

まめっぴ

島根県の方言で

「元気」のことを「まめ」といいます。

「まめっぴ」はまめなpeople

(ピープル:人々)という意味があります

Vol. 3

2022年3月

01 元気がいちばん

特集：スポーツを続けよう

02 教えて豆知識!

下肢装具について

03 理学療法の日

災害時における活動

04 市民公開講座の 報告とお知らせ

2021年9月26日開催：中国ブロック理学療法士学会

2022年5月29日開催予定：島根県理学療法士学会

05 施設紹介 島根県内会員数マップ

発行元：



一般社団法人

島根県理学療法士会

Shimane Physical Therapy Association



01

元気がいちばん

特集：スポーツを続けよう

2021年は東京でオリンピック・パラリンピックが開催されました。多くの魅了があり、「これからスポーツをやってみよう」、「いまやっているスポーツをもっと頑張ろう」と感じた人々も多いかもしれません。

スポーツを行うことによって得られる効果は様々なものがありますが、時にはケガをしてしまったり、痛みを生じてしまったりすることもあります。ケガをしたときの対処法やケガをしないための予防方法などを知っておくと、いざというときに役に立ちます。

今回はスポーツに関連するケガや故障について特集します。

スポーツによる傷害とは？



スポーツのケガは大きく2つに分けられます。

スポーツ外傷と**スポーツ障害**です。

この二つを合わせて**スポーツ傷害**といいます。



1) スポーツ外傷

スポーツ外傷とは、スポーツ中に単一の大きな外力によって起こるもので、骨折、脱臼、靭帯損傷、捻挫などのケガをさします。いわゆるぶつかったり、こけたりして痛くなってしまうことが多いケガです。

2) スポーツ障害

スポーツ障害とは、外力の大きさはそれほど大きくはないですが、それが繰り返し加わることにより、骨や筋肉、腱や靭帯などが損傷してしまういわゆる故障をさします。こちらはスポーツをしていてだんだんと痛くなったり、痛みはあるけどなんとかスポーツ活動が出来ているようなケガになります。

3) スポーツ外傷の応急処置について

スポーツ中に誰かや何かとぶつかったり、着地に失敗して立てない、動かさな
いくらい強い痛みを感じた時に手足の形が変わっているような場合は骨折や脱臼
を疑いますので、すぐに整形外科に受診しましょう。

歩ける場合でも膝関節が腫れて痛んだりグラグラする感覚があるときは靭帯損
傷や半月板損傷、膝蓋骨脱臼なども疑われますのでまずは受診をしましょう。

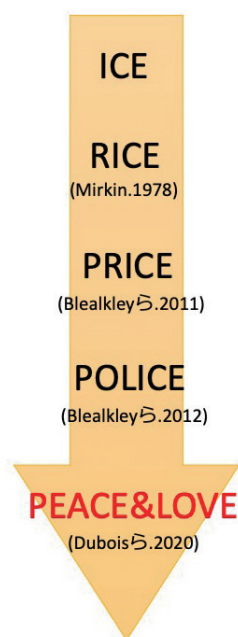
筋肉が強く引っ張られた場合、肉離れではなく筋断裂がおこっている可能性が
あります。この場合はストレッチなどをすると痛みが悪化する場合がありますの
で、基本的にはまずは受診することをおすすめします。

その他、打撲、捻挫、肉離れなどのケガの場合でも応急処置は必要になります。
応急処置の一つの方法は RICE 処置と言われ、安静 (rest: レスト)、冷却 (ice :
アイス)、圧迫 (compression: コンプレッション)、挙上 (elevation: エレベーショ
ン) です。現在では PEACE&LOVE (ピースアンドラブ) と応急処置も近年変化し
てきています。これらはケガを長引かせないために行います。

現場でよく行われるアイシングの方法は患部を動かさず、2重にしたビニール袋
に水と氷を入れて口を縛ったものや濡らしたタオルなどで冷却し、包帯やテーピ
ングなどで軽く圧迫し、心臓の高さよりも高くした位置に置いて10分程度実施し、
20分間は休息を取ります。

ラグビーやスキー、レスリングや相撲などで強い衝撃や転落などで頭や頸部に
衝撃が加わりすぐに立ち上がることが出来ない場合、脊髓損傷や脳震盪が疑われ
るため倒れた場所から動かさずすぐに救急車を呼びましょう。

時代による応急処置の変化



急性期の治療原則

- P**rotection 患部の保護
- E**levation 挙上
- A**void 抗炎症を控える
- C**ompression 圧迫
- E**ducation 患者教育

亜急性期以降の治療原則

- L**oad 力学的負荷
- O**ptimism 悲観的にならない
- V**ascularization 血行改善
- E**xercise エクササイズ

4) スポーツ障害について

スポーツ障害の特徴は、ケガをしたきっかけなどがはっきりせず、スポーツ活動しているとだんだん痛みを伴うことです。スポーツ障害ではスポーツを中断し、休んでいれば痛みが取れますが、原因を改善出来ていなければ、スポーツ活動再開に伴い、痛みが再発しやすいケガになります。そのため放置せず、医療機関を受診し、適切な診療を受けることが大切です。

スポーツ障害で最も多いものは疲労骨折です。その他はスポーツ特有の動作によって腰椎分離症や肩、肘、膝、足首を繰り返し使用することにより炎症が起こる場合が多いです。

1. 疲労骨折

疲労骨折は骨の同一部位に繰り返し加わる外力によって微細な骨折が起こり、やがて明らかな骨折の発生に至るものです。すべての年代で起こる可能性がありますが10代の男子の頻度が多いです。

2. 脊椎分離症

脊椎分離症はサッカーや野球、柔道や重量挙げなど活発なスポーツ活動による障害です。スポーツ活動の中止とコルセットの着用によって治癒が期待できます。

3. 野球肩・水泳肩

野球肩は繰り返す投球動作によって、水泳肩はクロールやバタフライなどによって種々の肩関節構成体が損傷されて痛みが生じる障害の総称です。

4. 野球肘

投球動作の繰り返しによって発育期の野球選手の肘関節に起こる種々の障害に対する総称病名です。発育期には変化球の投球の禁止や投球回数や登板回数などの制限に関する指導も重要です。大人ではゴルフ、テニスのフォアハンド、日常生活ではスーツケースの運搬などで生じる場合があります。

5. ジャンパー膝

バスケットボールやバレーボールなどでジャンプやランニングを繰り返すことにより膝のお皿の骨の周囲に生じる痛みや腫れ、異物感などの症状が出るものです。

6. アキレス腱炎

長距離ランニング、ダッシュ、ジャンプなどによるアキレス腱への繰り返しによって生じるものです。高齢により腱が変性しているために起こることが多く、運動のはじめや運動の終わりに痛みを感じます。靴が硬い、踵が低いなど靴の不適合で生じる場合もあります。踵を高くした足底板を使用することが有効です。

7. 足底筋膜炎

足の裏の筋はランニングやジャンプなどの際の衝撃吸収と蹴りだしに関与していますが、使いすぎによって炎症を起こします。靴の前方が硬いものを使用したり、アップダウンの激しい路面を走ったりすることで悪化します。ストレッチや足底板の使用が有効です。

スポーツ傷害を予防するには？



ケガや故障のためにスポーツを中止しなければならなくなると、自分が痛い思いやつらい思いをし、楽しみを奪われてしまうだけでなく、チームメンバーや関係者など多くの人を落胆させてしまうこともあります。そのようなことを避けるための予防を知りましょう。

1) スポーツ活動前後で行った方がよいこと

1. スポーツ活動前

スポーツを開始する前にしっかりと準備をすることがケガを予防するために大切な一つの方法です。

現在のスポーツ医学ではスポーツ活動前にはダイナミックストレッチを実施する事が良いとされています。いわゆる止まって、何秒間か筋肉を伸ばすストレッチではなく、動いたり、反動をつけたりして行う筋肉のストレッチです。

2. スポーツ活動後

スポーツ活動後は有酸素運動やスタティックストレッチが良いとされています。スポーツ後はしっかりと呼吸をしながらじんわりゆっくりと筋肉を伸ばしていきましょう。

有酸素運動はジョギングよりも遅いくらいのペースでも効果があります。

何よりの疲労回復には食事と睡眠です。しっかりとバランスの取れた栄養を摂り、しっかりと寝ることが重要です。

2) 柔軟性、筋力、バランスなどのチェックポイントなど

ここでは簡単に自分の身体がどのような状態なのか、チェックする方法を紹介します。

①柔軟性



太ももの**前**の筋肉の柔軟性

【方法】

- ①うつぶせに寝ます。
- ②腰が浮かないようにおさえます。
- ③ゆっくり膝を曲げていきます。
- ④かかとおしりにつけば Good



太ももの**裏**の筋肉の柔軟性

【方法】

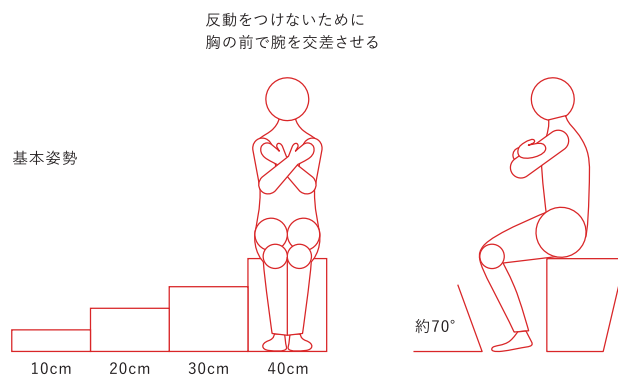
- ①あおむけに寝ます。
- ②しっかり膝を伸ばします。
- ③膝が曲がらないようにゆっくり挙げていきます。
- ④床から脚が垂直になると Good

②筋力

立ち上がりテストの方法

【方法】

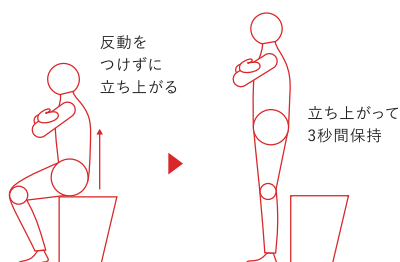
台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。



両脚の場合

【方法】

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。



片脚の場合

【方法】

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。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方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。



【引用】 <https://locomo-joa.jp/check/judge/>

③バランス



【方法】

- ①腰に手をあてます。
- ②片脚を挙げます。
- ③姿勢がくずれないようにバランスを取ります。（手が離れたり身体が大きく揺れないようにする）。
- ④目を開けた状態で簡単な場合は目を閉じて実施しましょう。
- ⑤目安は2分間です。

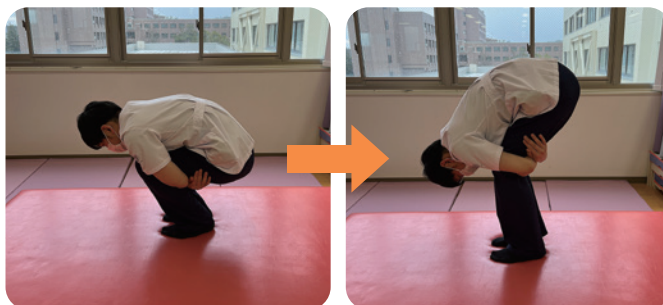
チェックの項目がうまくできなかつたら・・・

①柔軟性 → ストレッチと水分補給



【方法】

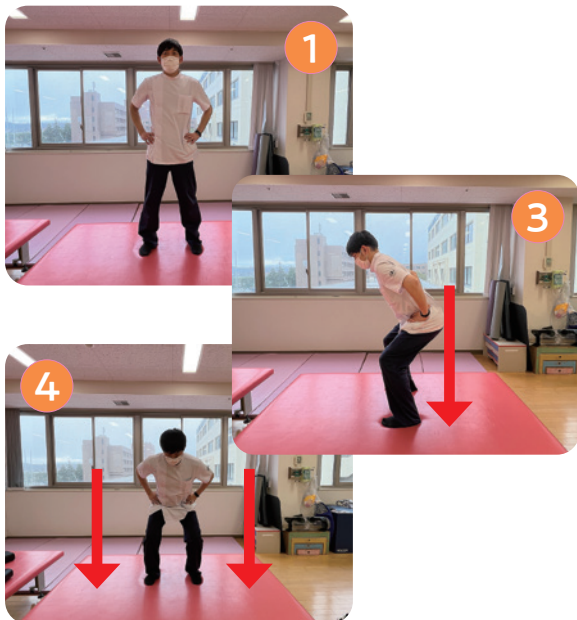
- ①座ったまま片脚を伸ばします。
- ②背中あまり丸めずに伸ばした足を触ります。
- ③足に届かない場合は足首やふくらはぎを触りましょう。



【方法】

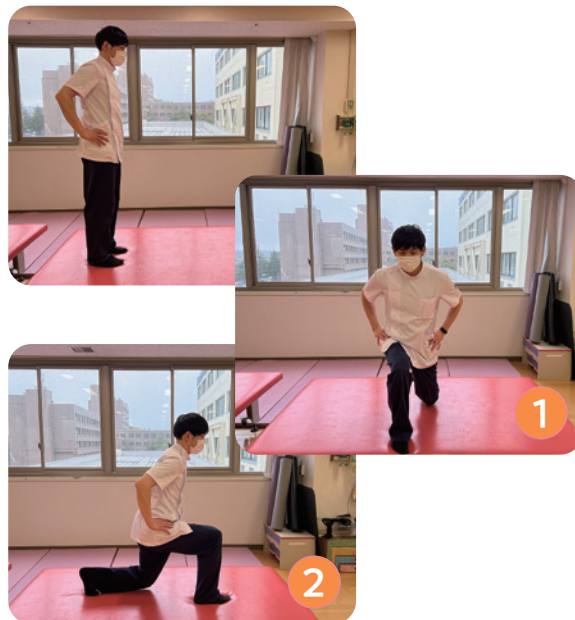
- ①膝の裏で手を組んでしゃがみます。
- ②手が離れないようにしっかり組みます。
- ③手が離れないようにしながら膝を伸ばしていきます。
- ④胸と膝が離れないように意識しましょう。

②筋力 → 筋トレの紹介



【方法】

- ①肩幅に足を開きます。
- ②椅子に腰掛けるように腰を落とします。
- ③横から見たときに、肩→膝→つまさきのラインが一直線になるように意識します。
- ④正面から見たときに、膝とつま先のラインが一直線になるように注意しましょう。



【方法】

- ①一歩足を前に踏み込みます。
- ②体重を前に出した足にしっかりかけて、基の姿勢まで戻ります。
- ③これを交互に行います。
※踏み込む距離が小さければ足への負荷は減ります。

③バランス → バランス訓練の紹介



【方法】

- ①片脚でバランスを取ります。
- ②ボールを投げて落とさないようにボールを取ります。
- ③片脚のままボールを投げ返します。
- ④これを繰り返します。投げる場所を少しずつ変えてバランスを取りながら実施していきましょう。

今回紹介したチェック方法やトレーニングは一例にすぎません。

痛みを抱えている場合には、まずは専門機関（スポーツ医のいる病院やクリニックや診療所）を受診することをお勧めします。

トレーニングももちろん大切ですが、日頃の生活習慣（睡眠時間や食事、スマホの見過ぎなど）もスポーツのケガに大きな影響をあたえます。

日頃の生活習慣から見直して、スポーツのケガを防いでいきましょう。

<参考文献>

- 1) 公益財団法人 日本スポーツ協会：公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第6巻 予防とコンディショニング, 文光堂
- 2) 松尾丈夫 中村利孝：標準整形外科学 第12版、医学書院、2014



02

教えて豆知識

下肢装具について

下肢装具

装具は装着される関節名で呼ばれます。

例えば下肢の関節の制御を行う装具は下肢装具と呼びますが、歴史的に足関節足装具は短下肢装具、膝足関節足装具は長下肢装具と呼ばれています。

1) 股装具

腰からふとももまでの構造で、股関節の固定や股関節の動きをコントロールする装具です。

*こんな時に使うかも・・・

- 股関節の脱臼
- 股関節が不安定で痛いとき



2) 長下肢装具

ふとももから足の裏までの構造で、膝と足首の動きをコントロールし、立っている時の安定を確保すること、足全体の変形の予防・矯正などの治療を目的とした装具です。



***こんな時に使うかも・・**

- 片麻痺、大腿骨骨折など
- 自分の足の力で立つことができないとき

3) 短下肢装具

ふくらはぎから足の裏までの構造で、足首の動きを制限し、固定、動揺、拘縮（関節が固まって動かなくなること）などの治療を目的とした装具です。



***こんな時に使うかも・・**

- 片麻痺、下腿骨骨折など
- つま先があがらないとき

4) 膝装具

膝全体を覆う構造で、膝の動きをコントロールし、膝の固定、動揺、不安定性、拘縮などの治療を目的とした装具です。

*こんな時に使うかも・・・

- 靭帯損傷や変形性膝関節症など
- 膝に痛みを抱えているとき



5) 足底(足)装具

足の変形の矯正などの治療を目的とした装具です。



*こんな時に使うかも・・・

- 扁平足などの足部の変形や脚長差補正
- 膝が痛いときや足の裏が痛いとき

<参考文献>

- 1) 日本整形外科学会、日本リハビリテーション医学会(監)：義肢装具のチェックポイント 第8版, 医学書院, pp182-184
- 2) 補装具費支給事務ガイドブック.<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000070149.pdf>

写真協力：中村ブレース



03

理学療法の日

災害時における活動

例年、7月17日は全国の理学療法士会が「理学療法をより多くの方に知っていただくためのイベント」を開催しています。

本来であればその活動をお知らせしたいのですが、新型コロナウイルスの影響でイベントの開催は叶いませんでした。

そこで、今回は理学療法士ってこんなこともしているの？とお知らせするために災害時における理学療法士の活動についてお伝えします。

今、震度6強の地震が発生した場合に

あなたは自分の命を守る行動がすぐにとれますか？

また、あなたの大切な人を守るために

すぐに行動ができますか？

ここ数年、全国的にみても災害が毎年のように起こっております。東日本大震災や熊本地震、その他にも毎年のように起こる全国各地での豪雨災害、それに伴う浸水被害など災害の頻度はかなり増えています。

我々の住む島根県は全国的にみても災害が少ない地域ですが、3年前の島根県西部地震や毎年のように江津市の一部地域が豪雨災害により浸水被害が起きています。また本年も豪雨により雲南市三刀屋町で浸水被害が起きました。これ程我々の回りで災害が頻発すると、いつ何時被害に合うかわからない状況になっています。

災害は台風などのある程度予測できるものは少なく、ほとんどの災害が突如発生します。その際、最初の質問にもあるようにあなたは自分の命を守る行動を取らなくてはなりませんし、大切な人を守るために行動しなくてはなりません。ただ、準備や備えなしに行動に移すのは大変難しく時間を要します。ですので、『**平時の備え**』がとても重要になります。

では『**平時の備え**』とは具体的に何を行えば良いのか説明します。

『平時の備え』は大きく分けて2点必要になると考えております。

まず、1点目に『避難グッズや備蓄品が準備されていること』です。

災害が起きた際には速やかに避難する必要があります。避難する際に避難グッズが準備できているかどうかでその後の生活が大きく異なります。

例えば食料品（カップ麺、缶詰、ビスケットなど）、飲料水があるだけでも数日は食事を取ることができます。衣類・下着・タオルなども必要となり、たとえ避難所で生活することになっても支援物資が届くのに数日かかりますので最低限の着替えが必要です。また、災害時にはライフラインが止ることが予想されますので、携帯ラジオなどがあると災害関連の情報収集を行うことができます。その他にも避難グッズは多々あります。避難する際に避難グッズを探して持ち出すのは時間がかかりますし、家族分まで探して持ち出すのは不可能かと思えます。ですので、予め準備しておくことが必要です。避難グッズ詳細については最後にHPを記載しておりますので確認してみてください。



2点目に『避難所の確認や避難方法の確認』がされていることです。皆さんは災害があった場合にご自身が避難される避難所を知っておられますか？

避難所にも種類があり、地震等の際に逃げる避難所と津波・浸水などの際に逃げる避難所は異なります。お住まいの地域の避難所の情報は平時より確認しておく事が大切です。

また、家族でどのように避難するか想定がされていますか？家族の中には小さいお子さんから高齢者までおられる家庭もあるかと思えます。

例えば、歩行器を使っておられる方や車椅子での生活されている方などがおられる場合にどのように避難されますか？このような事は災害が起きてから避難するまでの短時間で考えることは現実的ではありませんし、考えているうちに逃げ遅れてしまうリスクもあります。



東日本大震災では津波が来ると言われている中で、車で逃げようとする人で道路が大渋滞を起こしてしまいました。その最中に津波は到着し、多くの命が奪われております。ですので、避難する際はご自身の家庭が何人家族でどのような方が一緒にお住まいなのか、避難する際にはどこの避難所にどのように避難するのかまで含めて事前に家庭内でお話されることが必要になります。島根県内の避難所の情報は次頁のHPにまとめられていますので確認してみてください。

このように事前に避難グッズ・備蓄品を準備することや避難所・避難方法の確認を繰り返し行うことが大変重要です。災害があってからでは遅く、災害が起こる前に自分の身や大切な人の命を守るために、『平時からの備え』を大切に行うようにしてください。



我々、理学療法士も災害現場ではリハビリテーション関連職種（作業療法士や言語聴覚士など）や医師、看護師などと協力し災害支援を行います。我々の目的は自衛隊や救急隊のように、災害直後に現場に向かい被災者の救助・救命を行うことではありません。我々は避難所に向かい、避難所の環境の調査を行うことや、避難所で生活されている方々の健康を守るために活動します。

避難所はバリアフリーなところばかりではなく、段差がある場所も多く存在します。その際には環境調整や動き方のポイントをお伝えし、少しでも生活しやすい環境を作ることも行います。また、避難所では多くの方が動く機会が減り、全身の筋力が低下したり、場合によっては深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）を呈してしまうこともあります。

そういった状況を防ぐために、体操を行ったり一緒に筋力訓練を行うこともあります。その他には、歩行器や装具を避難する際に持ち出すことができなかつた方には歩行器や装具の手配や調整を行うこともあります。何をしてくれるなど具体的な内容はさておき、災害現場にもリハビリテーションを行う人達が来ることを頭の片隅においていただくだけで構いません。

このように理学療法士を含めリハビリテーション関連職種は災害が生じた際には、皆様の健康が維持できるように支援に伺います。

最後までお読みいただき誠にありがとうございました。災害が起こらないことが一番ですが、起こってしまった場合にはご自身や大切な人を守るために行動しなくてはなりません。そのために『平時からの備え』を大切にしてくださいね。

しまね防災情報 HP：しまね防災情報 <https://www.bousai-shimane.jp/>



熊本地震の避難所にて。立ち座りしやすいように椅子を固定している様子



全国から集まった他団体との合同ミーティングの様子



04 市民公開講座について

1. 開催予定

『多くの女性の悩みに応えたい』

2022年5月29日開催予定

第19回島根県理学療法士学会 一般公開講座のご案内

皆さん、突然ですが「ちょっとした尿漏れ」に困ったことはありませんか？
それはもしかしたら、尿失禁かもしれません。

尿失禁で悩む人は意外と多く、40歳以上の女性の4割以上が経験されています。
つまりあなただけではなく、周りにいる多くの皆さんにもよくあるポピュラーな悩みなのです。でもおそらく、他の人には相談をしにくい悩みじゃないでしょうか？

実はこの「ちょっとした尿漏れ」はきちんと体操を継続することで一部改善することが分かっています。一般社団法人日本理学療法士協会には日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会が設立されており、そこでは尿失禁などの困った症状に対する運動療法の改善効果の研究が進んでいます。研究会が作成した「尿失禁でお悩みの皆様へ」というタイトルでYouTube動画が公開されていますので、まずはこちらをご覧ください。

「尿失禁へお悩みの皆様へ」

日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会作成

http://jspt.japanpt.or.jp/jsptwmh/covid19_womens_and_mens_health/urinaryincontinence_0616.html

今回、理学療法士の平元奈津子先生（広島国際大学）にご登壇いただき、皆さんの普段からの悩みの解決のためにお役に立てないかと思っております。学会運営部スタッフ一同皆様のご来場、心よりお待ちしております。

- 主 催：第19回島根県理学療法士学会
- テーマ：運動療法による尿失禁の予防と改善（仮）
- 講 師：平元奈津子 先生（広島国際大学 総合リハビリテーション部）
- 日 時：令和4年5月29日（日）14:00~15:00
- 場 所：出雲市民会館（〒693-0023 島根県出雲市塩冶町2丁目15番地）
YouTubeによるオンライン配信もあります。
開催後、1ヶ月間のオンデマンド配信もあります。
*来場者のみ『尿とりパッド』の試供品をご用意しております。
- 申 込：LINEのオープンチャット（匿名で登録可能）から参加登録をお願いします。
詳細は随時、学会HPとご登録いただいたLINEグループでお知らせ致します。

学会HP



参加登録



参加登録パスワードは「19omori」と入力してください。

- 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
TEL：0854 - 47 - 7500
Mail：shimane.pt.gakkai@gmail.com

第19回
島根県理学療法士学会
市民公開講座

運動療法による
尿失禁の
予防と改善



2022年5月29日（日）14:00~15:00
出雲市民会館

会場  オンライン

平元奈津子先生
広島国際大学（理学療法士）
ちよつとした講師に思えばはるばるせんが？
実はそれ以上に尿失禁を悩んでいると書かれて
います。今回は皆さんが日々お悩みの尿失禁が
なぜ発生するのかそしてどう改善できる運
動療法についてご紹介します。

Event Information

あなただけじゃない！
女性で悩む人が多い尿失禁

尿漏れ
頻尿

こうした症状に悩む女性は
意外と多いのです。
みなさんだけで悩んでいて
ぜひご参加下さい！

参加費

無料
試供品あり

進める参加方法

ライブ配信に
合わせて参加可能！
（1ヶ月間はオンデマンドで
いつでもどこでも視聴可能）
LINEオープンチャットに登録
（要予約）していただくだけでOK！
（要予約）

- 問い合わせ先 -
雲南市民会館 リハビリテーション技術科
TEL：0854-47-7500
Mail：shimane.pt.gakkai@gmail.com

- 主催 -
一般社団法人
島根県理学療法士会

LINEオープンチャット
登録はこちら！


島根県理学療法士会 学会部長 野口瑛一

II. 開催の報告

『希望を持って地域で暮らす』

2021年9月26日開催

第34回中国ブロック理学療法士学会 一般公開講座（特別講演）のご報告

2021年7月から9月にかけて、第34回中国ブロック理学療法士学会を小川昌 学会長（かつべ整形外科医院）のもと、島根県理学療法士会が運営担当となり開催いたしました。

本来であれば、2020年9月に、島根県立産業交流会館（くにびきメッセ：松江市）で開催する予定でしたが、コロナ禍で1年延期となり、2021年の開催となりました。開催方法もオンライン主体となりましたが、その反面、中国ブロック以外の遠方からも多くの申し込みをいただき、およそ500名の参加者が盛大に行うことができました。

開催期間の最終日である9月26日には、東京大学社会科学研究所 所長である玄田有史 先生に、一般公開講座（特別講演）として、「希望を持って地域で暮らす」というご講演をいただきました。

オンラインでのご講演となりましたが、くにびきメッセの配信会場とオンライン参加をあわせて、およそ120名の地域の皆様や理学療法士に参加いただきました（会場：30名、オンライン：93名）。

玄田先生は、「希望」についての研究、活動をしておられます（<https://project.iss.u-tokyo.ac.jp/hope/>）。

「希望学」は、希望と社会の関係を考察するための新しい学問として、2005年に誕生しました。

当日は、笑いがあるなかにも、希望とは何なのか、わたしたちにできることは何なのかを学び、考えさせられる、大変楽しい時間となりました。“壁のまえでウロウロする”“ブリコラージュ”などは、参加した方々にとって、印象的な言葉となったはずですが、玄田先生の講演は、コロナ禍となる以前に決定していたものでしたが、誰もが我慢をしているこの時代にぴったりな心に響くものとなりました。

「希望」というテーマは、リハビリテーションにも通ずる部分が多分にあります。リハビリテーション職の前には、様々な境遇にある方がおられるからです。

目の前にいる方に対して、わたしたち理学療法士は、これまで以上に努力を重ね、希望を紡ぎ出せるようにしていかなければと、改めて考えるきっかけにもなりました。

“かつて、希望は前提だった”から始まる玄田先生の著書「希望のつくり方（岩波新書）」には、当日の講演のエッセンスが詰まっています。

ぜひ、ご覧になってください。



東京大学社会科学研究所 所長 玄田有史先生



05

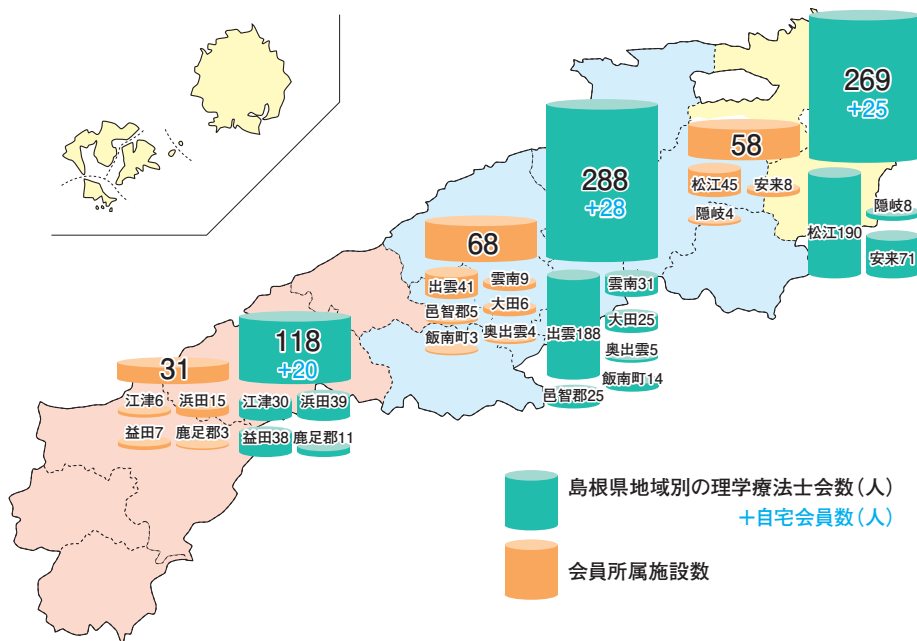
施設紹介

島根県内会員数マップ

2022年3月現在、島根県理学療法士会には748名の会員がおり、157か所の施設があります。

島根県を3つに分けて掲載しています。

お近くの理学療法士や理学療法士が所属する施設をお探しの際の参考になさってください。



編集後記

新型コロナウイルスの影響で開催が危ぶまれた東京オリンピック・パラリンピックも終わり、冬季のオリンピック・パラリンピックも終わりました。

今回の元気がいちばんは「スポーツを続けよう」について特集させて頂きました。皆さんは体を動かしておられますか？

一人でやるスポーツにもチームでやるスポーツにもそれぞれ良さがあります。年齢や体調などその時に応じたスポーツを生涯楽しんでいただければ、健康が維持されやすいでしょうし、人生が豊かになると思います。そのためにも傷害を起こさないよう今回の特集が参考になれば幸いです。

「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。

今までは島根県理学療法士会のホームページに掲載するのみでしたが、第3号にして冊子として配布できる運びとなりました。

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

お便りの送り先

〒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ニュース「まめっぴ」
編集責任者 道端ゆう子



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