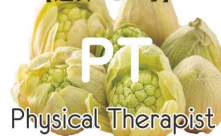




発行 公益社団法人 長崎県理学療法士協会
〒851-0116 長崎市東町1755番地1
E-mail: nptajimukyoku@gmail.com
発行責任者 大山 盛樹
編集 砂川 伸也
印刷 株式会社 インテックス

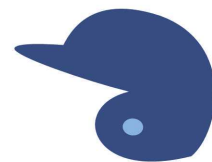
20

【通算137号】



Contents

- p2 ピーかん特集① 長崎県理学療法士協会杯 小学生ソフトボール大会
- p4 ピーかん特集② 災害リハビリテーション研修会 REHUG演習
- p6 健康テラス ストレス対策法を身につけよう!
- p7 活動報告 佐世保県北地区の取り組み 新人歓迎会・事例検討会
- p8 私の職場紹介 「京町病院」「リハビリサポートひうみ」
- p9 トピックス 理学療法ハンドブック「女性のライフステージ」
- p10 目指せ!認定理学療法士
- p11 対面型研修会 事業報告(下半期)



長崎県理学療法士協会杯 小学生ソフトボール大会について



日時：令和6年9月16日（月・祝）
場所：佐世保市春日小学校グラウンド



本事業は「理学療法の日」の一環として啓発活動や障害予防活動を行うことを目的に大会を企画しました。今回は佐世保地区16チーム249名の選手、29名の理学療法士に大会スタッフとしてご参加いただき、試合の傍らストレッチ教室や障害予防教室を行いました。

ストレッチ教室は全選手が対象でその効果を実感してもらうためにストレッチ前後に柔軟性の評価



を実施しました。「5cm柔らかく
なった」など笑顔で話しをする姿
も多く見られ、今後もストレッチ
を続けるきっかけになってくれる
ことを期待しています。

障害予防教室では指導者や保護
者を対象に成長期スポーツ障害や
その予防、セルフチェック方法な
どについて説明を行いました。保
護者の方はこのような情報を得る
機会も少ないと話されており、熱
心に耳を傾けてくださる方が多
かった印象を受けました。

本大会を通してスポーツ現場で
選手や関係者の声を聞きながら障

害予防活動を行う重要性を感じた
ことに加え、このような活動が理学
療法(士)を身近に感じていただく
機会になれば嬉しく思います。

今回ご協力いただいた皆様のお
かげで無事に事業を終えることが
できました。心より感謝申し上げ
ます。

来年度は20回目の節目の大会と
なり規模を拡大して開催する予定
にしております。このような活動
にご興味がある方はぜひご参加く
ださい。

報告…池田尚弥氏



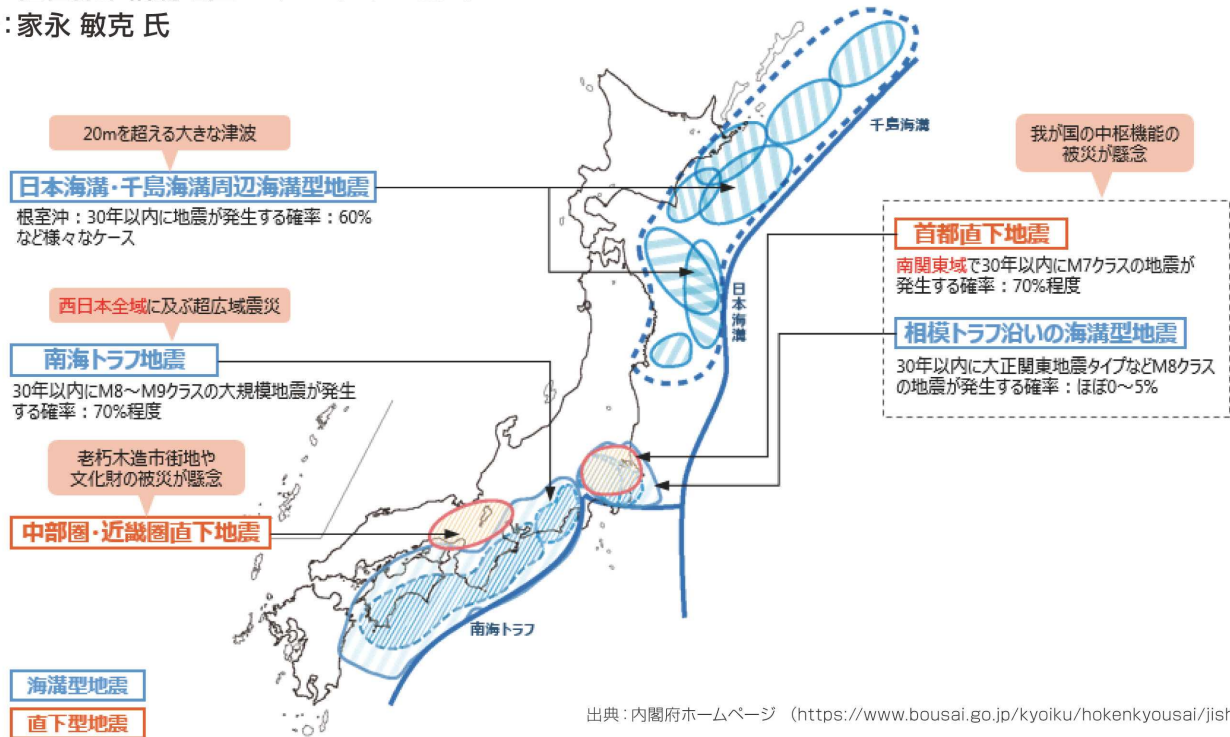
令和6年度 災害リハビリテーション研修会

テーマ 災害リハビリテーション研修会 REHUG演習を通して

日時：令和7年1月11日(土) 12日(日)

場所：佐世保市相浦地区コミュニティセンター

報告：家永 敏克 氏



30年以内に高い確率で発生が予想されている大規模地震（南海トラフ地震、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震、首都直下地震、中部圏・近畿圏直下地震）がありますが、そのどれも長崎県に直接影響が出る可能性は低いのもかもしれません。しかしながら令和6年1月1日に発生した能登半島地震には、長崎県から多くの理学療法士が派遣されています。そこで長崎県理学療法士協会は実践的な演習（REHUG演習）を研修会として取り入れています。





REHUGとは

リハビリテーション (Rehabilitation) 本部 (Ironbu) 運営 (Unei) ゲーム (Game) の略です。平成28年熊本地震におけるJRAATの本部運営がベースとなっており、ゲーム参加者が活動本部と調整本部、それぞれの本部で起こる様々な出来事にどう対応していくかを疑似体験する実践的なシミュレーションゲームとなっています。時間経過とともに刻々と変化する状況に臨機応変に対応する能力も学ぶことができ、参加者が協力しながら本部運営に取り組むカードゲームとして開発されています。

演習を通して

研修会は令和7年1月11日(土)と12日(日)に行われました。私はファシリテーター養成研修から受講しましたので初日(1



日目ファシリテーター養成演習・2日目REHUG演習)から参加しましたが、疑似体験といっても実際に発生した事案もあり、現場のあたたかい感じが感じられる演習となりました。1度の経験ではなかなか身に着くことは難しかったので、今後も参加し災害時には役に立てる人材となれるよう頑張っていきたいと思います。また、長崎県の多くのセラピストが演習会や研修会に参加していただくことで災害リハの重要性を再認識していただき、災害時には迅速な対応ができる長崎県理学療法士協会となれるような活動を継続していきたいと思っています。

県内唯一3職種を養成

県内最多2900名を超える卒業生数

学校法人向陽学園

長崎リハビリテーション学院

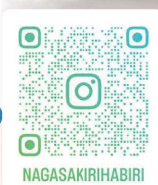
理学療法学科

作業療法学科

言語療法学科

誰かの「生きる」をささえる ひとになる

〒856-0048 長崎県大村市赤佐古町42番地 TEL.0957-53-7883 / FAX.0957-54-6882



Instagramで配信中!



はじめに

私たちは、様々な刺激を受けながら生活を送っています。刺激に対して、自分なりの判断で理解して考え、行動します。そのことで心や体のリズムを乱すこともあるでしょう。たとえ強い刺激を受けた時でも、柔軟な対応をできるように心がけていきましょう。

ストレスを和らげる“3C”の試み

Cognition

(認知)

ものの受け取り方や考え方をいいます。

Control

(コントロール感覚)

自分が主体性を持ちながらコントロールしていると感じていることをいいます。

Communication

(コミュニケーション)

他の人と分かり合い、助け合いながら人間関係を築いていけるコミュニケーションをいいます。

怒りのマネジメント

怒りと心臓の病気

怒りとは軽い苛立ちから激しい爆発的なものまでの不快な感情をいいます。心の中の欲求が満たされない時に、怒りは出てきます。怒りは全ての人が体験する生理的な一時的な反応です。

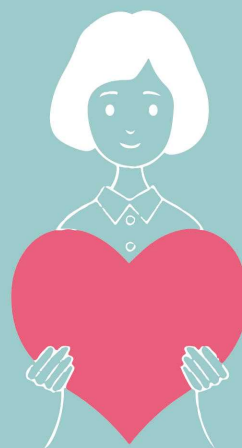
怒り

敵意：他人に対する悪意やマイナスの見方が持続する態度です。

攻撃性：人や物に危害を加える表立った行動を呼びます。

敵意という態度が強いほど、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が起こりやすくなります。

ストレス対策法を身につけよう！



態度を変えるために

気づき

1. ストレス因子は何か？その程度はどの位か？気づくことです。
2. なぜストレス因子になったのか？背景となる、自分自身の態度や信念を振り返ります。
3. ストレス因子への自分の対処法に気づくことです。

他人の眼でものを見ましょう

相手が悪意で行動していると思える時には、相手の立場にたって考えましょう。その人がどのようなつもりで行動しているかが分かり、思い違いや不信感からくる怒りを軽くすることができます。

その他の実行法

- ・よく笑う
- ・自分の悪いところを認める
- ・ゆっくり話す
- ・人を信頼して行動する

最後に

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。

自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要です。

活動報告

佐世保県北地区の取り組み 新人歓迎会や事例検討会を通して

日時:令和6年8月31日(土)

場所:佐世保市まちなかコミュニティセンター

報告:島崎 功一 氏

本会地域局の佐世保県北地区の事業は、8名のコアメンバーで取り組んでおり、主な活動内容として、対応した患者さま、利用者さまに関する「年2回の事例検討会」と、「年1回の講演」となっています。

当地区の特色として、事業の中核である事例検討会は、長崎県内の他の地区よりも多く、1回の演題に10分のグループディスカッションを行っています。ここでは、発表の良い点、足りない点をディスカッションし、若手の理学療法士でも発言できるスタイルをとっています。発表者は、今後の更なる学会発表の弾みとなり、また、聴講する方々は、学会発表での聴講の視点の理解と、発言することの不安払拭の機会になっています。そして、当地区で注力した事業として、昨年8月31日行われた事例検討会、研修会、新人歓迎会を兼ねた交流会の同時開催企画です。事例検討会、研修会には、89名、ホテルでの交流会では、79名が参加し、大変盛況なものとなりました。研修

会では、佐世保県北地区において、理学療法を通して長崎県を牽引していただいている方々に登壇していただき、理学療法士としての活動内容の他に、その使命や夢を語っていただきました。このような学習と交流の機会を新人の方から大ベテランの方まで一堂に会することができ、のが、当地区の最大の強みと言えるでしょう。

本会は、様々な事業を展開しています。その中核の一つである学術大会では、科学的根拠に基づいた知見を学ぶことができます。他方で、身近なコミュニティである地区事業では何をすべきか？やはり、その地区に在籍している先生方と顔の見える環境を作ること、新たな情報、刺激を入れ、エビデンスに基づいた理学療法の先の応用された臨床力の向上に寄与するべきと考えています。我々コアメンバーは、結成、3年あまりですが、佐世保県北地区のみならず、長崎県理学療法士協会会員のボトムアップに貢献していきます。今後ともご協力、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



私の職場紹介



医療法人アリス会 京町病院

理学療法士 古田弘二

私は長年、地方独立行政法人佐世保市総合医療センターで勤務し2024年4月に現在の医療法人アリス会 京町病院に再就職しました。今回、私の職場を紹介いたします。

ベッド数48床の小規模病院で佐世保市の中心部幹線道路沿いに2022年4月に新築移転しました。それに伴い名称も京町内科病院から京町病院と変更になりました。佐世保で一番新しく、きれいな病院と思っております。

職場の雰囲気は、患者に温かく、職員間もアットホームで働きやすい環境です。驚いたのは土用の丑の日に、全職員に国産うなぎがプレゼントさ

れたことです。

リハビリ室は3階の国道沿いに位置し、リハビリ室から国道が見え明るく開放的な環境です。理学療法士が5人在籍し、対象患者さんにゆとりのある理学療法を提供できる体制です。

対象疾患として急性心筋梗塞、狭心症、心不全などの心大血管、必要に応じてCPXも行います。ほかに運動器、呼吸器疾患を主としております。急性期病院とクリニックの中間的な立ち位置にあり、各種外来リハビリも行っております。急性期大規模病院とは違った観点から理学療法を実施できることに新鮮さを感じております。



リハビリ室内



3階がリハビリ室



全景

介護老人保健施設リハビリサポートひうみ

理学療法士 宮田拓也

私が働く職場「介護老人保健施設リハビリサポートひうみ」は2024年6月1日に開設しました。「家に帰りたい」という利用者様の願いを叶える事を理念とし、地域包括ケアシステムの中核として日々業務に取り組んでいます。今回は私の所属する入所サービスについて紹介したいと思います。

入所フロアは100床のベッドを備え、PT2名、OT3名、ST1名の計6名でリハビリを行っています。広々としたオープンフロアが特徴で、部屋を出ればすぐリハビリが始められ、リハビリへの意識づけや誘導の負担を軽減しています。週3回以上、入所より3ヵ月は最大6回のリハビリ専門職員による

個別リハビリテーションの提供に加え、利用者様に一番長く寄り添う立場である介護職員を「リハワーカー」として配置しております。密に連携し協力を得ながら、訓練量の確保・質の向上を図り自立支援を促す取り組みを行っています。

また、排泄や入浴等の日常生活動作に関連した訓練メニューを用意し、その中から利用者様の目標に合わせ選択して介護職員が毎日提供する「生活リハビリ」も実施しています。リハビリ専門職と介護職だけでなく、全てのスタッフが一体となって、これからも利用者様が望む形での在宅復帰を支援していきたいと思っております。



居室からのフロア



リハワーカー



全景



こちらの二次元バーコードを読み取ると、ハンドブックがダウンロードできます！

理学療法ハンドブック シリーズ10

女性のライフステージ

女性のライフステージ

女性のライフステージは、第二性徴が始まって以降、大きく4つに分かれ、性ホルモンの分泌変動によって各ステージに影響があります。



女性が生涯を健康でいるためには運動が必要です！

それぞれのライフステージを健やかに過ごすことは、健康寿命を伸ばすことにもつながります。シリーズ10「女性のライフステージ」では、理学療法士が効果的な運動や必要な知識を説明しています。ぜひ、みなさまの健康的な生活にお役立てください！

胸のストレッチ 2～3回/3～5セット

親指が外側になるように手と胸を開きます。この状態で肋骨を広げるように深呼吸を3回行います。



ももうらのストレッチ 10秒×3～5回

息を吐きながら、背骨をまっすぐに保ったまま、前に傾けます。ももうらが伸びているのを感じながら10秒間保ちます。



わき～足の付け根のストレッチ 10秒×3～5回

足を交差して両手を上に持ち上げます。後ろに引いた足と反対側へ体を倒し、わきから足の付け根をのびしながら深呼吸を行います。



骨盤底筋トレーニング

ポイント！

- ① 骨盤底筋に力を入れるイメージ
・尿を止める・膣を引き上げる・お尻の穴をしめて引き上げる
- ② 力を入れる時間は1秒、3秒、5秒と徐々に長くしましょう

快適な身体を保つためのポイント

- ① 胸や股関節の柔軟性を保ちましょう
- ② 骨盤底筋や脚力を鍛えましょう

運動時の注意

- ① 痛みが出ない程度で行いましょう
- ② ストレッチは呼吸を止めずに行いましょう

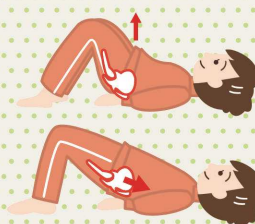
骨盤底筋トレーニング(基礎) 10秒×10回×2～3セット

仰向けまたは肘をついた四つ這いで息を吐きながら骨盤底筋に力を入れます。



骨盤底筋トレーニング(応用) 10秒×10回×2～3セット

両膝を立てて、仰向けになり、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を持ち上げます。そのまま、息を吐きながら更に骨盤底筋の引き上げを数回(3回程度でおよそ10秒くらい)行います。



目指せ！認定理学療法士



認定理学療法士とは、どのような制度なのか？

日本理学療法士協会が、理学療法士の生涯学習のために設けた資格の1つです。その役割は、臨床実践家としてのモデル、学問を実践に結びつけ、新規性を見逃さない、病院内から地域社会の中での活動を指向することです。これは登録理学療法士の資格に加え、特定の臨床実践分野での認定試験に合格する必要があります。

優れた知識やスキルを持ち、質の高い理学療法を提供できるよう資格取得を目指していきましょう！

でぐち けんた
出口 健多 氏 (チカラ整形外科スポーツリウマチクリニック)

認定領域 > スポーツ理学療法 取得年度 > 2024 年度

●取得しようと思った理由

職場の先輩がスポーツ理学療法の認定資格を取得し、スポーツ現場や長崎県理学療法士協会の業務など、多方面で活躍している姿をみて、私も幅広く活動できるスキルを磨きたいと思ったためです。

●取得して良かったこと

認定資格を取得する過程では、研修会や学会への参加が必要でした。その中で多くのことを学び、現在の臨床に活きています。また、より責任感を持って仕事に取り組めるようになったと感じています。

●取得後の抱負

資格を取得した後こそが大事だと考えています。取得した資格に見合うよう、日々学び続ける姿勢を忘れず、常に知識を深め、少しでもスポーツ選手に還元できるよう努めていきたいです。



創立30周年



長崎医療技術専門学校
NAGASAKI MEDICAL COLLEGE

人の「生きる」を支えるセラピストに

PT

「身体の動き」を向上させるリハビリテーション

理学療法学科

Physical
Therapist Course

OT

「こころ」と「からだ」のリハビリテーション

作業療法学科

Occupational
Therapist Course

学校見学会 随時受付中！

〒850-0822 長崎市愛宕1丁目36-59 TEL. 095-827-8868 FAX. 095-827-8335



下半期

対面型研修会の事業報告

本会では、オンライン型の研修会と併せ、「対面型」の研修会を積極的に行っています！

令和7年度も対面型をはじめ、オンラインでの研修会を開催しますので、会員の皆さんは是非ご参加ください！

島原・雲仙地区第1回研修会

日 時：10月16日（南島原市深江公民館）
テーマ：COPDの病態に応じた
リハビリテーションの基本的な考え方
講 師：田中 貴子 氏（長崎大学）

大村東彼地区第2回研修会及び 症例検討会

日 時：2月8日（ミライon図書館）
テーマ：生活期の立場より急性期、回復期に
求められる理学療法の視点
～入院中から退院後の理学療法介入について～
症例検討会：2演題（運動器系、神経系）

諫早地区第1回研修会

日 時：10月29日（諫早市健康福祉センター）
テーマ：中枢神経疾患患者に対する認知神経
リハビリテーション～実技編～
講 師：宮田 徳美 氏

上五島地区第2回研修会

日 時：2月20日（上五島病院）
テーマ：地域リハビリテーションにおける
理学療法士の関わり
講 師：飯野 朋彦 氏（にしきの里）

諫早地区症例検討会

日 時：11月27日（諫早市健康福祉センター）
症例検討会：3演題（神経系、内部障害系）
① MCA閉塞に伴い脳浮腫を呈し、人工呼吸器
管理となった症例の急性期での関わり
演者：須田 雄太 氏（宮崎病院）
② QOL改善に向けPTとして関わった1症例
演者：緒方 健人 氏（宮崎病院）
③ 末期がん症例に対する訪問リハビリ
～ご本人とご家族のQOL改善を目指して～
演者：村里 彩来 氏（恵仁荘）

第2回スポーツ理学療法 推進研修会

日 時：2月20日（長崎市障害福祉センター）
テーマ：車いすバスケットボールを通した
社会参加ときっかけづくり
講 師：小森 峻 氏（道ノ尾みやた整形外科）

壱岐・対馬地区第1回研修会

日 時：12月15日（長崎県壱岐病院）
テーマ：災害時のリハビリテーション支援
について考える～専門職ができること～
講 師：中島 龍星 氏（長崎リハビリテーション病院）

長崎地区第2回研修会

日 時：3月15日（長崎市立図書館）
テーマ：エビデンスから考える脊椎椎体骨折
患者のリハビリテーション
～介入の工夫と展開～
講 師：片岡 英樹 氏（長崎記念病院）

地域を支える

理学療法士 ＋

初級バラスポーツ指導員
福祉住環境コーディネーター
健康運動実践指導者



学校法人 岩永学園
こころ医療福祉専門学校
☎0120-100-770 長崎市上銭座町11番8号





第35回 長崎県理学療法学術大会

笑顔をつくる 理学療法の新時代

演題募集は
締め切り
しました

会 期

2025年

6月

28[±]29^日

長崎大学医学部 (坂本キャンパス)

大 会 長 大石勝規 (こころ医療福祉専門学校)
大会事務局 医療法人和仁会 和仁会病院リハビリテーション科内
大会連絡先 gakkaijimukyoku@npta.or.jp



大会HP
はこちら

編集後記

今回も長崎県理学療法士協会広報誌「ピーかんてらす」をご覧ください、誠にありがとうございます！

今回号の健康てらすでは「ストレス」について特集させていただきました。

人員削減による負担の増大、経済状況の悪化など近年働く人々を取り巻く環境は大きく変化しています。ストレスの内容を具体的にみると人間関係が最も多く、次に仕事の質・量と続きます。日々ストレスを抱えることは身体的・精神的負担に繋がる恐れがあるため、趣味を通して気分転換を図り、誰かに相談して1人で背負い込まないことが大切です。

今年度も皆様に支えていただきながら研修会や地域活動が開催できたことに改めて感謝申し上げます。2025年度も皆様のお役に立てるように頑張ってまいります！

読者のみなさま

「ピーかんてらす」へ情報を

お寄せ
ください!!



理学療法士や市民のみなさまに向けたコーナーも充実させていきたいと考えています。

- ◎日常のうれしいできごと
- ◎日頃取り組んでいるリハビリにまつわること
- ◎私の○○自慢
- …など、皆様からのさまざまなお便りをドシドシお寄せ下さい!!

お便りの送り先 〒851-0116 長崎県長崎市東町1755番地1

長崎県理学療法士協会事務局広報部宛 FAX/095-895-5146 メール/nptakouhou@gmail.com

ピーかんてらすは、デジタルブックでも
ご覧になれます！

パソコンからの
アクセス

ピーかんてらす 理学

検索

<http://www.nagasaki-ebooks.jp/>

●nagasaki e-booksのサイトの右上の検索窓に「ピーかんてらす」と入力するとデジタルブックページにジャンプします！

●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!!

