



# ゆまにて

## 特別号

平成30年6月1日

発行／公益社団法人 静岡県理学療法士会  
会長／和泉謙二 事務局長／山内一之



### 特集 p.6 フレイルを学ぼう

#### contents

- 02 会長挨拶  
理学療法士ってなに？
- 03 活動報告 第20回公開講座
- 04 活動報告 介護予防キャラバン
- 08 発見！理学療法士

ゆまにて (humanité) とは

フランス語で人類、人間性、人間の本性を表す言葉です。

静岡県理学療法士会ではおよそ27年前より会員向け広報誌として「ゆまにて」を発行して参りました。

現在は県民の皆さま向けの広報誌として発行を続けています。



知って  
ください！

## 公益社団法人 静岡県理学療法士会について

### 会長ご挨拶



和泉 謙二

本会は、昭和44年に会員11名により組織された職能団体です。まもなく創立50周年を迎えようとしている現在、会員数3100名を超えており、その多くは医療・福祉・介護それぞれの現場で活躍しております。

静岡県においても例にもれず急速な少子高齢化が進んでおり、高齢化率も28%（2017年度）を超えました。厚生労働省の打ち出す『地域包括ケアシステム』という新たな考えをもとに、地域住民や県および市町といった行政機関、保健・医療・福祉サービス事業所、そして関係職能団体等がかつてない規模で連携するべく取り組んでおります。

静岡県理学療法士会におきましても、県民の皆様にとって、生きがいのある健康的な生活に少しでも貢献できるよう、公益事業を充実、

拡大して参りましたところ、平成29年4月1日をもちまして公益社団法人として静岡県の認定を受けました。

今後も更に理学療法を通じて県民の健康増進・介護予防に貢献できるよう、組織基盤の強化とともに会員一人一人の資質向上に繋がる研修体制の整備に努めてまいります。

## 理学療法士ってなに？



理学療法士は、“身体づくり”と“生活動作”の専門家です。

ケガや病気などで身体に障がいのある人に対して、ケガや病気の回復を促し、起きる、立つ、歩くなどの基本となる動作の改善や維持を目指し、社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。



関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。





# 運動を通じて元気な まちとひとづくり



## 第20回公開講座 2017.7.9



静岡県理学療法士会では県民の皆さまの豊かな生活のお手伝いが出来ればと、公開講座を開催しております。

第20回公開講座は伊豆の国市にある葦山時代劇場を会場とし、1日開催でのイベントでした。当日は167名の参加のもと大盛況に終了しました。「運動を通じて元気なまちとひとづくり」というテーマで、理学療法士の職能を生かし、皆様と交流出来たことをうれしく思います。

今後も継続して参りますので、皆さまにも興味を持っていただき、積極的なご参加をお待ちしております。

## 住み慣れたまちで理学療法士ができること

【講演】 『運動で健康寿命をのばそう!』 小林 敦郎(順天堂大学医学部附属静岡病院)

【シンポジウム】 『元気なまちづくり』 川村 浩二(富士宮市 保健福祉部 健康増進課)

藤田 茂美(富士市 高齢者介護支援課) 加藤 茜(伊豆の国市 市民福祉部)

花城 久子(特別養護老人ホームマナーハウス麻溝台) 藤原 潤(JA リハビリテーション中伊豆温泉病院)

【介護予防の取り組みの紹介】 安間 稔泰(掛川東病院)

【運動実演】 小澤 建太(清水厚生病院) 山田 國友(熱川温泉病院)

【リハビリ相談】 静岡県理学療法士会 会員理学療法士

# 介護予防キャラバン

公益社団法人静岡県理学療法士会は、地域から信頼される団体を目指し、社会貢献や認知度の向上を目的とした公益活動を展開しています。介護予防キャラバンでは、市町で行われている「健康まつり」等に参加し、地域住民の体力測定・相談・運動指導等を実施しています。2017年度の介護予防キャラバンについてご紹介します！



## ぬまづふくseeまつり



10月9日(日)プラサヴェルデで行われた「ぬまづふくseeまつり」に参加しました。握力測定による筋力の確認やストレッチポールの実演のほか、舞台上で理学療法士の紹介をさせていただきました。親子3世代でお越しの方々にも楽しんでいただけたと思います！

## 第10回清水テルサ健康フェスタ

11月23日(木)清水テルサ1階テルサホールにて、骨密度や体脂肪率、筋肉量などの身体計測についての解説と、肩こりや腰痛、膝痛に対するストレッチ指導などを行いました。



## 森町ふれあいまつり

10月29日(日)森町総合体育館(森アリーナ)で開催された『森町ふれあいまつり』に参加しました。公立森町病院のスタッフと協働で『リハビリ相談』と『リハビリ体操』の実演を地域住民の皆様にも実施しました。



こんなこともやっています！



普段はPTです☆  
子どもたちが一生懸命  
作ったから  
クッキーも  
ラテも美味しいよ♪

療育中の子どもたちと一緒に  
「こどもDEカフェ」をオープンしました！



## 浜北ふれあい広場

11月12日(日)浜北グリーンアリーナで開催された第37回浜北ふれあい広場に参加しました。



ご参加いただいた方の握力・身体組成計測及びフィードバックを行いました。

リハビリ専門職として、リハビリ関連の相談や運動方法に対するアドバイスをし、地域住民の方々に貢献できるように取り組みました。



## 伊東市健康フェスタ



第30回「伊東市健康フェスタ2017」に参加しました。

ご参加いただいた方のロコモチェックと、理学療法士による個別相談コーナーを設けました。

ロコモチェックでは質問紙への回答後、2ステップテストと立ち上がりテスト(下図)をおこないました。



立ち上がりテストの様子

### 立ち上がりテスト

このテストでは、下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

**1** 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

**2** 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。**1**の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

両脚の場合

片脚の場合



### ロコモ度1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

移動能力の低下が始まっている状態です。

### ロコモ度2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

移動能力の低下が始まって進行している状態です。

# 特集!

# フレイルを学ぼう

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。「フレイル」は、健常な状態と要介護状態の中間の状態で、健常な人に比べて、要介護状態に至る危険性が高まるだけでなく、転倒する可能性や入院のリスクも高く、健康で長生きできる割合が低くなると言われています。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

## 筋肉の衰えに注意

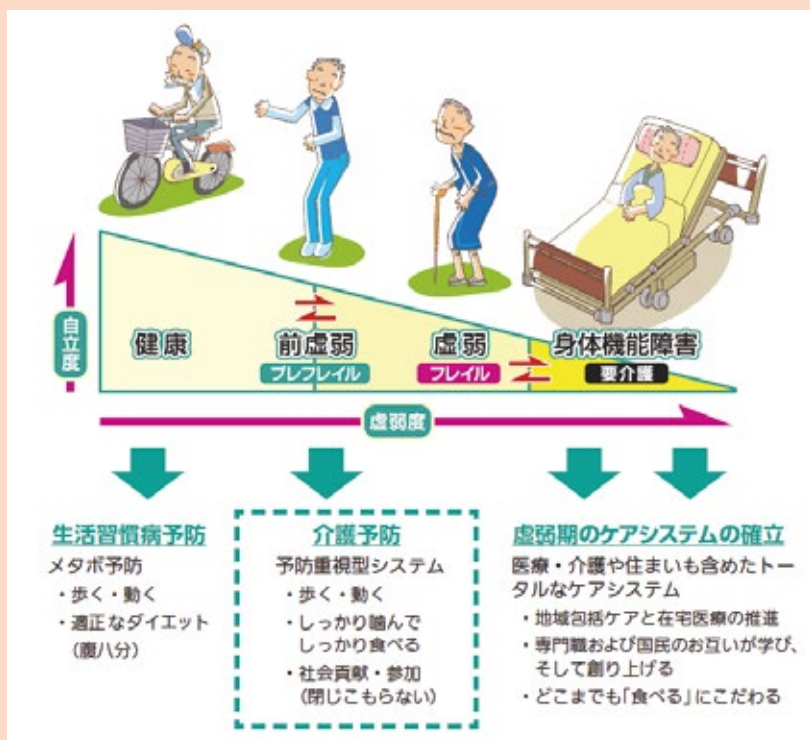
フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を、「サルコペニア」と言います。筋肉の衰えは、外出するのがおっくうになり、社会参加の機会が減少して認知症の発症リスクが高まるとともに、転倒や骨折のリスクも高まります。

さらに、口腔機能を維持することも重要です。しっかり食べられなければ食欲低下・低栄養状態を招き、筋肉は更に減少するといった悪循環を招きます。



「東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 フレイル予防ハンドブック」より引用

## フレイルを予防しよう!



「東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 フレイル予防ハンドブック」より引用

一般的に高齢者の虚弱は、「加齢に伴う不可逆的に老い衰えた状態」という印象がありましたが、フレイルには、「しかるべき介入により再び健常な状態に戻る」という可逆性が含まれています。したがって、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されています。

また、フレイルの予防の鍵となるのは、「運動(歩く・動く)」、「栄養・口腔(しっかり噛んで、しっかり食べる)」、「社会参加」の3つです。これらの生活習慣を意識することで、再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能になります。

# やってみよう! フレイルチェック

フレイルチェックは、自分のちょっとした身体やこころ、生活の変化、すなわちフレイルの兆候にできるだけ早く気づくことを目的に行います。  
自分のどこが弱ってきているのかを早くチェックできれば、要介護にならないように予防することができます。

## 指輪っかテスト

「指輪っかテスト」は年齢を重ねていくとともに筋肉が衰えていくサルコペニアを簡便に自己評価できるテストです(確定診断はできません)。

### 方法

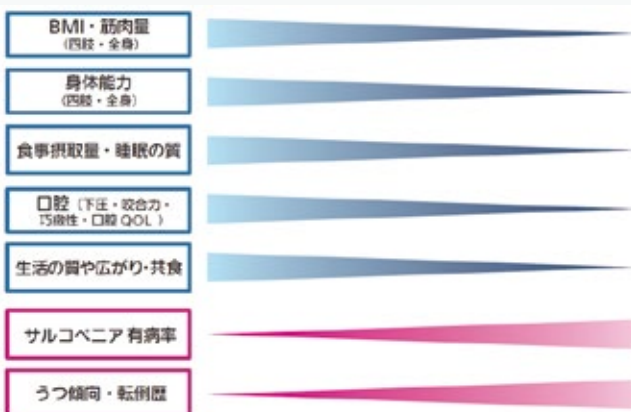
- ①親指と人差し指で「指輪っか」をつくります。
- ②足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。
- ③前かがみになって、利き足ではない方のふくらはぎを「指輪っか」で囲みます。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



隙間ができる場合、囲めない場合やちょうど囲める場合に比べ、サルコペニアのリスクが高くなります。

「東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 フレイル予防ハンドブック」より引用

## イレブンチェック

健康を維持していくうえで重要な食習慣、口腔機能、運動、社会性やこころに関する生活習慣を11項目の簡単な質問票を用いて確認します。

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

赤の判定がついた項目は、フレイルのリスク要因です。日常生活の中で意識していくようにしましょう。

「東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 フレイル予防ハンドブック」より引用

# 発見!

# 理学療法士



## 障がい者スポーツと理学療法

スポーツの場面では「トレーナー」という言葉がなじみ深いかもしれませんが。私たち理学療法士は理学療法の知識・技術を生かし、障がい者も対象とし、スポーツ活動を支援しています。障がい者スポーツでは、根本的に障害の原因となった疾患を理解する必要があります。理学療法士は機能評価や動作分析を行っていくことで、スポーツパフォーマンス向上に繋がります。そんな障がい者スポーツの現場で活躍する理学療法士をご紹介します。

## 順天堂大学医学部附属静岡病院 小林敦郎さん

普段は病院に勤務しながら、日本パラサイクリング連盟からの要請を受け活動しています。アジア大会、世界大会などにも帯同し、選手と一緒に世界を相手に戦っています。東京パラリンピックに向けて、選手がベストな状態で戦えるようにこれからも全力でサポートしていきます!



小林敦郎さん(左)と川本翔大選手

障害クラス：C2クラス(大腿切断)  
2017パラサイクリングトラック  
世界選手権で銅メダルを獲得

## パラサイクリング Para-Cycling とは?

UCI(国際自転車競技連合)の規定する競技規則のもと行われる障がい者の自転車競技。選手は障がいの種類と使用する自転車によって4つの区分に分けられる。競技にはトラック・レースとロード・レースがある。2020年東京パラリンピック競技大会では、トラック・レースが伊豆ベロドロームで開催される。



## ご意見をお寄せください

県民の皆さまにとって有益な情報を提供していきたいと考えています。

- こんなことが知りたい!
- これってどういう意味?
- 健康についてのお悩み

など…お便りお待ちしております。

### お便りの送り先

〒410-2502 伊豆市上白岩1000  
リハビリテーション中伊豆温泉病院  
(担当:清水美晴)  
Mail:yumanite@shizuoka-pt.com

## ホームページも ご覧ください



- 士会活動、今後の行事予定(市民公開講座、介護予防キャラバンなど)は、HPからご覧いただけます。
- パソコンからのアクセス

静岡県理学療法士会

<http://www.shizuoka-pt.com/>

- 携帯・スマートフォンからのアクセスは、右のQRコードから!!

