



まめっぴ

Vol. 4
2023. 01

01. 元気がいちばん

→ 若い頃から気を付けよう
身近にある糖尿病や骨粗鬆症

02. 教えて豆知識!

→ 成長期の子どものけがを予防しよう!

03. 理学療法士、てどんな仕事?

04. 市民公開講座報告

05. 記念式典開催

1

元気がいちばん

～若い頃から気をつけよう、身近にある
糖尿病や骨粗鬆症～



島根大学医学部附属病院
伊藤 郁子 さん

「元気 = 健康」という考え方



イコール 健康

WHO(世界保健機関) 憲章では前文において「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にある。」

1948年の定義で、すでに70年が経過していますが、いまだによく使われている定義です。

「疾患がない=健康」という概念ではなく、「身体、精神、社会的に良好な状態=健康」と定義される中で、どうやったら健康になれるか、どうやったら健康状態を維持できるかを議論する必要があります。

健康に過ごすために、体調管理や病気の予防をし、もし体調を崩してもうまく対処できるようになることが一番ですね！

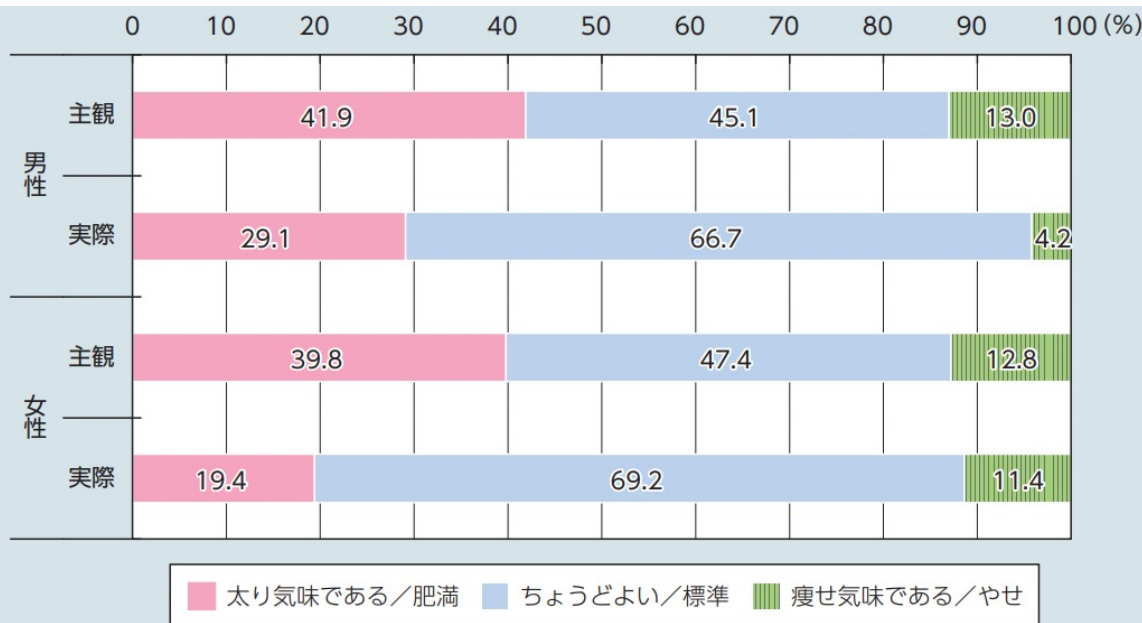
では性別、ライフステージに合わせた疾病予防についてお話しします！

女性としての健康

「ボディ・イメージ」は、ヒトが自分自身に対して抱くあらゆる価値観です。

ボディ・イメージは個人の行動を変える基盤となる価値観ですが、身体的・精神的・社会的 要因などによって変動し、影響を受けることが知られています。

過度な身体不満は不必要な減量行動に繋がり、甘すぎる認識は肥満や生活習慣病のリスクを高めます。



この図は、厚生労働省健康局「国民健康・栄養調査」及び厚生労働省政策評価官室委託「健康意義に関する調査」（2014年）より作成したものです。

注目すべきは **男性より女性の方が体格の主観と実際にギャップが大きい** ところです。

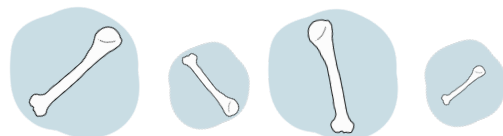
日本の若年女性では特に強いやせ願望と身体不満を持つことが知られていますが、過度なやせ願望は慢性的なエネルギー不足につながり、妊娠期では低出生体重児の出産率を高める危険が生じます。低出生体重児は小児肥満をはじめ生活習慣病を発症するリスクが高いため、**「適切なボディ・イメージ」を持つことは世代を超えた健康維持・増進に非常に重要**となります。

また、女性と男性はライフステージで大きく違うところがあります。それは女性には 妊娠と閉経があるということです。妊娠は初期に母体に脂肪が増えることを促して、後期に体の脂肪を分解して胎児の栄養として使うようにプログラムされています。この状態は一時的にメタボリックの状態になり、いわゆる生活習慣病のリスクが高くなる原因となります。妊娠中に妊娠高血圧症や妊娠糖尿病になる人もいます。中高年で閉経を機に 生活習慣病になる人もいます。

そういう意味で女性は**妊娠・結婚前の若い時期の「痩せすぎ」「太りすぎ」両方に気をつけなければいけません。**

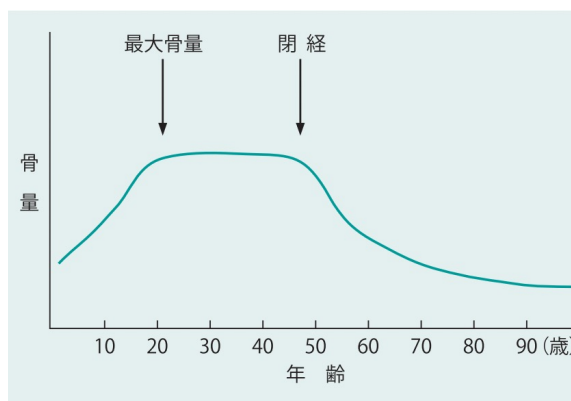
閉経による女性ホルモン低下は骨粗鬆症こつそしょうしょうの危険因子にもなります。骨粗鬆症とは骨密度が減少する疾患で、骨の断面が荒く鬆がはいったようになります。高齢者における腰や 背骨の変形、身長身長の低下は、骨粗鬆症によるものが多いです。ところが 骨粗鬆症に有効な治療法がないのが現状ではないでしょうか。

成長期の健康



骨量が最大になるのは12～17歳の成長期です。骨粗鬆症においては、成長期に高い骨密度を獲得しておくこと、後に骨密度の低下があっても、骨粗鬆症の発症や骨折を遅らせることが可能です。

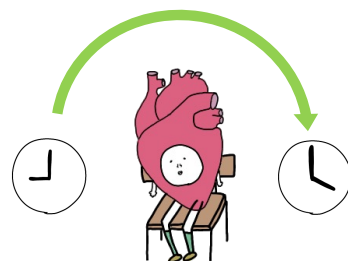
成長期における生活習慣、特に食習慣と運動習慣は成人後の生活習慣に大きく影響を与えます。予防医学の観点からも成長期により良い生活習慣を身につけることは、骨粗鬆症に限らず多くの生活習慣病予防にとって重要であり、意義があります。



高い骨密度獲得のためのもっとも効果的な介入時期は、**18歳以前にあることが判明**しています。この時期にカルシウムを摂取すること。骨に荷重をかけるような運動が骨を丈夫にするのに重要であるとされています。

さらに中学・高校時代のクラブ活動など過去の運動習慣において身体活動量が多いほど、骨密度に影響を及ぼすことも明らかになっています。

高齢期の健康 —健康寿命を延ばす—



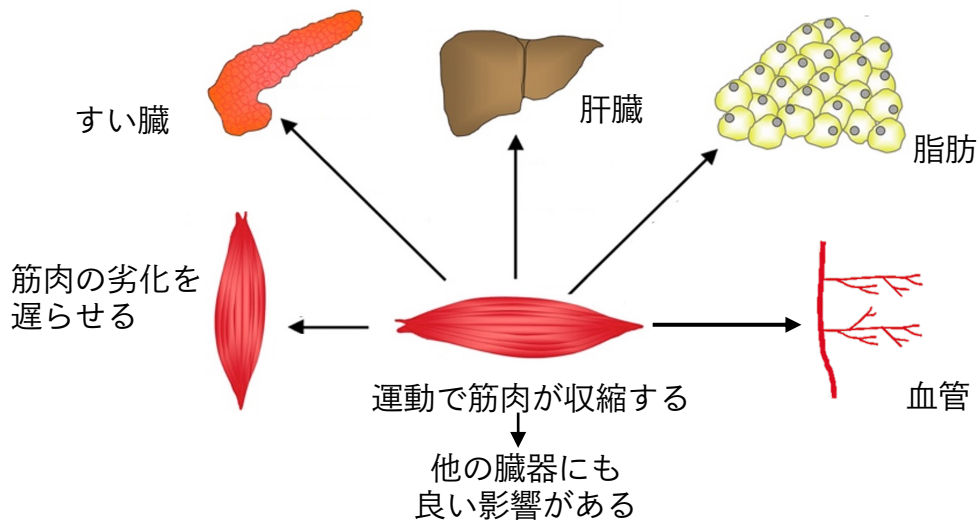
近年、十分な身体活動（中高強度身体活動）をしても、座っている時間が多くなると様々な健康リスクが上昇することが注目されています。つまり中高強度身体活動量が同程度であっても、**座位時間が長い人は短い人に比べ、心臓・血管の病気による死亡リスクが高い**ということになります。

2018年に WHO の研究チームが発表した各国の不活動人口の割合では、日本人の35.5%が不活動とされ、世界平均27.5%を大きく上回ったと報告されています。

運動能力は心血管疾患の患者の重要な予後因子であることが知られています。それが健康な人の中で同様に死亡率をも予測すると言われてしています。

この理由として筋肉はあらゆる臓器と寿命に関して関係しているということが最近の研究で明らかになっています。ヒトの疫学研究は、骨格筋の老化がメタボリックシンドローム、癌、アルツハイマー病、パーキンソン病などのいくつかの加齢性疾患の発症の危険因子であることを示唆しています。

筋肉の老化を防いでまずは座って過ごすことよりもこまめに動くこと。
加えて運動を継続することが健康寿命を伸ばすことには必要なのですね。



文献5)より引用し一部改変



参考文献

- 1) WHO憲章：<https://japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>
- 2) 厚生労働省健康局「国民健康・栄養調査」及び厚生労働省政策評価官室委託「健康意義に関する調査」（2014年）
- 3) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編. 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版. ライフサイエンス出版, 2015, 44p.
- 4) 日本糖尿病学会編. 科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン. 改訂第2版, 南江堂, 2019, 297p.
- 5) Demontis F, Piccirillo R, Goldberg et al : The influence of skeletal muscle on systemic aging and lifespan. Aging Cell. 2013 Dec;12(6):943-9.

2

教えて豆知識！

～成長期の子どものけがを予防しよう！～



島根大学医学部附属病院
川本 晃平 さん

子どもは大人のミニチュアではない

子どもは単に大人を小さくしただけではなく、成長段階に合わせた指導が必要となります。成長期の子どもの一生で最も身長が伸びる時期です。成長期の子どもの骨には骨の端にある成長軟骨(骨端軟骨)と呼ばれる成長を司る軟骨があります(図1)。

この部分はとても弱く、成長期に起こるけがはこの部分が問題となって起こることが多くみられます。また骨の成長と比べて筋肉や靭帯は伸びづらく、一時的に身体が硬くなったり、動きが鈍くなることも特徴です。さらに成長の時期は個人差も大きく、それぞれの体格や運動能力に合わせた運動指導を行う必要があります。

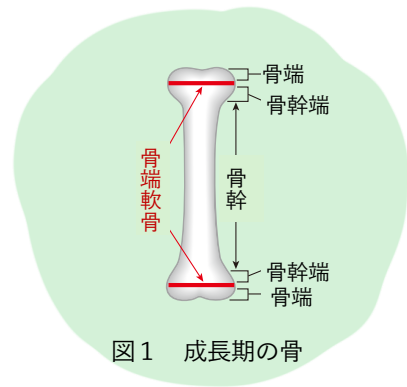


図1 成長期の骨

3つの「間」の減少

最近の子ども達は昔と比べ体を動かして屋外で遊ぶ機会が減っているように感じています。山梨大学の中村和彦先生は3つの「間」(空間、時間、仲間)を失っていることが原因であると指摘しています。具体的には広場や公園、空き地といった遊ぶ“空間”が減り、学校の宿題や塾、習い事、ゲーム時間の延長などにより“時間”が減り、友達や近所のお兄さん、お姉さんなど一緒に遊ぶ“仲間”が減るというものです。



これら社会環境の変化によって子ども達は遊ぶ機会が減少し、本来遊びの中で身につける基本動作の獲得が不十分となります。結果的に年齢が上がり、身体は大きくなるも運動能力や姿勢コントロール能力が向上しない状態となってしまいます。そのような状態で部活動や習い事などで特定のスポーツを始め、身体を酷使するとケガにつながりやすいのではないのでしょうか。

現代の子どもの特徴

まっすぐ立てない子



姿勢良く座れない子



ボールをうまく投げられない子



スキップができない子



まずは「立つ」、「歩く」、「走る」、「跳ぶ」といった運動の基礎となる基本的な動作から意識的に取り組む必要があります。ただこれら基本動作を身につけるために特殊な運動をする必要はなく、「鬼ごっこ」や「鉄棒」、「縄跳び」や「一輪車」など従来からある遊びをすることが有効とされています。また幼児期や学童期の子どもは飽きやすく、何か動いていないと気が済まない時期のため、いかに楽しく取り合わせることができるかを考えることが大切です。例えばウォーミングアップのメニューに鬼ごっこを加えたり、1日おきに異なる遊びを取り入れることもおすすめです。

子どものケガを予防する「スクールトレーナー制度」

運動器の健康・日本協会は「スクールトレーナー制度」を提唱しています。この制度は子どものケガの予防教育の充実を図るために学校医、整形外科医の緊密な連携のもと、理学療法士などの専門家が学校現場に対して指導教育するものです。

私達はこの制度の実現を見据えて平成24年度より島根県内の一部の学校で医師と共に学校現場に出向き、児童・生徒をサポートする取り組みを始めています。

具体的には医師の学校運動器検診によって個別指導が必要と判断された生徒に対し、理学療法士が事後措置としてストレッチやコンディショニング方法を指導するというものです(図2)。

この“医師の運動器検診+理学療法士の事後措置”を行うことで翌年にスポーツのケガを持ち越す学生が半減するという効果を得ることができました。他にも「食事と栄養」や「睡眠」、「ケガ予防」などの授業の講師や教職員へ向けた「応急処置」などの講習会も実施しています。



図2 医師と共に運動指導をする理学療法士

オスグッド・シュラッター病

今回は成長期のスポーツ障害の中でも多くみられる「オスグッド・シュラッター病」を取り上げます。

オスグッド・シュラッター病は膝の下にある脛骨粗面^{けいこつそめん}の痛みや局所的なはれ、徐々に骨が突出してくるなどが特徴です(図3)。

私自身も中学生の際に経験し長期間、膝に痛みを抱えながら運動を続けていました。

痛みが起こる原因として成長期に急激に骨が伸びることで筋肉の付着部(脛骨粗面^{けいこつそめん})に負担がかかるため生じると言われています。



図3
痛みや腫れ、骨の突出がみられる部位

オスグッド・シュラッター病の痛みを予防する

3

つのポイント

① 早くみつけること、早く治療すること

痛みが出現したら早期に痛みがある場所の負担を軽くすることで痛みが長引くことなく軽快すると言われています。図4のように、自分で脛骨粗面を押して痛みがないか、普段より確認するとよいでしょう。押した際に痛みがあったり、普段と違う違和感などを感じれば、早めに対応をしましょう。



図4 押して痛みを確認する部位

② 強度の高い大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)を使う運動を毎日行うことを避けること

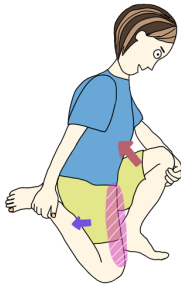
大腿四頭筋を使いすぎることによって筋肉の付着部(脛骨粗面^{けいこつそめん})に負担がかかります。特にジャンプや走る際に加速・減速が多いスポーツは注意しましょう。指導者が練習メニューを調整し、適度に休息日を設けることが大切です。

③ 股関節・足首の十分な柔軟性を確保すること

膝関節へ負担をかけないためには、特に膝関節の近くにある足関節(足首)、股関節の十分な柔軟性を確保することが大切となります。

図5、6、7のようなストレッチを毎日30秒間、2~3セットずつ行いましょう。このストレッチは痛みが出てから行うのではなく、普段から習慣的に実施するように心がけることが大切です。

図5 太ももの前の筋肉のストレッチング



床に寝た状態で横を向き、下の脚を胸の方へ近づけながら上の脚を後ろにひく

図6 ふくらはぎの筋肉のストレッチング

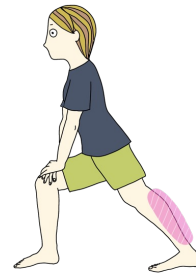


図7 太ももの後ろの筋肉のストレッチング



両足首を持ちしゃがみこむ



太ももの前に胸をつけたまま胸と太ももがギリギリ離れないところまでお尻を持ち上げる



参考文献

- 1) 文部科学省ホームページ 子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申). https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm
- 2) 公益財団法人運動器の健康・日本協会ホームページ. <https://www.bjd-jp.org/>
- 3) 内尾祐司, 高橋敏明, 武藤芳照: 学校の運動器検診 子どもの身体と障害の診かた 運動器の健康・日本協会監修, 中外医学社, 東京, 2018
- 4) 日本理学療法士協会学校保健委員会: 学校保健・特別支援教育における理学療法士による介入支援システム全国事例集, 島根県における運動器検診の支援事業とスクールトレーナー制度の実現に向けて 東京, 2021
- 5) 門脇 俊, 多久和紘志, 他: 理学療法士をスクールトレーナーとして活用する学校運動器検診の効果と課題. 日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会誌. 2020; 45(2): 544-545.

『理学療法士』

3

ってどんな仕事？



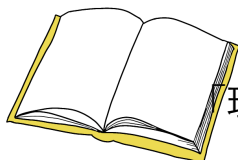
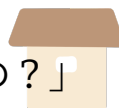
松江総合医療専門学校
理学療法学科 専任教員
馬庭 春樹 さん



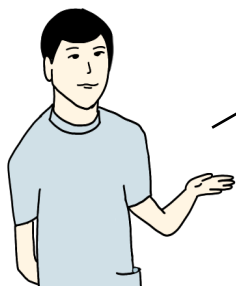
「理学療法士ってどんな仕事をしているの？」



「理学療法士はどこで働いているの？」



「理学療法士になるにはどうすれば良いの？」



そんな疑問にお答えするため
理学療法士の仕事についてご紹介いたします

理学療法とは

理学療法とは病気やケガ、加齢、障がいなどによって運動機能が低下した方に対して、運動療法、物理療法、日常生活動作練習などを行って運動機能の維持・改善を図る治療法です。理学療法士及び作業療法士法によると「理学療法とは、身体に障害のある者に対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行わせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えること」と定義されています。理学療法の対象は、骨折などの整形外科疾患、脳卒中などの中枢神経疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、心筋梗塞などの心疾患、糖尿病などの内科疾患、加齢によって体力が低下した方など、広範囲に渡ります。

理学療法士とは



PT Physical Therapist

理学療法士はリハビリテーションに関する専門職の1つです。

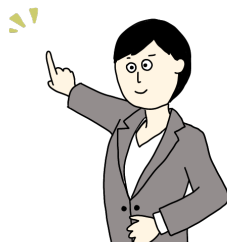
リハビリテーションの専門職には他に作業療法士や言語聴覚士という職業もありますが、理学療法士はPhysical Therapist フィジカルセラピスト（PT）とも呼ばれ、一言でいうと「動作の専門家」です¹⁾。

特に寝返り・起き上がり・立ち上がり・歩行などの基本的な動作の回復を主な目的としています。

理学療法士は国家資格を有しており、主に病院や診療所（医院、クリニック）、
ろうじん ほけん しせつ 老人保健施設などの介護保険関連施設かいご ほけんに在籍しています。その他にも市役所や地域
ほうかつ しえん 包括支援センターなどの公的機関で働く理学療法士、障害者福祉センターで障がい児（者）の支援を行う理学療法士、子どもからアスリートまでのスポーツ支援を行う理学療法士、大学や研究所で研究を行う理学療法士、健康増進・介護予防・フレイル予防・災害支援に携わる理学療法士など、活躍の場は多岐に渡っています。



スポーツ支援をするPT



市役所などで働くPT



介護現場で働くPT

など

理学療法士の専門性を活かして、自身の興味・関心があることに積極的にチャレンジできる職業と言えます。

理学療法士は実際にどんな治療をしている？

理学療法には様々な治療法がありますが、例として、

①手足の関節の可動域を維持・拡大する関節可動域運動 (図1)

②温熱・電気・水・光線などを 用いた物理療法 (図2)

③平行棒や歩行器などを用いた歩行練習 (図3)

があります。そのほかにも麻痺の改善、筋力の改善、体力の改善、呼吸機能の改善、痛みの改善などを目的とした各種の治療法があります。



図1 膝関節の関節可動域運動の様子

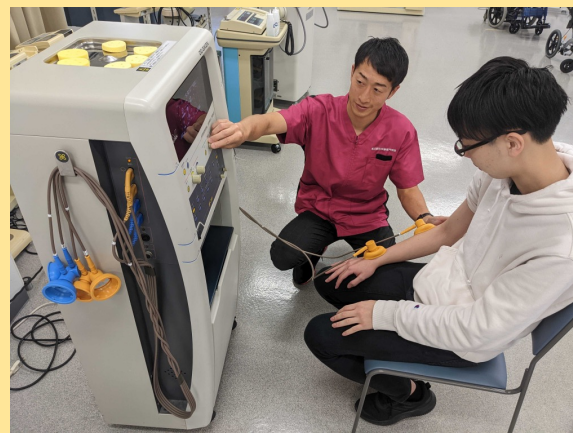


図2 電気刺激による治療の様子



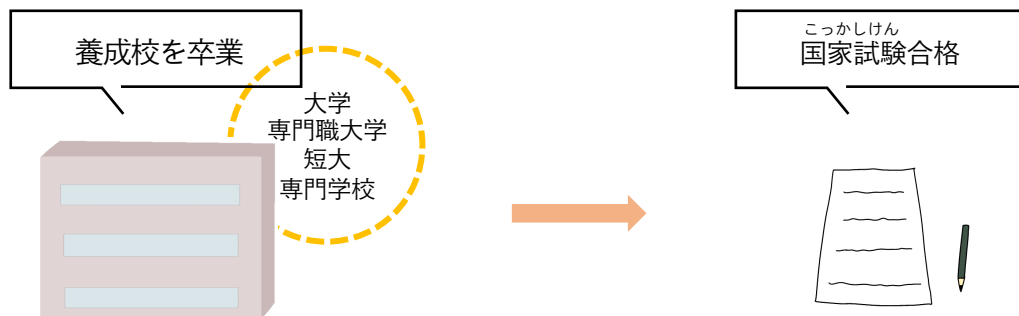
図3 平行棒での歩行練習の様子

理学療法を受けるには？

病気やケガ、障がいなどで通院・入院中の方は、理学療法士が在籍する病院や診療所であれば理学療法を受けることができます。

要介護認定を受けておられる方は、老人保健施設などの介護保険関連施設での通所リハビリテーション、またはご自宅での訪問リハビリテーションを受けることができます。また、お子様の発達についてご心配な方は、乳幼児検診にゅうようじけんしんでのご相談、あるいは市町村保健センターなどへご相談頂くことで、適応となれば理学療法を受けることができます。理学療法は医療行為として位置づけられているため、医師の指示に基づいて実施されます。

理学療法士になるには？



理学療法士になるためには、理学療法士の養成校（大学、専門職大学、短大、専門学校）を卒業し、毎年一回実施される国家試験に合格する必要があります。国家試験に合格することで理学療法士免許を取得することができます。養成校には、3年課程と4年課程の学校がありますが、どちらも国家試験に合格すれば理学療法士免許を取得することができます。

島根県内においても、養成校が4校あります（2022年10月現在、3年課程：2校、4年課程：2校）[1]。養成校では、1～2年生で解剖学・生理学などの専門基礎科目、理学療法評価法・技術論などの専門科目などを学び、3～4年生では病院での臨床実習を通して理学療法士の仕事や思考過程について学んでいきます。

養成校に入学する学生は、高校卒業直後の現役生から、他の仕事で社会人を経験したのちに養成校で学び直すという人まで様々です。国家試験合格までの道のりは楽ではありませんが、楽しく・充実した毎日を過ごすことができると思います。

以上、理学療法士についてご紹介しました。

2022年3月末の時点で、日本理学療法士協会の会員数は約13万人となっています[1]。そして年間約1万人の理学療法士が新たに誕生しています。

身体機能や動作のことで困った際にはぜひ理学療法士のことを頼っていただき、またこれから進路を考える方々には理学療法士を目指す道も選択肢に加えて頂ければ嬉しく思います。



参考

- 1) 公益社団法人日本理学療法士協会ホームページ (<https://www.japanpt.or.jp/>)

4

市民公開講座報告

第19回島根県理学療法士学会が開催されました



2022年5月28、29日に大森貴志氏（こころね訪問看護ステーション春日町）を学会長として第19回島根県理学療法士学会が開催されました。新型コロナウイルスの流行を考慮し、現地開催とオンライン配信のハイブリッド開催となりましたが、およそ400名の皆様にご参加をいただき盛会裏に終了いたしました。

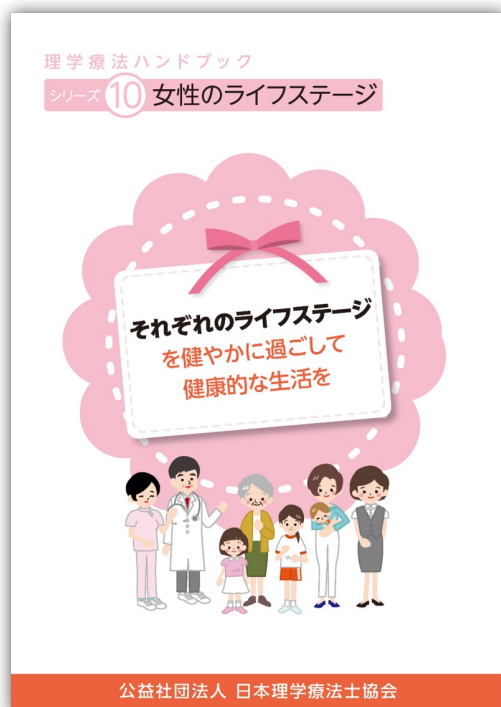
開催2日目には、^{ひらもと}広島国際大学総合リハビリテーション部講師の平元奈津子先生をお招きし、市民公開講座として「尿失禁の予防と改善に対する理学療法」についてご講演いただきました。平元先生には会場にお越しいただき、現地会場とYouTubeによるオンライン参加をあわせて、65名の地域の皆様や理学療法士にご参加をいただきました。また、ご来場の方には尿取りパッドの試供品のプレゼントがありました。平元先生は、ウィメンズヘルス分野における理学療法の研究をされており、主に妊産婦のマイナートラブル（腰痛、骨盤痛、尿失禁など）について研究や活動を行なっています。
(<http://hirokokushin.sakura.ne.jp/rehabilitation/info/stafflist/?p=64>)

当日は、排尿メカニズムから尿失禁の種類、その原因、治療まで盛りだくさんの内容であり、あっという間の1時間でした。尿失禁の悩みを抱えている女性は多く、その原因は様々であり、女性特有のライフステージにおける身体の変化や環境が影響をうけていることを分かりやすくお話しいただきました。

尿失禁はデリケートな問題であり相談できずに悩んでいる方も多いため、普段の臨床の中で上手に聞き出すコツについてもお話いただき大変参考になりました。

近年、尿失禁を含む女性の健康問題に取り組む理学療法士や病院が増えています。日本理学療法士協会から平元先生も監修されている理学療法ハンドブックvol.10「女性のライフステージ」が発行されていますので、ぜひご覧になってください。

第19回島根県理学療法士学会市民公開講座 座長 黒崎 育美



【もくじ】

- p.2-4 女性のライフステージ
- p.5-6 思春期における月経
- p.7-8 産前産後のからだ
- p.9-10 更年期こうねんきと高齢者の生活
- p.11-12 生涯を通じてできる運動療法
- p.13-14 トピック
- p.15-16 あなたの生活と理学療法

5

島根県理学療法士会



設立50周年・法人化10周年

記念式典 開催



設立50周年・法人化10周年を迎えるにあたり、2022年10月29日に、県内外から多くの来賓をお招きし、記念式典を出雲ロイヤルホテルにて開催いたしました。

1972年に13名で設立された当会も、50年の時を経て、およそ750名の会へと発展を遂げてきました。

参議院議員 三浦靖様、島根県知事 丸山達也様、日本理学療法士協会会長 齊藤秀之様、中国ブロック理学療法士会代表士会長くにやす 國安勝司様からはご祝辞も賜り、これまでの我々の活動に対してお褒めの言葉をいただきました。今日まで、理学療法士の活動を支えていただいた皆様に感謝申し上げます。

ご来賓の皆様（順不同）

衆議院議員 細田博之様代理 秘書 津川幸治様	衆議院議員 高見康裕様代理 秘書 曾田昇様
参議院議員 青木一彦様代理 秘書 小塚昭郎様	参議院議員 舞立昇治様代理 秘書 堀博之様
参議院議員 三浦靖様	島根県知事 丸山達也様
島根県議会議員 田中明美様	出雲市長 飯塚俊之様
出雲市市議会議員 萬代輝正様	島根県訪問看護ステーション協会 島根県老人保健施設協会 会長 櫻井照久様
日本理学療法士協会 会長 齊藤秀之様	島根県歯科医師会 会長 内田朋良様代理 専務理事 松浦良二様
島根県臨床検査技師会 会長 領家敬子様	島根県老人福祉施設協議会 原成充様
島根県スポーツ協会 理事長 田部長右衛門様代理 専務理事 安井克久様	島根県診療放射線技師会 会長 山田正雄様
島根県作業療法士会 会長 小林央様	山陰言語聴覚士協会 島根県言語聴覚士会 会長 門脇康浩様
島根県介護支援専門員協会 理事長 石飛智朗様	島根県歯科衛生士会 会長 安部美智野様代理 曾田裕子様
広島県理学療法士会 会長 甲田宗嗣様	鳥取県理学療法士会 会長 三谷官雄様
岡山県理学療法士会 会長 國安勝司様	山口県理学療法士会 会長 宮野清孝様代理 副会長 綿谷昌明様
松江総合医療専門学校 学校長 松浦昌代様	出雲医療看護専門学校 学校長 橋本勝信様代理 理学療法学科学科長 高田秀志様
島根リハビリテーション学院 学院長 谷河精規様代理 理学療法学科主任 橋村康二様	

また、記念式典では、これまで島根県理学療法士会に役員として多大にご尽力いただいた功績に対し、7名の方々を表彰させていただきました。

以下、表彰された方々です。



写真左から
田中 美能留 様 元事務局長
岩田 章史 様 元会長（2003-2010年）
錦織 清 様 元会長（1984-1994年）
佐々木 一郎 様 元会長（2011-2012年）
陶山 敏夫 様 元事務局長
戸山 香寿美 様 元理事
戸山 茂(故) 様 元会長（1994-2002年）

このような節目の記念式典を行うことで、これまでの50年を振り返ることができるとともに、これからの50年を考える機会にもなりました。

病院やクリニックだけでなく、ご自宅への訪問や、健康教室での活動、スポーツ場面での活動など、皆様と関わる場面も増えてきています。体の動きや健康のことで気になることは、お近くの理学療法士にご相談ください。

これからも、皆様のお役に立てるよう、研鑽を積んでいきたいと考えております。どうぞよろしく願いいたします。

当日の様子は、記念式典専用特設ページに掲載しております。
ぜひご覧になってください（島根県理学療法士会HP内：QRコード参照）。





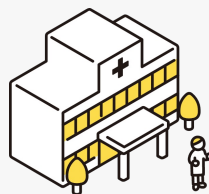
第20回島根県理学療法士学会

市民公開講座

告知

家族と共に育む

健康



日時：令和5年5月20日（土）
13～14時（予定）

場所：出雲市民会館
参加費：無料

人生100年時代を想像した時、皆さんはご自分の健康に自信があると言えますか？
自分らしくイキイキと生きたい、自分のことは自分でしたいと感じる方も多いと思います。

健康は家族の中で、社会の中でカタチづくられるものでもあります。

地域に住む者同士、手を取り合い共に健康を育んでいきましょう。

第20回島根県理学療法士学会ではこの度、「家族と共に育む 健康」をテーマに市民公開講座を開催します。

令和5年5月20日（土）に出雲市民会館で開催されます。参加費は無料です。

皆さんのご参加、心よりお待ちしております。



講師 伊藤 郁子 先生（理学療法士・日本糖尿病療養指導士・他）
島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部

皆さんのご参加、お待ちしております！

【お問い合わせ】

学会運営部事務局 雲南市立病院 リハビリテーション技術科
〒699-1221 島根県雲南市大東町飯田96-1 TEL：0854-47-7500
Mail：shimane.pt.gakkai@gmail.com

【学会HP】



編集後記

今年も昨年につき新型コロナウイルスの影響で、スポーツを実施する環境が大きく変わる中、運動やスポーツを行う頻度や意識にも変化が現れていますね。

今回の元気が一番は「若い頃から気をつけよう、身近にある糖尿病や骨粗鬆症」について特集させていただきました。我々が生まれてから今までの間の生活習慣や食習慣、運動習慣も将来の健康、次世代の子供に繋がっているというテーマで作りました。

改めて人間はどんな病気を持っていても、何歳であっても常に「健康」を意識して生きているのだと感じました。理学療法士は人が健康に過ごすためにどうすれば良いのか考え、行動しなければならない職種であり、多方面で活躍する場があります。

多くの方に、特に若い世代の方にもこの仕事についてもっと興味を持っていただきたいです。

「まめっぴ」は理学療法士の専門性や地域での活動などをお知らせし、地域の皆様のためになる情報が載っている冊子を目指しています。

島根県の理学療法士を身近に感じていただけますよう、ホームページもぜひご覧ください。

お問合せ

〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1
島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部
メール：spta.information@gmail.com
島根県理学療法士会広報誌「まめっぴ」
編集責任者 伊藤 郁子



島根県理学療法士会
ホームページ



島根県理学療法士会
Facebook



島根県理学療法士会
Instagram