中は食事前の運動は控えましょう。
- いきなり激しい運動は行わず、その日の体調に合わせて負荷量は調整しましょう。
- 息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
- 痛みがある時は速やかに中止し、お近くの理学療法士や医師に相談しましょう。

①有酸素運動

- ＜頻度＞ ・週に150分以上の運動が推奨されています
・1日あたり合計で20～30分を目安に、その日の体調に合わせて行いましょう。

ウォーキング

腕をしっかり振って、いつもよりも少し早歩きを意識して行いましょう。



ラジオ体操

痛みのない範囲で全身をしっかりと動かしましょう。



腕振り運動

足に痛みのある方はこちらを！椅子に座り、水を入れたペットボトルを持ち、腕を振りましょう。



Chicken breast 鶏むね肉



タンパク質が豊富で
筋肉の維持や修復に不可欠
血糖値の上昇を抑える効果も

糖尿病予防や、糖尿病で治療中の方に鶏むね肉をお勧めします。その理由として一つ目は、鶏むね肉は、他の肉類に比べて低カロリー・低脂肪です。鶏むね肉の皮を取ればさらに脂質を抑えられます。二つ目の理由は、鶏むね肉はタンパク質を豊富に含んでいます。タンパク質は筋肉の維持や修復に必要不可欠で、血糖値の上昇を抑える効果も期待できます。糖尿病の食事療法で今、タンパク質が注目されています。タンパク質を十分にとることによって血糖値の上昇を抑えられる効果が期待できます。このタンパク質は血糖値にどう関係するのでしょうか？その理由としては、私たちが体を動かすと、筋肉がブドウ糖を消費します。タンパク質を十分にとっていて筋肉が増えるとブドウ糖の消費が増加し血糖値の上昇を抑えられます。さらに、筋肉には余分なブドウ糖を貯蔵する働きもあります。タンパク質をとって筋肉が増えるとブドウ糖を多く貯蔵でき、血糖値の上昇を抑えられます。鶏むね肉は、高タンパク質・低カロリーの食材です。しかし、同じ食材ばかり食べていると、飽きてしまうことがあります。他の食材(豆腐、卵、納豆など)も満遍なく食べて、糖質をとり過ぎないように、タンパク質を効率よく摂取していきましょう。

介護老人保健施設 シルバーケア敬愛 管理栄養士 石塚大悟

recipe サラダチキン (2〜3人分)

【材料】

鶏むね肉(皮なし)1枚… 300g位
●酒……………大さじ1
●砂糖……………小さじ1
●塩……………小さじ1/3
●ハーブやスパイス… お好みで

※砂糖を入れるのは、肉をしっとり柔らかくさせるためです。もし気になるようでしたら砂糖は入れなくても構いません。



【作り方】

①耐熱のジッパー付きビニール袋に材料を全て入れ軽く揉み、冷蔵庫で一晩置く。

※時間短縮したい場合は鶏肉をジッパー付きビニール袋から取り出し耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけ、中に火が通るまで600Wの電子レンジで6分程加熱します。加熱時間は肉の状態を見て調節してください。

②大きい鍋に水を2.5ℓ入れて火にかけ、沸騰するまで沸かす。

③火を止め、ジッパー付きビニール袋の空気を抜きながら鍋に静かに入れる。(ビニール袋の中に水が入らないように注意)

④鍋に蓋をして、60分〜90分置いておく。時間が経ったらジッパー付きビニール袋を取り出して、冷蔵庫で2時間〜半日程度冷ましておく。

⑤食べやすい大きさに切り分けて完成。

※切ってみて肉が赤い場合は電子レンジで追加加熱してください。

糖尿病の食事療法について

糖尿病は、定期的な健康診断や生活習慣を見直すことが大切です。糖尿病にならないように普段の食事での注意することや、食事療法についてお話ししていきます。

血糖値を上げにくくする食べ方のコツ

まずは基本的なところからです。食事の方法を少し意識するだけで、食後の血糖値を上げにくくすることができます。ぜひ習慣として毎日の食事に取り入れましょう。

Point1 よく噛んでゆっくり食べる。

早食いすると糖質が急激に吸収されてしまうのでゆっくり食べるようにしましょう。よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。



Point2 1日3食、規則正しくとる。

食事抜きはまとめ食いになりやすく、夜遅い食事は次の食事までの時間が短くなり、ともに血糖値が上がりやすくなります。できる限り1日3食、規則正しくとるようにしましょう。



Point3 1回の食事量はバランスよくとる。

1日3食をとっても、1回の食事量が多いと血糖値が上がりやすくなります。できる限り1回1回の食事はバランスよくとりましょう。



間食について

糖尿病の食事療法として、まず始めてほしいことが「間食の見直し」です。血糖値を急上昇させやすいスナック菓子やチョコレートなどは避け、ヨーグルトや果物を適量とるように心掛けましょう。もしそれでもお腹が空いてしまったら、ノンカロリーの食品を利用したり、野菜やお茶をとりましょう。



間食をとる場合は次のことに注意しましょう。

- ①スナック菓子などを避け、無糖ヨーグルトや果物をとる。
- ②間食は午後3時頃にとる。
- ③間食は80〜120kcalを目安にとる

80〜120kcal の間食例



ヨーグルト(無糖150g) 84kcal



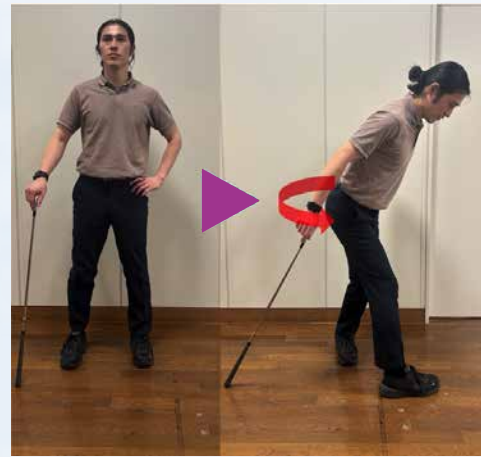
ゆで卵(Lサイズ) 81kcal



バナナ1本84kcal

One Point Training

ゴルフは身体を捻るスポーツです。競技に合わせた One Point Training をいくつか紹介します。なお、万人に合う運動ではないため、痛みや身体に不具合が生じた場合は中止を検討してください。

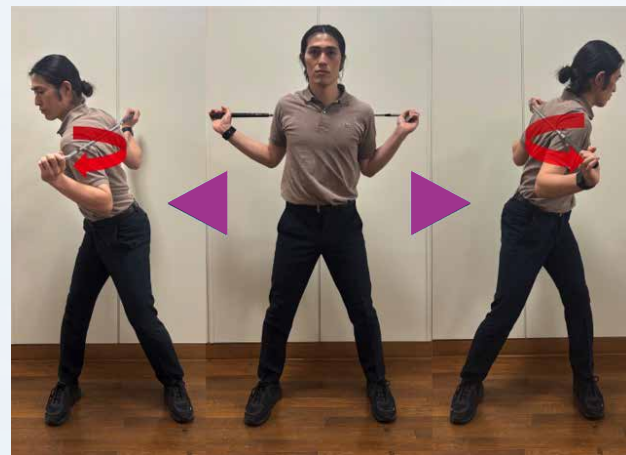


運動① お尻の筋肉のストレッチ

※写真は左足をストレッチすることを想定しています。

方法：右手でゴルフクラブを持ちます。左足を軸にして右足を内側に動かし、左股関節を内側にねじります。うまくできると左のお尻・太ももの後ろにストレッチ感があります。

回数：連続10回行います。左右両方実施します。

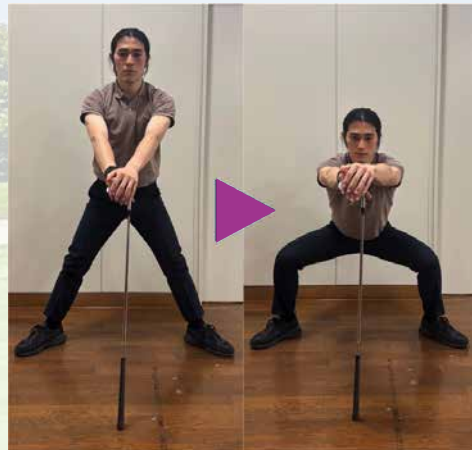


運動② 身体をねじる運動

方法：肩幅よりさらに足を広げて立ちます。ゴルフクラブを背中に回し、両手で持ちます。できる限り、左右に身体をねじります。

回数：左右交互に行い、連続10回行います。

注意点：胸から大きく動かすよう意識し、特に腰をねじりすぎないように注意してください。



運動③ ワイドスクワット

方法：肩幅よりさらに足を開き、つま先は45° 外側に向けます。股関節から曲げることを意識して、お尻を下げていきます。お尻・太ももの内側に効いている感覚があればうまくできています。

※バランスを取ることが難しい方はゴルフクラブを持つことで安定感が得られます。

回数：連続10回行います。

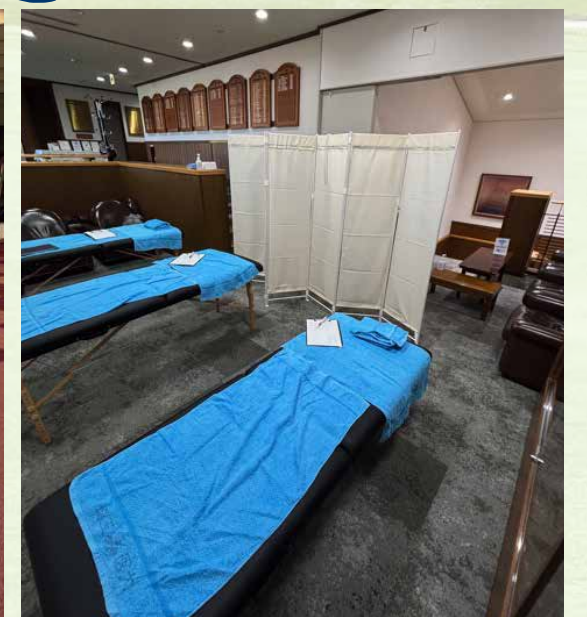
注意点：膝はつま先よりも前に出ないこと、背中横から見ると一直線になるようにし、腰を反ったり、背中が丸くなりすぎないように注意しましょう。

ゴルフ競技に対する支援活動

(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、地域社会貢献とスポーツ障害予防の一環として、ゴルフ競技に対する支援活動を行っています。2024年度より、埼玉県ゴルフ協会が主催する大会において、理学療法士による支援を開始し、本年度で2年目を迎えました。活動内容は、会場にコンディショニングブースを設置し、選手の身体ケアを行っています。試合前のウォームアップから、試合終了後にはマッサージやストレッチ、セルフエクササイズの指導なども行っています。ゴルフは競技時間が長く、長距離を歩行することによる全身の疲労、さらにスイング動作の繰り返しによる身体への負担が蓄積されやすい特徴があります。我々、理学療法士は選手自身に身体の状態を知っていただき、障害が発生する前に予防することが重要であると考えております。大会当日に直接アドバイスを行うことで、コンディショニングの必要性や有効性を実感する良いきっかけとなり、本活動の意義は非常に大きいと感じています。今後も、スポーツ現場で選手が安全に競技に取り組み、そして、競技パフォーマンスが発揮でき、長い人生においてゴルフがより楽しめるよう、理学療法士としての専門性を活かしながら、支援活動を継続していきたいと考えています。



事業の様子



コンディショニングブースの様子

One Point Training

今回のサポート活動の一環で行った選手へのセルフケア指導の中で、一番多かったものはストレッチ指導でした。ストレッチには静的ストレッチと動的ストレッチがあります。静的ストレッチとは、痛みがない程度に、反動を利用せずに持続的に行う方法で、脱力して呼吸をしながら実施します。運動後のクールダウン、睡眠前のリラクゼーションに行うと良いと言われています。動的ストレッチとは、リズムカルに関節運動を行い、筋肉に刺激を入れるように実施します。筋肉の温度を上昇させて柔軟性を向上させる効果や関節可動域を広げることで力をスムーズに発揮させる効果があります。また、心拍数を高めて脳の活性化を図る効果もあります。実際の運動前後に適切なストレッチを行う事で、パフォーマンスの向上やケガの予防が出来るので、日頃から心がけてみてください。

静的ストレッチ: 痛みが出る手前で反動をつけずに30~60秒ゆっくり伸ばしてください

動的ストレッチ: 対象となる関節を小さくゆっくり⇒大きく早く反復運動で連続10回程度動かしてください。

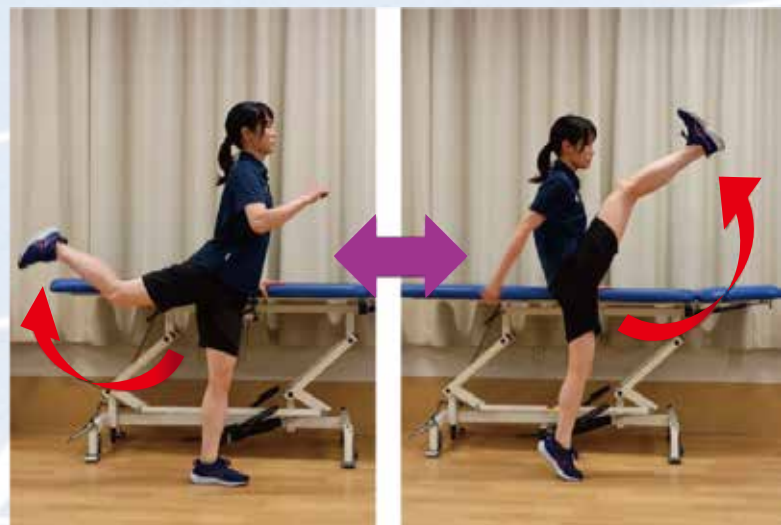
①胸郭(肋骨)の静的ストレッチ



②大腿筋膜張筋の静的ストレッチ



③股関節の動的ストレッチ



さいたまマラソン 2025 ランナーズケアサポート事業



事業の様子



私たち、国際スポーツ競技対策委員会は、東京2020オリンピック・パラリンピックを契機に、様々な国際大会で求められる技術・知識・対応力を身に付けるための研修会を企画・運営しております。サポート事業の一環として、トップアスリートが参加するスポーツ大会では、突然の急変時の対応や最大限パフォーマンスが発揮できるように、選手へのサポート活動を行っております。

今回、2025年3月16日(日)に約1万4千人の選手が参加した「さいたまマラソン2025」では、さいたまスーパーアリーナ内コンディションブースで、理学療法士27名が参加し、166名の選手のコンディショニング活動にあたりました。

大会当日は、気温がかなり低く大雨といったあいにくの状況だったため、低体温症など引き起こすランナーもいましたが、事前に他のメディカルスタッフとの情報共有や連携など行え、大きな問題もなく活動を行うことが出来ました。レース後の選手に対し、痙攣した筋肉の疲労や痛みを緩和するマッサージ・ストレッチに加え、テーピングの指導や日頃から行える身体のセルフケアについてアドバイスなどを行い、利用された選手からもご好評いただきました。



スタッフ写真

シニアコーラスフェスタ2024

「合唱と健康をテーマにしたシニアのための合唱祭」

2024年11月25日(月)

シニアコーラスフェスタ2024が 開催されました

場所：所沢市民文化センターミューズ内
(アークホール)



2024年11月25日に所沢市民文化センターミューズ内、アークホールにて「シニアコーラスフェスタ2024(主催：合唱と健康の集い実行委員会)」が開催されました。このイベントは、「合唱と健康をテーマにしたシニアのための合唱祭」と銘打っており、理学療法士の視点から「歌いやすくなる体操と、合唱を通して健康に繋がる話」という内容で講演いたしました。

講演では実際にステージに上がり、体幹がリラックスすることで、よりたくさんの空気が吸えるようになる体操を実践し、準備運動として会場全体で体操を行いました。また、合唱自体が身体機能を向上させるだけでなく、合唱を通して出かける場所づくりや仲間づくりに繋がり、いきいきとした生活を実現できるという話をさせていただきました。参加者の方々からたくさんの拍手をいただくことができ、盛況の中終わることができました。

2025年11月28日に同会場にて「シニアコーラスフェスタ2025」が開催される予定です。今回も当会の理学療法士が講師として参加しますので、多くの方のご参加をお待ちしております。これからも県民の皆さまの健康づくりに役立つ活動を続けて参ります。



講義の様子



体操の様子

次回は、2025年11月28日に同会場にて「シニアコーラスフェスタ2025」が開催予定

彩の国リハビリテーションフェスタ 2025

2025年2月2日(日)

彩の国リハビリテーション フェスタ2025を開催しました

場所：川口キュポ・ラ4階、川口市民ホール



(公社)埼玉県理学療法士会、(一社)埼玉県作業療法士会、(一社)埼玉県言語聴覚士会、(一社)埼玉県リハビリテーション専門職協会は2025年2月2日に川口キュポ・ラ4階、川口市民ホールにて「彩の国リハビリテーションフェスタ2025」を開催しました。このイベントは2018年から開催してきましたが、2020年からは感染症の流行により延期となっていたため、今回久しぶりの開催となりました。当日はあいにくの雨天でしたが、多くの県民の皆さまにご参加いただき、盛況の中終わることができました。

理学療法士の体験コーナーでは、【血管年齢測定とストレッチ】、【脳活体操!コグニサイズ】、【子どものロコモチェック】という3つのブースを設け、幅広い世代の方に参加していただきました。実際に参加された方からは、「身体のことを考える機会になってとても楽しかった。もっとリハビリのことを知りたい。」と嬉しい意見をいただくことができました。

次回は、2025年10月25日に春日部市ふれあいキューブ1階コンベンションホールにて開催予定です。今回も、血管年齢測定や体力測定などの体験を通じて、理学療法について知っていただける企画を多数ご用意しています。ぜひとも多くの方に足を運んでいただければ幸いです。



事業の様子



事業の様子

次回は、2025年10月25日に春日部市ふれあいキューブ1階コンベンションホールにて開催予定

理学療法士を目指す学生は、専門的な知識・技術を多く学んでいます

今回、日本保健医療大学3年次の日常生活活動学実習の授業を取材しました。
日常生活活動学実習では、障がいのある方や高齢者の日常生活に必要な動作・活動の分析や具体的な方法について実習を行います。この実習を通し、介助方法や日常生活指導に必須の知識と技術を学びます。

授業の様子 今回取材した授業は、歩行補助具を中心とした内容であり、その様子を一部紹介します。

① 歩行補助具の種類や使用方法を学びます。



② 歩行補助具の高さ調節や使い方を確認します。



③ 病気や怪我を想定した歩き方や階段昇降のやり方を実習します。



日本保健医療大学
保健医療学部
理学療法学科3年
かぬま あいり
鹿沼乃莉

未来の理学療法士 11

① 理学療法士を目指したきっかけ

私が理学療法士を志すようになったきっかけは、パーキンソン病を患った曾祖父の存在です。大好きだった散歩もできなくなり、病室で寂しげな表情を浮かべていた曾祖父が、理学療法士の方との関わりを通じて、次第に笑顔を取り戻していく姿を間近で見て、その姿にとても魅力を感じました。私も将来、患者様に寄り添い、前向きな気持ちを支えられるような理学療法士になりたいと考えています。

② 学生生活について

本学では、特色である少人数制ゼミを活かし、講義内のグループワークやゼミ活動を通じて、学生同士の交流を深めています。BBQ やレクリエーションなどのイベントでは、先輩・後輩間のつながりも強まり、実習や勉強に関する悩みを気軽に相談できる環境が整っています。また、少人数ならではの手厚い指導により、先生方から一人ひとりに寄り添ったサポートを受けられる点も大きな魅力で日々充実した大学生活を送っています。

埼玉県児童発達支援施設職員実践交流セミナー

2025年2月16日(日)
埼玉県児童発達支援施設
職員実践交流セミナーを
開催しました



ディスカッションの様子

場所：彩の国すこやかプラザ

(公社) 埼玉県理学療法士会では、埼玉県発達障害福祉協会、埼玉県障害児通園施設協議会との共催事業として、2025年2月16日(日)に彩の国すこやかプラザで、埼玉県児童発達支援施設職員実践交流セミナーを開催しました。

本セミナーは各団体の関係施設職員を対象とし、午前中は講演会、午後は参加型の4つのセッションで行いました。午後の第1セッションは、長く療育の現場で障害児の理学療法、補装具作製に従事されてこられた、中川の郷療育センターの宮本清隆氏を講師としてお招きし、【発達に遅れのある子どもへの「遊び」を通じた支援(ドラフト)～小児理学療法士の視点から～】をテーマに行いました。本セッションは、セミナー参加者の3割ほどの参加希望があり、理学療法士の遊びへの関わりと、実技を含む研修への関心の高さが伺えました。身体障害児や発達障害児に共通する発達のつまずきとその考え方についての講義、支援者の身体の使い方と介助されることの実技を行い、体験を通して学んで頂く機会をご提供しました。また、講師が経験した症例について、遊びを通じた発達支援についてのグループワークを行い、施設、職種、経験年数の違う参加者の積極的な情報交換の時間になりました。



講義の様子



実技の様子