



公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌
Rehabilitation, Goal for Advanced Capability

理学療法のリーガック

REGAC

2026.02 vol.17



「通いの場」に関わる
理学療法士

通

い

の

場

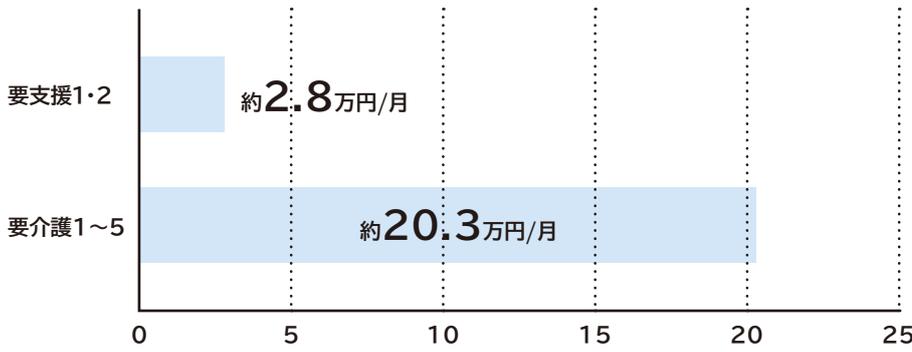
って何するの？

通いの場とは、地域の方が集会所や公民館などに集まり、体操、栄養・口腔指導、認知症予防などの様々な活動を行っている場のことです。地域の方同士で交流を図ることは、心身の健康を保ち、介護予防につながります。

こんなに費用が
いるの？

要介護状態になると、
多くの費用が
必要になりますね

1人当たりの介護給付費等の実態調査の結果



2024年12月時点における1人当たりの介護給付費等の実態調査の結果(厚生労働省)

予防するには
どうしたら
いいんだろう？

通いの場に参加するのは
いかがですか？
県内の通いの場では
「いきいき百歳体操」や
「シルバーリハビリ体操」
などが行われていますよ

※ご当地体操を作っている市町もあります

いきいき百歳体操

高知県で始まった介護予防体操です。
体操を収録したDVDを見ながら、
30分程度の体操を行います。



シルバーリハビリ体操

茨城県で始まった介護予防体操です。
講習会を受講し認定された指導士が
参加者に体操を指導します。



広島県内23市町における住民主体となる介護予防事業の実施状況（2025年8月）

- いきいき百歳体操
- シルバーリハビリ体操
- その他の体操



広島県内で週1回以上
体操を実施する通いの場の数

2,333箇所 ※1

通いの場へ
参加する高齢者数

52,436名 ※2

※1 2025年9月末時点の状況

※2 2025年9月末時点において広島県内で週1回以上体操を実施する通いの場への参加者数

※広島県ホームページのデータより引用

自分が住んでる町は、
どんな体操を
してるのかなあ？



広島県のホームページには
県内の通いの場の情報を掲載しています。
未永く健康な生活を送れるよう、
ぜひ参加してみませんか？



広島県公式ホームページ
通いの場情報

次ページ以降では通いの場での実際の活動を紹介します。

(構成: 県立広島大学 理学療法学科 佐藤勇太さん)

「通いの場」を立ち上げるまで

『通いの場』は、住み慣れた地域のマンションの集会所、公民館、神社、お寺、喫茶店など誰もに参加しやすい場所で開催されています。2025年5月に広島銀行会議室での通いの場立ち上げに携わった理学療法士本庄さんに、理学療法士としての関わり方や通いの場に参加されている方の変化についてお話を伺いました。

通いの場を立ち上げるまでの
様子を教えてください

今回、新しく通いの場となったのは広島銀行の会議室でした。広島銀行庚午支店では住民向けに様々な講習会を定期的に開催されています。地域住民に定期的に会議室を無料で開放し、利用してもらいたいという希望があり、広島市庚午地域包括支援センターに相談された事で立ち上げる運びとなりました。

立ち上げに向けた準備や
苦勞された点などを
教えてください

庚午地域包括支援センターが地域住民への説明会、体験会を開催したうえでリハビリテーション専門職の立場からいきいき百歳体操の説

明を行いました。苦勞した点は、リハビリ専門職として地域住民に何を求められているか、支援できるかという点です。何を求められているか胸中ではっきり分からずだからこそ地域をよく知っている地域包括支援センター担当者との密な打ち合わせが重要でした。また、多くの地域住民の前で話をするという事も初めての経験でも緊張したのを覚えています。



医療法人光臨会荒木脳神経外科病院
リハビリテーション部 理学療法士

本庄 心さん

リハビリテーション専門職
としてどのような支援をしたか
教えてください

体操が自分流になっていないか、負荷量が適切であるかなど説明しました。初回、3か月後、6か月後に支援し、体力測定の結果や身体の変化などを地域住民がお互い共有、称賛し合い、モチベーションを維持し通えるためのアドバイスやサポートを行いました。



変化があった地域住民の方も
いらっしやいましたか？

6か月体操に通った方にお話を伺いました。これまで運動習慣はなかったが、近所で通いの場の立ち上げがある事を、夫のケアマネジャーから聞いたことが通うきっかけになったそうです。最近はお居しているお子さんに以前よりも性格が明るくなった、笑顔が増えた、朝のごみ出しや朝食の準備など立ち仕事も手際が良くなったと言われたそうです。ご自身では、足の力がついたなどの変化は実感されていたようですが、「家族からの客観的な変化の言葉に「最近娘に褒めてもらえるんです」と嬉しそうにお話してくださいました。普段は杖を使用して歩いておられますが、通いの場に行く際はなるべく使用せずに歩くなど運動への意識も高まったそうです。



通いの場に参加することで足の筋力、バランス能力、体力など体の変化に加え生活の充実感や自信がついたなど様々な効果があると思います。身体機能を向上させることはもちろん、通いの場をきっかけに住民同士の交流が増え、人とのつながりが増えるきっかけになると良いなと思いました。



Part 1

理学療法士と参加者が語る 「通いの場」の意義

若葉の会

ヒロシマ平松病院 理学療法士 中島晃史さん

通いの場に行くと、参加者の皆さんが本当にいきいきされていて、こちらでも元気をもらいます。病院とは違い、元気なうちから関われることで、「予防」という視点の大切さを改めて感じました。運動だけでなく、人とのつながりを楽しみに集まっている様子を見ると、この場に関わられて良かったなと思います。

参加者インタビュー

松井 貴美子さん

Q 参加者の方が協力して運営されていると伺いました。

運営は、私たちのグループで役割を決めています。一人で全部やらなきゃいけないわけではないので、毎週、続けられています。私に来られない日は、他の方が「代わりにやってくよ」と言ってくたさるので、皆さんの力を借りながらやっています。

少し早めに来た人が機械の操作をしたり、席を準備したりします。

Q 参加されている方は、この近くにお住まいの方ですか？

私は全体のことを見る立場なので、始めと終わりに声をかけるくらいで、片付けや掃除なども担当を決めてやっています。場所をお借りしているので、きちんと大事に使わせていただこうという気持ちには、皆さん共通しています。とにかく、元気に来ていただければいいなと思っています。

皆実町や翠町、比治山本町あたりの方が多いですね。少し離れた方もいますが、歩いて来られる方が多いです。



が多いです。杖をつけて来られる方もいますし、自転車の方もいます。最初は地域包括支援センターと一緒にやっていた講座がきっかけです。その講座が終わったあとに、「せっかくだから続けてやろうか」という話になって、今の形になりました。やっぱり、運動は続けることが大事だなと思ったからです。それに、体操の前後でおしゃべりをしたり、近況報告をしたりする時間も大切です。詐欺の話や、最近あった出来事など、高齢者として気をつけたいといけない情報交換もしています。





Q 理学療法士は毎回来ますか？

いえ、年に1回くらいです。地域包括支援センターの方をお願いして、体力測定をしてもらったり、話を聞いたりします。今日は片足立ちの時間や歩く速さ、椅子から立つ動作などを見てもらいました。体操の時は、指導というより一緒にやっている感じでしたね。皆さん一生懸命やられるので、「今のままでいいですよ」と言ってもらえると安心します。声を出す人もいれば、小さな声の人もいて、それぞれいいと思っています。重りも、その日の体調に合わせて使ったり使わなかったり、自由にしています。

Q これからもこの会を続けていけそうですか？

今は私を中心になっていますが、いずれは引き継いでいけたらと思っています。この会は、なくさない方がいいと思っています。条件は一つだけ、「自分の足で来て、自

分で気をつけて帰る」。遅れて来てもいいし、早く帰ってもいい。無理をしないことが一番です。

ここに来ようと思うと、体調を整えようと思えますし、生活の張りにもなっています。皆さんが楽しい顔をして帰ってくださいれば、それで十分です。これからも、できる形で続けていきたいと思っています。



「通いの場」立ち上げに関わる 理学療法士の思い

ヒロシマ平松病院 理学療法士 錦織 卓実さん

理学療法士は通いの場の立ち上げに関わります。
理学療法士として通いの場の立ち上げに関わった
錦織さんにお話しを伺いました。

**立ち上げ初日はさまざま
思いを持って臨みます**

通いの場合は、町内会や老人会の集会所や地域サロンなど、地域の皆さんが集まりやすい場所で立ち上げます。立ち上げ支援に臨む際には、地域包括支援センターと情報共有し、「これから関わらせていただく地域の方はどのような方がおられるか」「どんな配慮が必要か」といったことを考えます。

立ち上げ初日になると、私はいつもドキドキします。初めてお会いする方ばかりなので、「興味をもって話を聞いていただけるだろうか？」

「順調なコミュニケーションができるだろうか？」など、いろいろな思いを抱いて通いの場へ伺います。

**意欲の高い参加者が多く
指導にも熱が入ります**

広島市では『いきいき百歳体操』を指導していますから、通いの場の立ち上げでは、体操の動機付けとなる説明をします。そのうえで体力測定を行ったり、『いきいき百歳体操』を実際に指導します。通いの場に参加されている方は、健康増進に関する意欲が高いので、私の説明にも熱心に耳を傾けてくださる方がほとんどです。私も自



「体を悪くする前に予防する」という意識に変化

然と指導に熱が入ります。お伺いする時間は60分から90分ですが、あっという間に過ぎていきます。

参加された方から健康の相談を受けることも多々あります。理学療法士としての助言を行います。職場に戻る際には、「あんな助言で良かったのかな？」と反省することもあります。

私は現在、通所リハビリテーションに勤務していますが、以前は病院勤務でした。

病院ではげがや病気のリハビリテーションに携わっていたため、「体を悪くした方」に関わることが



ほとんどで、悪くなった体をどうやって回復して自宅へ帰っていたらどうか、その支援ばかりを考えていました。

しかし、通いの場に携わるようになって、「体が悪くなる前」を考えるようになりました。あらかじめどのように対処をすべきか、けがや病気の「予防」に強く惹かれるようになり、通所リハビリテーション勤務に変わった現在は、その視点で業務に取り組んでいます。

立ち上げ後の利用者さまとの関わり方について

立ち上げ後は広島市で定められたルールに従って関わります。3か月後、6か月後、12か月後、それ以降は必要時に地域包括支援センターからの依頼に基づいて伺います。現地に伺わない間は、地域包括支援センターの担当者から様子を聞き取ります。

また、私は広島市南区のリハビリテーション専門職派遣調整の窓口担当をしていますが、南区では年に1回、通いの場の参加者代表による交流会を開催します。その際には多くの代表の方と意見を交換し、日ごろの悩みに対してアドバイスをを行っています。

通いの場は、理学療法士が主役になる場ではなく、地域の方が主体となって育てていく場です。錦織さんの言葉から、そっと背中を支える理学療法士の関わり方が伝わってきました。



【インタビュー】 通いの場の担い手側からの視点

尾道市シルバーハビリ体操指導士

尾道市シルバーハビリ体操指導士会 会長 細谷 伸さん

尾道市役所瀬戸田支所 理学療法士 古西 恭子さん

尾道市で行われている介護予防体操「シルバーハビリ体操」では、

ボランティアで地域の高齢者に体操を指導する「シルバーハビリ体操指導士」を養成し、

シルバーハビリ体操指導士の方たちが通いの場で体操を指導しています。

今回、尾道市シルバーハビリ体操指導士会会長の細谷 伸さんと尾道市シルバーハビリ体操事業に

関わっている尾道市役所瀬戸田支所 理学療法士の古西さんにお話を伺いました。

Q1 シルバーハビリ体操指導士になろうと思ったきっかけは？

細谷さん…社員時代は出張が多

くて家にいるのが半分以上だったんですが、定年退職して家にいると近所の人から「元気にしotta?」と声をかけてくれました。

ああ、私のことを覚えてくれていたんだ、これは近所の人に何か恩返しをすることがあればいいかなという気持ちでいたときに、たまにたまシルバーハビリ体操指導士養成講習会の受講生を市役所で募集していて、それで参加したことが始まりです。

Q2 シルバーハビリ体操指導士として活動していて良かったことは？

細谷さん…

指導士養成講習会で理学療法士さんたちに身体の動きや筋力強化などを教えてもらったので、毎日自分なりに理解しながら運動するようになりました。また、

長年住んでいながらどうという人が居るのかというのが全然分かっていなかったんですが、体操指導を行うことで、名前と顔が一致するようになって、地域の皆さんとつながりができたかなという気持ちがあります。シルバーハビリ体

操という縁があって集まっている人たちなので、その縁は大事にしたいと思っています。

Q3 理学療法士としてシルバーハビリ体操指導士さん達に関わる上で、心がけていることはありますか？

古西さん…

指導士さんは真面目でちゃんとしないといけないと思っています。失敗を恐れるよりも1回やってみよう、とりあえず（体操教室に）出てみよう、体操をしてみようという気持ちで取り組みましょう、と伝えていきます。



シルバーハビリ体操指導士養成講習会の様子



細谷さん（左）と古西さん（右）

それと、体操だけではなく「地域とのつながり」や「顔の見える関係」が大切だということも伝えるように心がけています。

通いの場の立ち上げ 理学療法士としての関わり

広島国際大学総合リハビリテーション学部
リハビリテーション学科 理学療法専攻 准教授

徳森 公彦さん

お茶の間サロン「やまぶき」

東広島市黒瀬町乃美尾
乃美尾ふれあい館内

お茶の間サロン「やまぶき」は平成29年6月に開設され、すでに丸7年が経過しました。私は、新規開設に向けた地域住民代表者との話し合いに、社協からの紹介で参加させていただきました。

「やまぶき」の特徴は、10時〜14時と開設時間が長く、午前中の体操の後にみんなで昼食を食べ、午後からも活動するということです。これは昼食や活動を通じて、参加者同士のコミュニケーションの場、楽しみの創出、参加者の役割の演出などにつながると考え、私から提案したことです。



藁縄づくり



藁草履づくり



着付け体験（通いの場参加者が講師）



餃子づくり

私が大学教員ということもあり、夏休みや春休みなどに学生を連れて行くと、普段の生活では接点の少ない世代との交流や高齢者だからこそその経験の伝授、そこから生まれる役割や自信の復活などにつながるのではないかと考えています。

体操の指導など専門職としての関わりは行っていませんが、通いの場への参加継続のため、飽きさせず、新しい出会いの場の創出につながる、そんな場の運営に必要なアクセントをつけられる環境因子として、今後も関わらせていただこうと思います。

三次市の通いの場

元氣サロンの紹介

一般社団法人 三次地区医師会
三次地区医療センター
リハビリテーション技術科

下山 恭史さん

三次市の通いの場「元氣サロン」は、5人以上で週1回、指定された体操の実施を条件として開催しています。三次市では市内の療法士が考案した「元氣はつらつ筋トレ体操」を中心に行っています。また、従来から行われていた「元氣はつらつラジオ体操」と認知症予防運動を加えたものを、DVDに収録して各会場に配布しています。コロナ禍においても、この体操をケーブルテレビで放送していただき現在も継続しています。

現在は体操に加え、認知症や心不全の出前講座を開催するなど、「多様な通いの場」の創出に取り組んでいます。また様々な課題も見えてきており、リハビリテーション専門職として地域や住民の思いを大切に、今とこれからの見据えた支援に取り組んでいきます。





テーマ:私が出会った理学療法士

7月17日の『理学療法の日』に合わせ、作文コンテストを開催しました。今年も多くのご応募をいただき、理学療法士への熱い思いが詰まった作文が寄せられました。厳正なる審査の結果、以下の通り受賞作品が決定しました。ご応募してくださった皆さま、本当にありがとうございました。



〈優秀賞〉小田 彩葉さん

〈入賞〉須田 ころろさん 高松 美佐子さん 永尾 紗恵子さん
西坂 美穂さん 藤井 葉月さん

受賞者の皆さま、おめでとうございます!!

ご応募いただいた作品から、当会で審査させていただいた結果、受賞作品が決定いたしました。

「私が出会った理学療法士」 小田 彩葉

私の祖父は理学療法士です。祖父と私は、普段は離れて暮らしています。私が幼稚園の時、母が弟を里帰り出産したため、数か月間私達は祖母の家で過ごしました。

祖父の一日はラジオ体操から始まります。「リハビリをする相手も自分もケガをしないように毎朝ラジオ体操をやっとるんよ」と祖父は言っていました。3歳の私も、見よう見まねで祖父と一緒にラジオ体操をして目を覚ましていました。

祖父は元々、都会の病院で働いていたそうです。その後、施設や患者さんの家でのリハビリを行ってきたそうです。祖父は私に、理学療法士は、「患者さんのカラダを見るだけじゃなくて、生活も見るんだよ」と言っていたことがあります。私にはよくわかりませんでした。

そんな祖父の趣味は音楽です。学生時代からトランペットを吹くことが得意で、カープの応援でも吹いたことがあるそうです。また、理学療法士の集まりでも披露したことがあると聞いたことがあります。祖父の影響からか、私の母も私も管楽器を演奏しています。理学療法士とは無縁の趣味ですが、とても楽しいです。

実は私の父も理学療法士です。理学療法士という仕事があるのかなのか？ リハビリテーションとはどんなことなのか？ 今でも私はあまり知りません。興味もあまりないです。しかし、自分の家族の仕事について、少しは興味を持ってみたいと思います。

いま中学生の私は、将来何をしたいのかまだはつきりしていません。今度祖父に会ったら、私と同じように学生時代は音楽に明け暮れていた祖父が、どうして理学療法士になろうと思っ、どのように働いてきたのかなどを、音楽の話を変えながら聞いてみようと思います。

タイトルの由来: Rehabilitation, goal for advanced capability 「リハビリテーションは、能力のみにとらわれずその先にあるもの(全人間的復権)を目指します」

公益社団法人 広島県理学療法士会

公益社団法人 広島県理学療法士会 広報誌 REGAC vol.17

発行日: 2026年2月1日

編集・発行: 公益社団法人 広島県理学療法士会 発行人: 甲田 宗嗣

〒732-0052 広島市東区光町2丁目6-41 セネビル5階

TEL: 082-568-5610 FAX: 082-568-5614

印刷・製本: 株式会社本本店

HP



LINE



<https://www.hpta.or.jp>