



特集

06 ご存知ですか？ シルリハ体操

contents

- 02 TOKYO2020と理学療法士
- 04 活動報告
- 08 理学療法士について

〈表紙の写真〉

パラスポーツであるウエイトリフティング会場で、理学療法士が選手のケアに入ります。



TOKYO2020 パラリンピック

東京2020パラリンピック競技大会においては、各会場ごとに医療サービスが設置されます。今回の大会において、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会から静岡県理学療法士会の会員2名が会場主任PTとして指名されました。

会場主任PTとは、組織委員会が競技会場（練習会場含む）において提供する理学療法サービスの内容及び人員配置に関するアドバイスや、競技ごとに指名をしている選手用医療統括者の医師と連携の上、理学療法サービス内容の調整をするのが主な役割です。



自転車競技（トラック・ロード）

会場主任PT

小林 敦郎（順天堂大学医学部附属静岡病院）

トラック：【会場】伊豆ベロドローム（伊豆市）

ロード：【会場】富士スピードウェイ（小山町）

へえ～ 豆知識

パラリンピックのロゴマーク



オリンピックの五輪は有名ですが、パラリンピックのマークはご存知ですか？パラリンピックのシンボルマークは「スリー・アギトス」と呼ばれています。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味です。

人間の大切な要素である心（スピリット）・肉体（ボディ）・魂（マインド）を青・赤・緑の三色の曲線で示し、この三色は、世界の国旗で最も多く使用されている三色ということで選ばれました。

2020東京パラリンピックは、**第16回**を迎え**22競技537種目**（オリンピックは33競技339種目）が実施されます！

パラリンピックの基本理念を示している言葉①

「**失われたものを数えるな、残っているものを最大限に活かせ！**」

“It's ability, not disability, that counts”

（ルードヴィッヒ・グッドマン博士（1899～1980）“パラリンピックの父”英国）



での理学療法士の役割



パワーリフティング

会場主任PT
赤岩 龍士 (富士リハビリテーション専門学校)

【会場】東京国際フォーラム (東京都千代田区)

パラリンピックのパワーリフティングという競技で選手のケアを行います。パワーリフティングとは、足に障がいがある選手が行うベンチプレスです。男子では150kg以上、女子も70kg以上を腕の力だけで持ち上げます。選手が万全のコンディションで競技に挑めるよう全力でサポートします！



パラリンピックの基本理念を示している言葉②

「障害の無い人はスポーツをした方がよいが、障害がある人はスポーツをしなければならない」

ハインツ・フライ選手 (1958～) “車椅子陸上世界記録保持者”スイス)

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、県民の健康な暮らしを支えるために、社会貢献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。

『ふくseeぬまづ福祉まつり』『長泉町福祉健康まつり』『浜北ふれあい広場』
など、多くのイベントに参加させていただいています！

筋力測定やバランス検査、体操教室、運動方法についての相談・アドバイス、理学療法、理学療法士についての紹介など行っています。



体調を崩したり、大きな病気や怪我をしなければ自らの身体と向き合うことは多くありません。自分は大丈夫、という感覚も持たれている方も多い中で、介護予防キャラバン活動を通して、運動機能の測定や運動指導、相談といった場面を提供できることは、腰痛予防、口コモ予防、介護予防など「予防」の重要性を啓発する良い機会になっていると思います。今後も運動療法の専門職として地域への還元活動を継続していきたいと考えています。



健康増進に関する取り組み

テーマ：『理学療法士による産後の骨盤ケア教室』

～腰痛・肩こりさん大集合！体のゆがみを整え、美しい姿勢を作ろう～

近年ウィメンズヘルス分野は、学会等でも注目が高まってきています。また首都圏などでは、理学療法士が多く活躍しています。静岡県理学療法士会でも、2～3年前から県民の方々を対象とした「産後の骨盤ケア教室」やウィメンズの分野でご活躍されている理学療法士の方をお呼びして研修会などを開催しています。



スポーツ分野でも！！ メディカルサポート



静岡マラソンや静岡県シニアサッカーフェスティバル、高校野球などにおいて試合中の救急時対応と試合前後におけるケア活動を実施しています。近年は障がい者スポーツにも力を入れています！

理学療法の知識・技術を活かし、スポーツ現場でのメディカルサポート活動を中心に活動・支援を行っています。

スポーツ選手や愛好家が“生涯スポーツ”を安全に楽しめるよう、医療者の観点よりスポーツ障害予防や二次予防の実現も含めた取り組みを行います。地域貢献の実現のため、メディカルサポート活動に必要な知識・技術習得のために定期的な研修会を準備・開催し、県土会員の技術サポートを継続して提供していきます！

ご存知ですか？ シルリハ体操

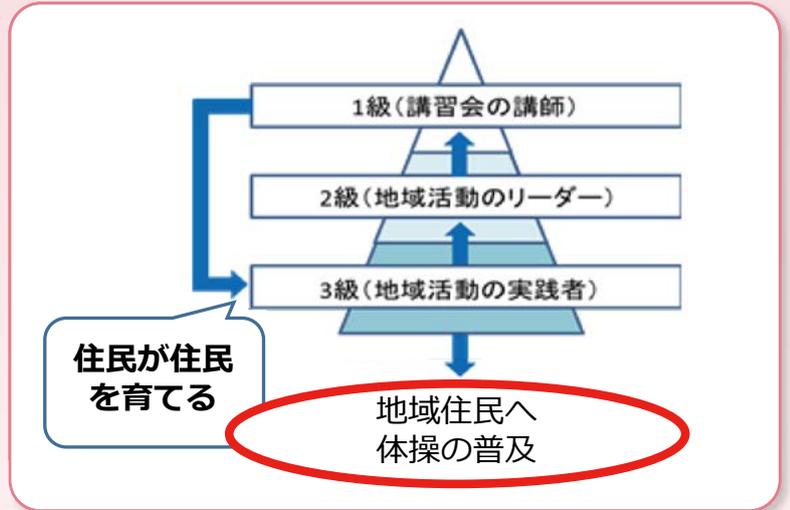
シルリハ体操＝シルバーリハビリ体操

関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる複数の体操で構成されています。一般高齢者や虚弱高齢者も対象になります。

概ね 60 歳以上の住民を対象とした研修プログラム（30時間）を修了した者が体操指導士に認定されます。

体操を教える側も教わる側も住民であるほか、1級指導士が 3 級指導士養成講習会の講師を務めるなど、住民が住民を教育育てるシステムで、地域で住民同士が支え合う活動となっています。

指導士養成講習会では、108 の運動・解剖に関わる専門用語と 92 種類の体操を覚えます。



活躍する 理学療法士

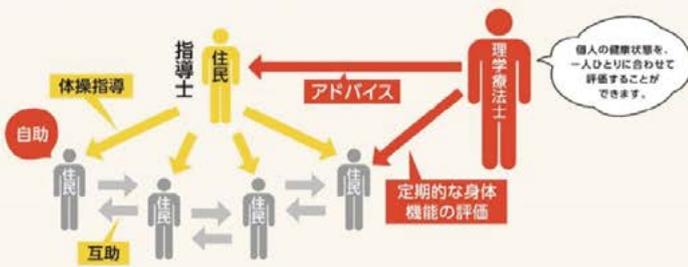
安間 稔泰 氏
(掛川東病院)

従来の理学療法士が直接関わる住民参加型の介護予防事業では、急速に進展する高齢化社会では対応しきれません。住民主体型の介護予防事業を推進するため、その一つとしてシルリハ体操指導士養成事業の普及活動をしています。リハビリテーションの専門家として、指導士の方と共に、住民が支え合う地域を作っていきたいです。



シルバーリハビリ体操指導士養成事業

「自助・互助」の仕組みが活かした体操のイメージ

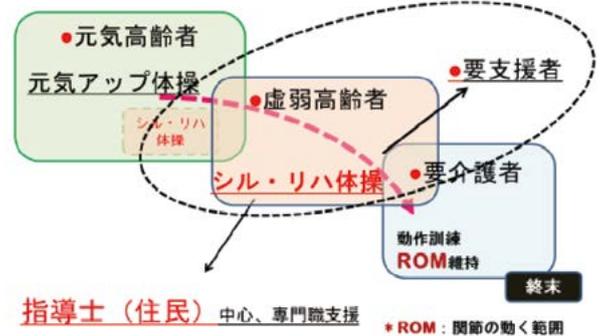


目指す効果（茨城県立健康プラザ資料より引用）

- ・世のため
 1. 自治体への経済効果
 2. 要介護者増加の抑制
- ・人のため
 1. 身体機能アップ
 2. 社会性獲得
- ・自分のため
 1. 活力年齢が若返る
 2. いきがいにつながる

シルバーリハビリ体操はリハビリテーションの概念をもとに考案されました。シルバーリハビリ体操指導士養成事業は、「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操ということがメリット。もう一つは指導士を養成し、その方達自身で活動し、次に指導士がまた指導士を養成していくという互助のかたち、さらには地域づくり・町づくりにつながるということがメリットです。

高齢者の体操の考え方の整理



西伊豆町

参加者の声

藤井 定男 さん
(75歳)

元教員の藤井さん。

お母さまの介護を経験したことで、介護予防の必要性を感じました。町が介護予防事業に取り組むことも大変重要と思い、受講を決めました。シルリハ体操をきっかけに高齢者が集まる場を作りたいとのことでした。

「自分のため、みんなのため、町のために、挑戦します！」

理学療法士が目指すもの

理学療法の直接的な目的は運動機能の回復にあります。日常生活動作（ADL）の改善を図り、最終的にはQOL（生活の質）の向上をめざします。病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰しもこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであり、日常生活動作の改善はQOL向上の大切な要素になります。理学療法では病気、障害があっても住み慣れた街で、自分らしく暮らしたいというひとりひとりの思いを大切にします。

理学療法の対象

理学療法の対象者は主に運動機能が低下した人々ですが、そうなった原因は問いません。病気、けがはもとより、高齢や手術により体力が低下した方々などが含まれます。

最近では運動機能低下が予想される高齢者の予防対策、メタボリックシンドロームの予防、スポーツ分野でのパフォーマンス向上など障害を持つ人に限らず、健康な人々に広がりつつあります。また、運動・動作の専門性を生かし、福祉用具の適用相談、住宅改修相談も行います。

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



<https://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！！



公益社団法人 静岡県理学療法士会会報誌

発行人：公益社団法人 静岡県理学療法士会

発行日：2020年7月1日

会 長：和泉謙二

編 集：静岡県理学療法士会 広報局