

# REGAC

リーガック



# VOL.08

2018.3

公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌

Rehabilitation, Goal for Advanced Capability



## 介護予防と理学療法士

- 介護予防の重要性
- 運動を継続するためのコツ
- 腰痛・膝痛・転倒対策にはこんな体操を！

# 介護予防の重要性

数年前までは平均寿命が国民の大きな関心でしたが、現在では健康寿命が大きな関心の的となっています。

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約10年、女性で約13年の差があります。私たち広島県民の健康寿命は他都道府県民と比べて低いことが分かっていますが、なんと女性は全国46位と全国ワースト2位となっています（資料1）。

この健康寿命を阻害する三大要素は認知症、脳卒中、衰弱となっており、これらは要介護状態になる可能性を秘めています。なかでも、認知症は10年前に介護が必要と

なった原因の4位であったのに対して、現在では1位となっており、近年認知症予防が話題となっています（資料2）。

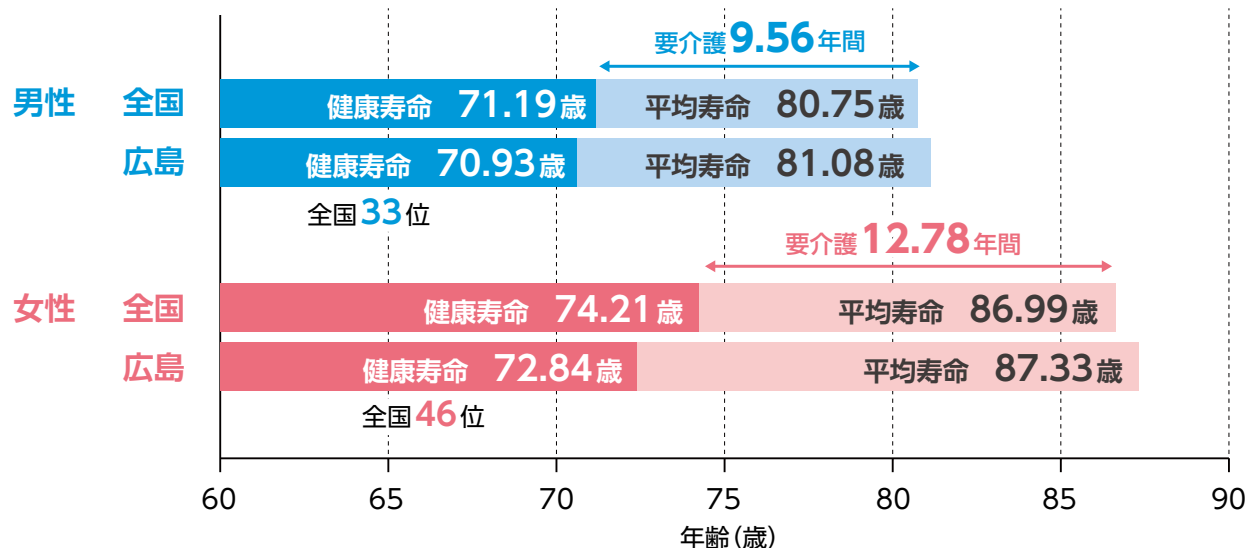
これらを予防するためには共通して「運動」が有効とされています。脳卒中は生活習慣病から引き起こされることが多いですが、生活習慣病とされている高血圧・高脂血症等には運動が大きな効果を発揮します。また、最近では認知症になりやすい方の特徴として、身体的不活動の方（いわゆる運動をしていない方）が挙げられています（資料3）。そして、認知症予防として適度な運動が効果的であるとも言われています。また、要介護状態になる原因を年齢別に見てみると、年齢が高くなるにつ

れて、脳血管疾患の割合が減少する一方で衰弱の割合が増加することがわかります（資料4）。高齢になると足腰の筋力や体力が衰えていくため、高齢者ほど運動が必要になってきます。適切な運動は年齢に関係なく効果があることがわかっており、いくつになっても運動を開始することは遅くないと言われています。

しかし、適切な負荷量の運動を行うことや継続的に運動を続けることは簡単ではありません。より効果的な運動を実践するためには運動の専門家である理学療法士に相談することをお勧めします。

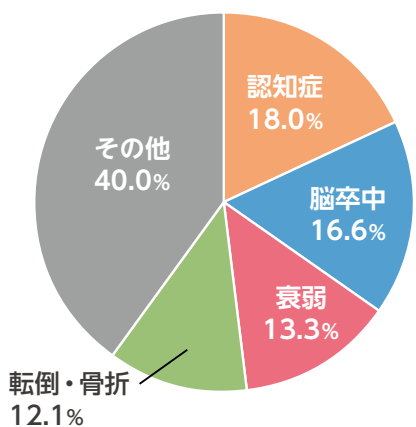


資料1 平均寿命と健康寿命



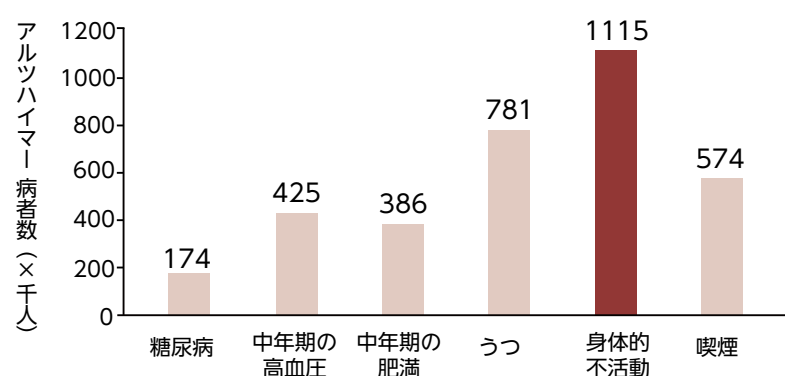
出典: 平均寿命は厚生労働省「都道府県別生命表の概況(平成27年)」／健康寿命は厚生労働省「健康寿命の都道府県格差の縮小について(平成25年)」

資料2 介護が必要になった原因



出典: 国民生活基礎調査(平成28年)

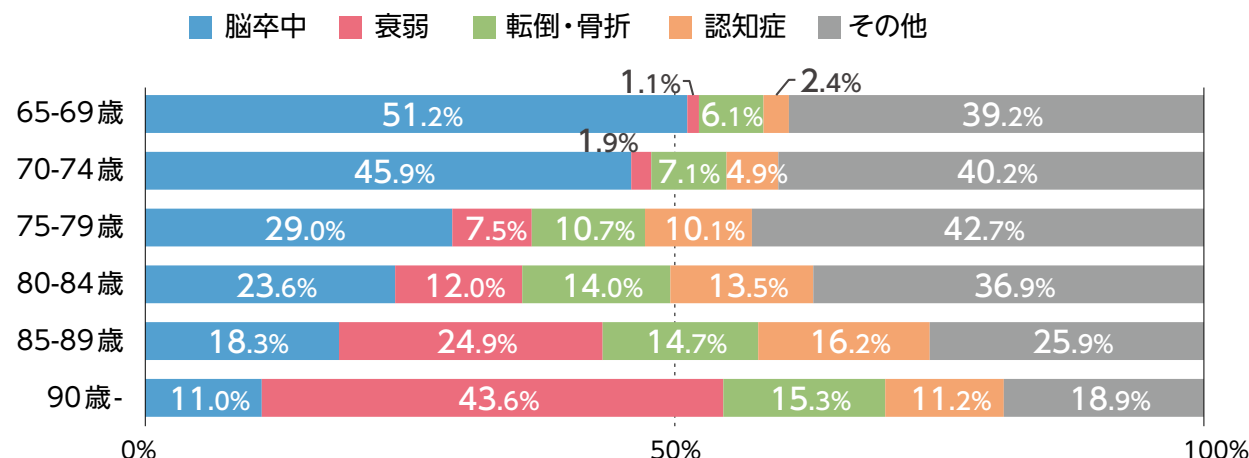
資料3 アルツハイマー病と密接に関連しているのは？



● 身体的不活動を改善することはアルツハイマー病の予防につながる可能性がある

出典: Barnes DE, Lancet Neurol 2011.

資料4 介護が必要となった主な原因 | 年齢別



● 年齢が上がると脳卒中は減少するが、一方で衰弱は増加 ● 80歳以降は衰弱の予防が必要

出典: 国民生活基礎調査(平成22年)



# 運動実施の10カ条

無理をして行くと筋肉や関節を痛めることがあります。とくに、今まで運動をしていない方が急に始めた時が危険です。安全で効果的にトレーニングを行うために、実施の前に以下の10カ条を確認しましょう。

- 無理はしないで徐々に行う**
- ストレッチしてから開始する**  
体が暖まっていない状態で急に運動をすると、ケガにつながります。
- 水分を補給する**  
水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。
- 痛みが起きたら休息を取る**  
痛みは体からの危険信号です。痛みをこらえてまで行わないようにしましょう。
- トレーニング中の転倒に注意**  
ふらつきそうときは、何かにつかまって行いましょう。
- 少しの時間でもできるだけ毎日行う**
- 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う**  
実際には、脈拍数を測定して、適正な運動強度で実施しましょう。
- トレーニング中は息を止めない**  
息を止めると血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。
- トレーニング内容は複数の種目を行う**  
筋トレやバランス練習なども取り入れて、異なる内容のトレーニングを複数行いましょう。
- 継続がもっとも大切**  
運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行くと良いでしょう。

## 適正な強度で運動しよう

効果的に運動を進めるためには、運動内容・頻度・強度の設定が重要です。運動頻度は週3回以上することをおすすめします。強度については目標心拍数を求めて、運動の時に自分で脈を取りながら適正かどうかを確認することが重要です。

あなたの

① 安静時心拍数

(10分以上安静状態にした後の1分間の脈拍数)

あなたの

② 最大心拍数

(心拍数の上限値)

= 207 - (年齢 × 0.7)

あなたの

③ 予備心拍数

(最大心拍数から安静心拍数を引いた値)

= ② - ①

目標心拍数

= 0.6 × ③ + ①

(目標運動強度が60%の場合)

ボルグスケール (自覚的運動強度)

|   |         |   |         |    |      |    |       |    |     |    |        |    |        |    |
|---|---------|---|---------|----|------|----|-------|----|-----|----|--------|----|--------|----|
| 6 | 7       | 8 | 9       | 10 | 11   | 12 | 13    | 14 | 15  | 16 | 17     | 18 | 19     | 20 |
|   | 非常に楽である |   | かなり楽である |    | 楽である |    | ややきつい |    | きつい |    | かなりきつい |    | 非常にきつい |    |

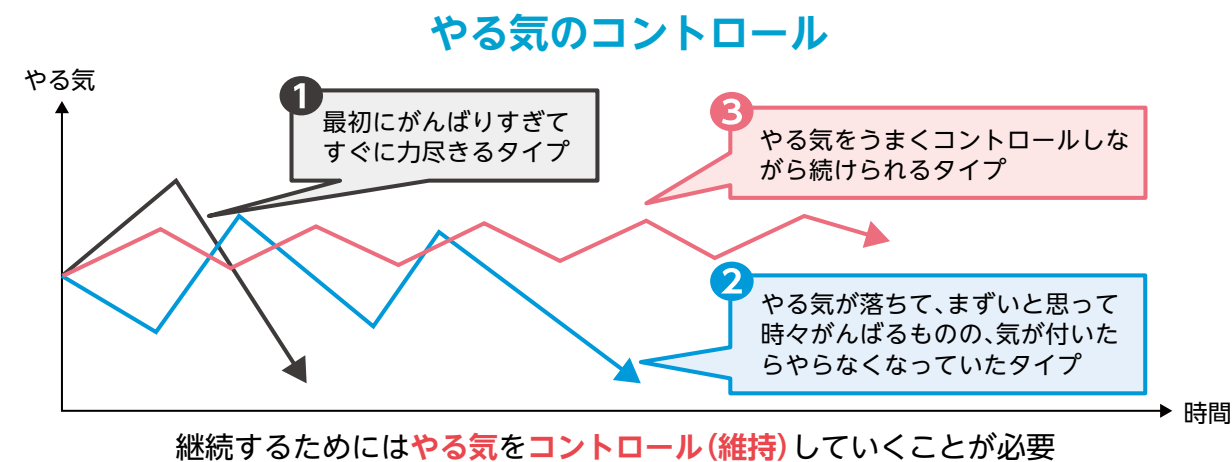
この範囲内が目安

目標運動強度は目安です。心疾患や糖尿病などをお持ちの方は主治医に相談してください。

脈拍の他にボルグスケール (自覚的運動強度) を活用することも有効です。

# 運動を継続するためのコツ

運動不足を解消したいけど、三日坊主で続かない…。運動が身体に良いことは知っていても、なかなかそれを習慣化するのは難しいですね。運動を続けるためには、何に気をつければいいのか。運動を習慣化するコツについて紹介したいと思います。



## やる気を維持するための5つのポイント!

### ① 目標 (ゴール) を設定する

#### SMART の法則

- S (Specific) : 具体的である
  - M (Measurable) : 数値化ができる
  - A (Achievable) : 現実的に達成可能である
  - R (Related) : 目的に関連している
  - T (Time-bound) : 期限が明確である
- 最初の目標は低く、まずは、無理なく続けられる範囲で目標設定をする

### ② 記録をつける

#### 記録の仕方

- 一日の歩数や運動内容、体調の変化を記録する
  - 行った日、休んだ日も含めて記録する
  - 毎日決まった時間を書くことと忘れない
  - 感想を書くことで、記録にアクセントをつける
- 毎日記録をつけることで、自分の努力を数字や文字で振り返れる

### ③ 運動に対する正しい知識を持つ

- 運動の種類や自分に合った強度など、正しい知識を持つことが重要 (詳しくは P5「運動実施の10カ条」を参照)

### ④ 仲間をつくる

- 仲間と一緒に「続けよう」という気持ちが続けやすい
- 家族や友人など、自分を理解し応援してくれる人がいることも重要

### ⑤ 普段の生活を工夫する

- 運動 (筋トレ・ストレッチ・ジョギング…) だけでなく、生活活動 (歩行、階段、掃除、洗濯…) を工夫することも健康に重要

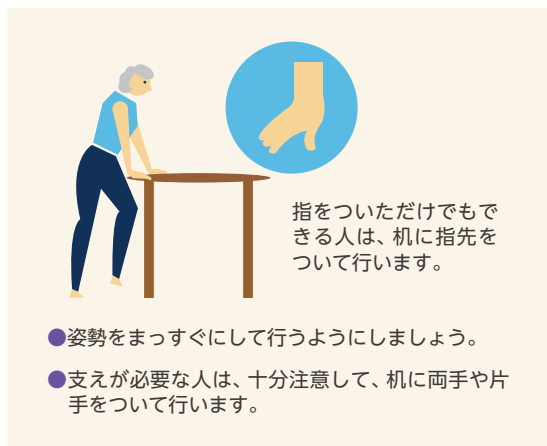
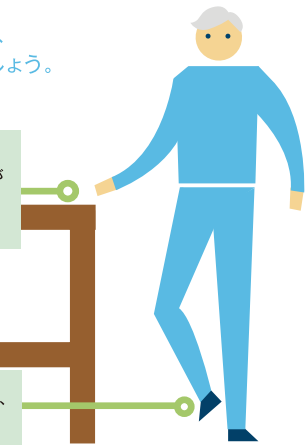


## バランス能力をつける「片足立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

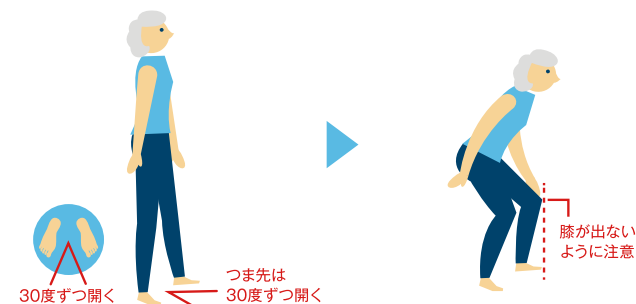
床につかない程度に、  
片足を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手について行います。

## 下肢筋力をつける「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

◇痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

いつまでも足腰をイキイキと  
転倒予防対策にはこんな体操を！

暮らしの中に運動習慣をとりいれよう  
身体活動量を  
あげる工夫も  
行いましょう！

毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、  
介護予防につながります。  
たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、体操やストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、遠く歩く。

そのほか、ラジオ体操、  
ラジオ体操など、いろいろな運動  
が介護予防対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

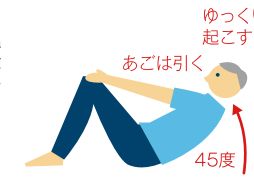
出典先：ロコモパンフレット2015年度版  
https://locomo-joa.jp/news/official/2015.html  
https://locomo-joa.jp/news/upload\_images/locomo\_pj2015.pdf

たった  
10分  
プラス  
するだけ

## 腰痛体操

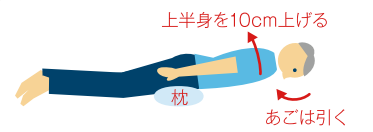
### 1 腹筋体操

仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



### 2 背筋体操

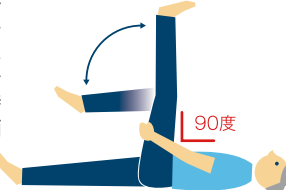
うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がらなくても結構です。上半身を起こすように、背中の筋肉に力を入れましょう。このときに同時にお尻をすばめると、お尻の筋肉も動き、より効果的です。



1 2 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

### 3 腰・背中のストレッチ

仰向けに寝て片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのまの姿勢を維持します。これを左右、両方の足で行いましょう。



### 4 太ももの裏側のストレッチ

仰向けに寝て、片方の股関節（足の付け根の関節）を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝を出来るだけ伸ばします。最も伸ばした位置で、約10秒間そのままにします。



3 4 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

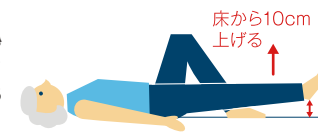
参考：疾患特異的・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度（JLEQ）

## 膝痛体操

### 1. 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）に力をつける運動

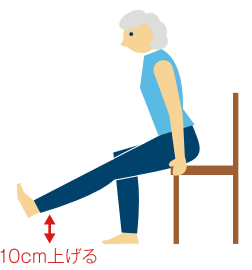
#### ■ 仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の足を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2～3秒休みます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



#### ■ イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床に足をついたら2～3秒休みます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



どちらかの運動を20回を1セットとして、1日に2セット行いましょう。

### 2. 膝を伸ばす・曲げる

#### ■ 膝を伸ばす

イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押して伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。



#### ■ 膝を曲げる

足首に両手をそえて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、膝を曲げます。痛みの出ない範囲で行いましょう。



どちらかの運動を20回を1セットとして、1日に2セット行いましょう。

◇痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

参考：日本版変形性膝関節症患者機能評価表（JKOM）

腰や膝が気になる人に

腰痛・膝痛対策にはこんな体操を！



# 住民自ら介護予防の場を立ち上げ。 体と心の筋力アップを支える理学療法士

広島市では介護予防のための地域介護予防拠点促進事業が平成27年10月からスタートしました。その実情と、その拠点となる通いの場の立ち上げに際して理学療法士のかかわり方やスキル、今後の課題などをうかがいました。

**Q 事業の概要を教えてください。**

**門脇** この介護予防のための地域介護予防拠点促進事業は、住み慣れた地域で心身ともに元気に暮らせる時間（健康寿命）を伸ばすことを目標に、歩いて通える場所に介護予防のための拠点を作り、筋力アップの取り組みを行います。一番の特徴は、行政が作るのではなく、住民の側が主体的に関わって拠点を作ることです。

**Q どんな場所が拠点になるのですか。**

**佐藤** 地域やマンションの集会所、公民館、神社、寺、喫茶店やお店のバックヤードなどいろいろです。誰もが参加しやすいところであれば個人宅でもいいんですよ。

**Q そろそろどんなことをするのがいいでしょうか。**

**門脇** 近隣の10人以上の高齢者が集まって、基本的には週一回、高知市で開

発された「いきいき百歳体操」のDVDを見ながら簡単な運動を行うというものです。

広島市では「がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操」のDVDを作りました。一セット20〜30分の体操を参加者の体力をみながら行います。

**Q そういった場を立ち上げるには、相当のご苦労があるのではないですか。**

**門脇** 立ち上げるのは私たちではなく、地域の住民のみなさんが声をかけ合って作ったグループが自主的に会場や時間を決めて立ち上げます。昨年の11月末の調査で市内にはすでに300もの拠点ができています。これから3年で倍の600カ所を目指しています。もちろん、地域によっては、地域包括支援センターが声をかけをして、住民の皆さんがその気になって始まることもありますよ。

**Q 素晴らしい勢いですね？ なぜそれほど広がりができたのでしょうか。**

**門脇** 地域包括支援センターが高知市の実践データなどを使ったビデオなどで啓発活動を進めていて、住民の方々に「今の元気を維持して、地域で楽しく暮らしたい」「筋力をアップして、自分のことは自分でできる期間をできるだけ延ばしたい」を思う気持ち、モチベーションを高める活動を広げられました。

**佐藤** それとともに広島バージョンも一役買っていると思います。ちよつとカープがリーグ優勝したこともあってカープ人気と相まって、爆発的に広まりましたね。

**岸田** 負荷をかける時に使うバット型の重りは一つ250グラムでこれを一つつづ増やしていくことで、ますます頑張る意欲が出てきます。

たとか、みんなで旅行に行ったとか、脳トレを始めたとか、食事をしたり、会場の空いている日にみんなでカープの中継を見たりするなど、自主的な活動が起きて、笑顔が広がっています。安否確認にもなり、孤独死を防ぐ役割も果たしてくれています。さらには岡山県や高知県では介護保険料にも変化が表れたと聞いています。住民自らが楽しくする工夫をしています。これこそ、「地域の再生」ですよ。

**岸田** 介護保険のデイサービスではなく、身近な行き場づくりになっていきます。仲間ができると、災害時の助け合いにも大きな力を発揮してくれるはずです。また、グループが近隣の知り合い同士なので、リーダーさんの負担感も小さいのではないのでしょうか。

**佐藤** 頭で筋トレの必要性を理解して、体で達成感を実感できる。さらに、仲間がいる安心感と喜び。すべてがうまく機能しているおかげですね。

この取り組みは単なる体操ではなく、地域再生や生涯学習といった分野に波及効果があり、想定外のことも含めて、今までなかなか見えてこなかった多大な効果が見えてきました。

**門脇** ここまでできるなんて、正直驚いています。筋力がアップすると歩ける距離が長くなります。動けるということは、

地域包括支援センター、リハビリ専門3団体、民生委員などが地域連携

**Q 理学療法士はどのように関わることができるのですか。**

**岸田** 理学療法士だけでなく、言語聴覚士、作業療法士のリハビリ専門の3団体が連携して取り組んでいます。また、地域の民生委員さんの協力も大きいですね。

基本的に住民の皆さんが声をかけ合って主体的に行う活動ですから、私たちはいきなり頑張りすぎて逆に筋肉を傷めてしまうことのないよう、また逆に自分流の楽なやり方へ流れてしまわないよう、徐々に負荷を上げて筋力をつけていく運動であることを意識してもらうために初回にやり方の説明をしたり、体力測定をしたり、3カ月後の変化を見たりしてモチベーションを維持していくサポートやアドバイスをします。

**Q 筋力のアップは心の筋力もアップさせてくれ、地域の筋力もつながりもアップするのですか。これからの課題は？**

**門脇** 今、がんばって取り組んでいる住民の皆さんに続く次の世代にしっかりとアピールしていかなければと思います。企業にも参戦してほしいですね。私たち地域包括支援センターも、今までのように介護保険申請の手続きだけでなく「社会参加」「地域づくり」の視点を持った専門的アドバイスを心がけたいですね。

**藤高** 理学療法士の私たちも、拠点には行けないリハビリ中の人を退院後にこつした拠点につなげる手助けをしないといけませんね。そうした受け入れがあれば、地域で暮らせる人が増えます。それこそが地域の本来あるべき姿ではないのでしょうか。

**岸田** 高知市では1400人が参加するイベントを組んでいるそうです。広島でもマツダスタジアムを借り切って全県の拠点が参加するイベントをしたいですね。きっと盛り上がると思いますよ。



医療法人社団朋和会  
西広島リハビリテーション病院、理学療法士  
藤高 祐太さん

医療法人光臨会  
荒木脳神経外科病院、理学療法士  
佐藤 優子さん

社会福祉法人広島県同徳介護財団  
広島市康平地域包括支援センター  
岸田 記一さん

社会福祉法人双樹会  
広島市城山・五日市観音地域包括支援センター  
門脇 宏樹さん

**Q 効果のほどは？**

**門脇** 筋力アップはもちろんですが、それ以上の効果が表れています。体操をするだけでなく、近所付き合いが復活し、スーパードやごみステーションで出会う話ができる人間関係ができ





## 困ったときの相談窓口

### 地域 包括支援センター

住民運営による通いの場づくりのご相談は「地域包括支援センター」が窓口となっております。

地域包括支援センターは、「住民運営による通いの場づくり」の取り組みを広げていくため、リハビリテーション専門職と連携した効果的な運動についての助言や、効果測定の支援などを行っています。

また、既に活動を行っている住民運営による通いの場の案内も行っています。

### 地域 リハビリテーション 広域支援センター

介護予防とリハビリテーションのご相談は下記施設の「地域リハビリテーション広域支援センター」が窓口となっております。

**広島** …済生会広島病院、西広島リハビリテーション病院、  
広島市立リハビリテーション病院、荒木脳神経外科病院

**広島西** …アマノリハビリテーション病院

**呉** …中国労災病院

**広島中央** …井野口病院

**尾三** …公立みつぎ総合病院

**福山・府中** …脳神経センター大田記念病院

**備北** …三次地区医療センター

(H 29 年 12 月現在)

**地域リハビリテーション広域支援センター  
相談窓口一覧**

[http://chiikihoukatsucare.net/home/rihabiri\\_ichiran.html](http://chiikihoukatsucare.net/home/rihabiri_ichiran.html)



## 広島各地域で 介護予防事業に取り組んでいる理学療法士



### 訪問看護よりしま



〒731-0138 広島市安佐南区祇園6丁目22-16  
TEL 082-875-8393



リハビリテーション科  
理学療法士  
野坂 寿子さん

当法人には、一般外来とデイケア（通所リハビリテーション）、デイサービス（通所介護）、訪問看護ステーション（訪問看護とリハビリ）と居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）があります。「医療・介護の相談と支援ができる身近なプロフェッショナル集団」を目指しています。

私は主に訪問リハビリテーションを行っています。高齢者が介護予防に取り組めるよう地域づくりをお手伝いしたり、理学療法士と他の専門職とのチームワークを深める研修の企画、私自身を含め理学療法士が地域の実情に合わせた介護予防を実施できるよう、教育等に携わることもあります。

理学療法士は、医学的知識に基づき年齢や健康状態に合わせて運動を指導できる専門家です。指導を受けて、90歳近い高齢でも「転倒しないで1年過ごせた」とか「できなかった〇〇がまたできるようになった」という方も少なくありません。

皆様のお近くに、理学療法士がいますか？ぜひ気軽に声をかけてみてください。お一人お一人に合った体操の方法を指導してくれますよ。

広島市安佐南区でも、地域の方々が気軽に体操や運動に取り組めるよう、通いの場が整備されています。詳しくはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



### 木阪病院



〒739-0003 東広島市西条町土与丸1235  
TEL 082-421-0800



リハビリテーション科  
理学療法士  
實延 靖さん

当院は地域リハビリテーションサポートセンターとして「介護予防の活動」を積極的に支援しています。

介護予防に取り組む「通いの場」に療法士が赴いて、1・3・6カ月目の運動機能検査の実施や、いきいき百歳体操の指導などを行っています。東広島市では、2015年に「住民主体の介護予防に関する検討会」を開催し、地域住民や関係職種で交わされた意見をもとに、住民運営の通いの場作りを支援してきました。行政と協力して、コンセプト、活動支援内容、広報活動等について検討、展開していった結果、2017年には70か所を超える通いの場が活動をするところになりました。通いの場の数が増

えるに従い、当院入院患者様の退院後の地域活動再開の場の一つとして、通いの場を紹介する事例も出ています。

東広島では、多職種連携を進めるための研修会が開催されており、顔の見える関係を意識的に作ることで介護予防活動にも参画できるようになってきました。通いの場支援の他にも、骨粗鬆症啓発活動（「ママのための骨密度測定会」への参加や、大学生を対象とした骨粗鬆症啓発活動）や、認知症啓発マラソン（「RUN伴」や「RUN伴+東広島」）への参加などを通して、当院は、いくつになっても住みやすい地域づくりを支援して参ります。



### 介護老人保健施設

### 駅家リハビリテーションSAKURA



〒720-1131 福山市駅家町万能倉1046-2  
TEL 084-977-0058



リハビリテーション科  
理学療法士  
門田 尚文さん

私の所属する施設では、「24時間365日 医療・介護を通して地域の方々が安心して生活できるサービスを提供できる」という理念のもと、様々な職種が積極的に介護予防活動へ参加をしています。

所属施設での取り組みは、短期集中型予防サービスを実施しています。利用者の方が住み慣れた地域で生活が送れるように生活課題の改善や地域のインフォーマルサービスに繋ぐことを目的として関わっています。その他、近隣の公民館や地域包括支援センターより依頼を受けて、介護予防関連の講演や、介護予防教室での体操の講師をすることが増えてきています。

また、所属施設は地域リハビリテーションサポートセンターでもあり、地域住民へいきいき百歳体操

の実技指導や体力評価、百歳体操の普及を目的とした講演を行っています。

私個人も福山市の「お互い様のつながり支援隊」という地域づくり活動に参加しており、現在は地域資源の把握や、地域課題、ニーズ把握のため地域を訪問しています。

介護予防など地域活動で気をつけていることは、常に「住民が主体となり自ら考えて行動できる様になる」こと、我々は「あくまでもサポーターである」ことに注意しながら、参加者との距離を考えて活動しています。難しい理論的な話でも、住民の方が「なるほど！」と理解していただける様にわかりやすく伝えることがプロの仕事と考えています。



### 介護老人保健施設

### 愛生苑



〒727-0022 庄原市上原町1810-1  
TEL 0824-72-8686



リハビリテーション部  
理学療法士  
滝口 真登さん

備北圏域の庄原市は、高齢化率41.4%、介護認定率24.7%（H29.6）の中山間地です。高齢者の暮らしを支える仕組みづくりは、喫緊の課題としてさまざまな介護予防事業が実施され、中には「行政主導から住民主体の活動」へ移行しているものもあります。

当法人は、「最期まで、人として生きる支援」をめざし、疾病予防と介護予防に、行政と共に、また法人独自で取り組んできました。近年では、「庄原市シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」と保健師主導の「庄原市比和町パワーリハビリテーション事

業」に、療法士として企画・運営会議から参画しており、技術支援だけでなく、リハビリマインドの普及啓発も役割となりつつあります。市民の「予防」への関心は高く、障がい者友の会、認知症家族の会、サロン、デイホームなど地域活動へ療法士が出向く頻度が増え、転倒予防や寝たきり予防、動き続けられる体づくりなどリハビリ全般についての助言を求められます。今後も、住み慣れた地域での生活が続けられるように、「住民から学び、地域、住民へ還す」ことができるよう専門性を磨きたいと思っています。





スマホで  
動画を見よう!

アプリを起動して、この写真にスマホをかざすと  
理学療法の紹介動画が再生されます。

ココアル  
COCOAR2

ダウンロード無料  
スマートフォンのみ対応しています



Android & iOS 共通

## 理学療法士になりたい方

理学療法士は、国家資格です。理学療法士の養成校で3年以上学び、必要な知識と技術を身につけ、国家試験を受けます。養成校には大学、短期大学、専門学校(3年制・4年制)等があり、県内には4年制大学が4校、専門学校が3校あります。

資格取得後、より専門的な知識を身に付ける場合、研究職をめざす場合などは大学院もあります。

## 理学療法を受けたい方

理学療法は医療行為に位置付けられており、医師の指示に基づいて行われます。多くは、病院、クリニック、介護老人保健施設・訪問看護ステーションなどの介護保険関連施設で行われています。広島県理学療法士会ホームページ「理学療法士がいる施設」には、会員所属施設を対象に、施設の概要、対象疾患などが掲載してありますので、ご活用ください。

## あなたの声をお聞かせください

よりよい紙面づくりのために、あなたの声をお聞かせください。

下記QRコードのリンク先でアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、5名様に1,000円分のクオカードをプレゼントいたします。



アンケート



★最優秀賞「夫婦二人三脚」行廣 孝 様

第2回

## 広島県理学療法士会 写真コンテスト結果発表

「自分らしく生きる。その一歩をサポートします。」をテーマに開催された第2回写真コンテスト。理事会での審査の結果、入賞作品が決定しました。ご応募いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



★優秀賞

中山 房代 様 (上段左)  
古井 隆祥 様 (上段中)  
鈴木 文代 様 (上段右)  
藤井 康男 様 (下段左)  
松元 澄夫 様 (下段右)



編集後記

県民の皆さまに介護予防や健康増進の必要性やその運動方法について知っていただきたく、広報誌第8号を発行しました。年齢を重ねても仲間と一緒に動けるからだ作りに取り組むことで健康的な生活を送ることができます。この広報誌が皆さまの健康に少しでも役立ててもらえれば幸いです。



# 広島県理学療法士会

広島県理学療法士会

検索

