

# 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. 5 | 2024年2月

- 01 住み慣れた地域で暮らすコツ  
地参知笑 (ちさんちしょう)
- 02 私らしさはここから  
フレイルを知ろう！
- 03 始めよう！  
私らしい健康づくり！
- 04 自宅でも出来る介護  
ちょっとしたコツ！
- 05 私たちのミッション・ビジョン  
あなたの“大切”を彩る
- 06 お知らせ  
市民公開講座・理学療法の日
- 07 理学療法士  
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

一般社団法人 島根県理学療法士会 副会長  
飯南町保健福祉課 飯南町地域包括支援センター  
島根県介護予防アドバイザー

嘉田 将典



## 住み慣れた地域でずっと暮らすためのコツ

### ～地参知笑（ちさんちしょう）を大切に～

島根県は100歳以上の高齢者割合が11年連続で全国最多になるなど、高齢化が進む地域です。全国の中でも有数の長寿県である島根県で大切にしたいことのひとつが健康長寿です。今回は皆様が住み慣れた地域でずっと暮らすこと、そして、いつまでも元気に健康で過ごすために大切にしたい4つのポイントをお伝えします。

その4つとは「**地域**」「**参加**」「**知識**」「**笑顔**」です。最初の文字を繋げて、地参知笑（ちさんちしょう）と覚えましょう。

#### ＼ これから、大切にしたい「地参知笑」 ／



地域



参加



知識



笑顔





## 大切にしたい「地域」

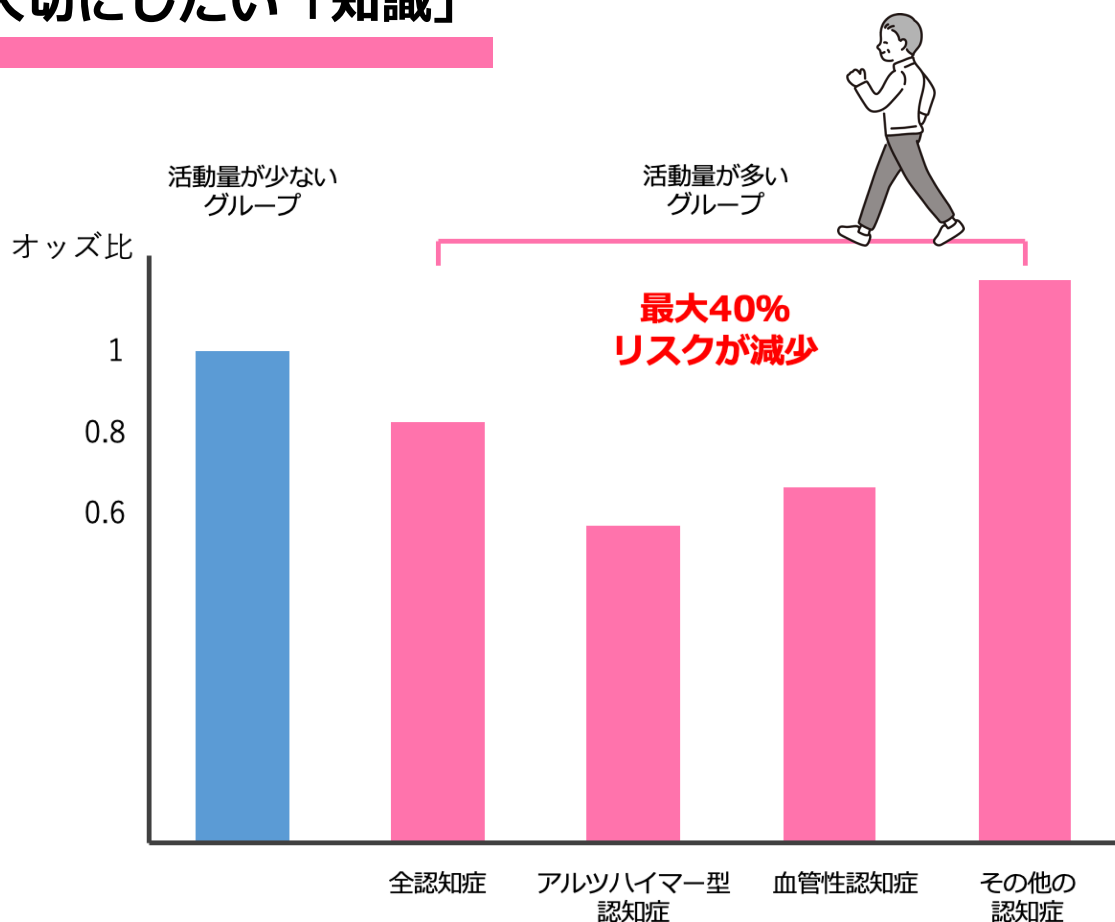
住み慣れた地域には、人と人とのつながりがあります。近隣の友人や気のおけない仲間がいることは、日々の楽しみになり、また日常での生活の困りごとがあっても助け合うことができます。地域でのつながりがあることで、日々の生活の中で安心感がもたらされ、生活の質が上がるとされています。まずは、今お住まいの「地域」を大切にしましょう。

## 大切にしたい「参加」



元気な生活を長く送るために「**通いの場**」や地域で開催される趣味活動や地域ごとのイベント等への参加が大切であるとされています。「通いの場」とは厚生労働省のホームページによると地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる介護予防の場所の一つです。地域の仲間とのコミュニケーションや共有の場があることで、生活の質が向上し、心身の健康が維持されやすくなります。通いの場やイベントでは、様々な身体的な活動や運動が提供されることがあります。定期的な運動は体力維持や筋力の向上に寄与し、転倒予防などにもつながります。また、健康な食事や栄養指導も提供されることがあり、これが健康的な生活につながります。これらの活動に参加することで認知機能の刺激が期待できます。脳を使う活動やゲーム、学びの場があることで、認知機能を維持し、認知症の予防にも役立ちます。

## 大切にしたい「知識」



Kishimoto et al. Eur J Epidemiol.2016より作成

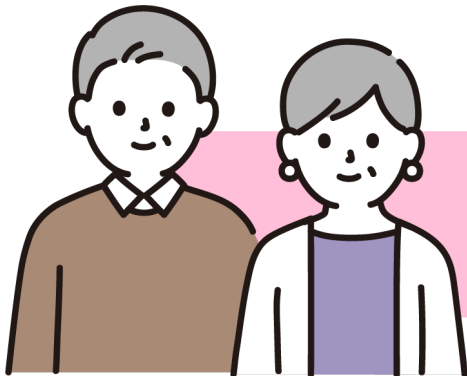
健康的な生活を送るための知識を持っていることも大切です。適切な知識があれば、高齢期に多い健康リスクや問題を早期に発見できます。運動不足や栄養不足、認知機能の低下などに関する知識を持っていることでそれに対する予防策を早期に講じることができます。

一例として、運動と認知症発症の関係については、様々な国や地域で研究が行われています。九州大学では福岡県糟屋郡久山町をモデル地域として、1960年代から高齢者の健康を調査しています。これは、800名以上の高齢者を17年間追跡したデータです。運動習慣がない人（運動習慣が週1回未満）の認知症発症率を1として、「週に1回以上」の運動習慣がある人を比較した場合、後者では40%ほどアルツハイマー型認知症のリスクが低くなることが分かっています。ただし、週に1回でも運動をする人は、普段から健康の意識が高かったり、日常も活発に過ごしていたりすることが多いものです。「週に1回運動すればよい」ということではありませんが、こうした運動の効果は様々な研究で明らかにされています。

実際の運動・体操を知りたい方は **P11** をご確認ください。



## 大切にしたい「笑顔」

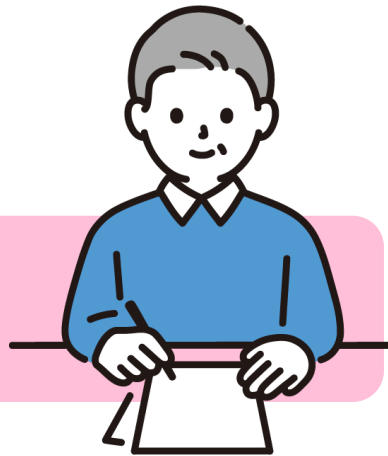


### POINT 1

日々の暮らしの中に  
笑顔を意識してみる

### POINT 2

楽しかったことなどを  
日記に書いてみる



住み慣れた地域でずっと暮らすためのコツ、最後にお伝えしたい大切なことは「笑顔」です。

笑顔は体に良い影響を与えます。ストレスの軽減や気分の向上につながったり、免疫力を上げるとも言われています。楽しいことがなくても笑顔を作るだけでも効果があるとされています。日々生活を送る中で、嬉しかったことや楽しかったことなどを日記などに残すことで、記憶に留めておくことはオススメの方法の一つです。

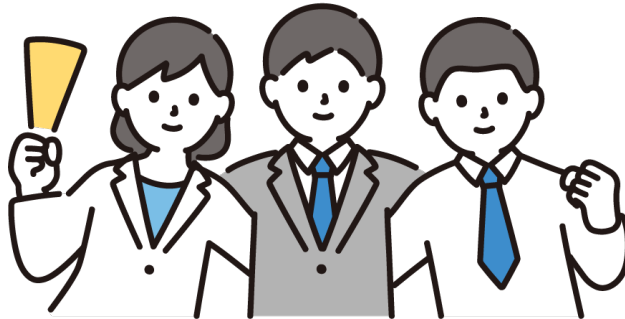
島根県理学療法士会では「あなたの“大切”を彩る」というミッションスローガンを掲げて活動しています。県民の皆様の日々の生活の中に「笑顔」が増えるように理学療法士として地域貢献を進め皆様の身近な存在でありたいと思います。

島根県理学療法士会のミッションは **P18** をご確認ください。

# 02

一般社団法人 島根県理学療法士会 中央ブロック部 部長  
大田市立病院

藤原 宗貴



## フレイルを知ろう！私らしさはここから

みなさんはフレイルという言葉を目にしたことがあるでしょうか。

日本語に直訳すると「虚弱、老衰」という意味です。人間が年齢を重ねるにしたがって、けがをしやすくなったり、病気にかかりやすくなる、要介護状態の前段階を指します（図1）。

あくまでも前段階を示す状態であり、なかなか自覚症状がはっきりと出るものではありません。体重の減少や、以前より疲れやすくなった、外出や人と話すことが減った、というように「いつのまにか」始まり、ペットボトルの蓋が開けられない、信号が変わるまでに横断歩道が渡り切れない等の生活上の不都合で自覚に至るケースが多いようです。ただし、上手に向き合うことで、健常な状態へ戻ることもできたり、要介護状態を遅らせることができる状態でもあります。

＼ いつの間にか、変化が出ていませんか？ ／



- ・ ペットボトルの蓋が開けられない
- ・ 横断歩道を渡りきれない



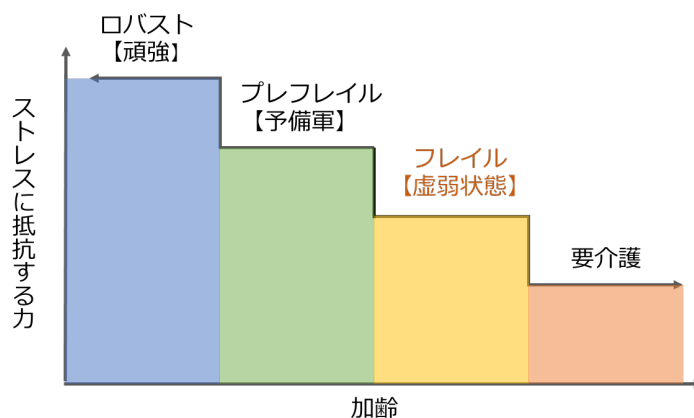


図1：フレイルの概念（文献<sup>1</sup>）を基に作図

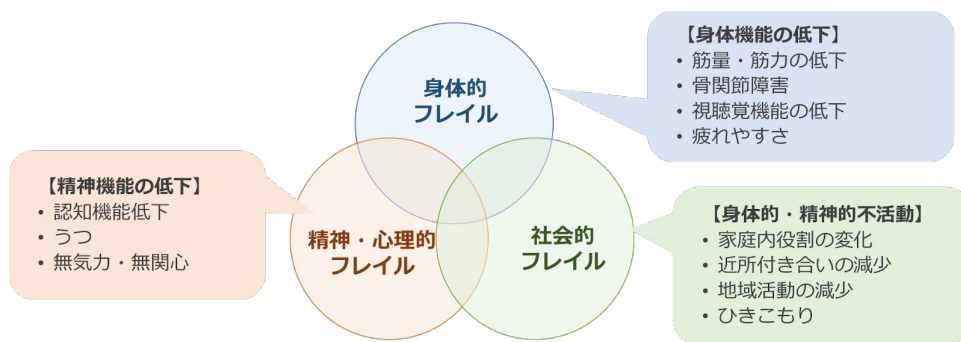


図2：フレイルの多面性（文献<sup>2</sup>）を基に作図

## フレイルには多くの要素が

フレイルになると、どのような症状が出るのでしょうか。筋力や骨、関節の障害、あるいは疲れやすさといった**身体的な症状**が挙げられます。また身体面の問題のみならず、**精神・心理的問題**や、家庭・地域・経済状況等の**社会的問題**も含まれます（図2）。これは認知機能の低下やうつ状態といった精神・心理面、ご近所づきあいの減少から引きこもってしまうなど、社会的な側面に至るまで多様な症状が出現するといわれています。

そしてフレイル状態は、ご家庭から、やがて地域社会へ影響がひろがっていきます。ご自身の動きにくさや、痛みがあるような状態が続くと、身の回りの支援が必要になってきます。身の回りを支援する方が就業されている場合は、休業を余儀なくされる場合があります。そして「自宅の中で転んで骨折」、「ひきこもりからうつ状態」など、フレイルにより、「防げたかもしれない」ケガや病気の治療に医療費が発生し、通院の支援による休業や離職など、損失は多方面へ波及していきます。



## まずはチェック！私はフレイル？

ここからはフレイルの簡単なチェック方法をふたつ、ご紹介します。まずは身体的フレイルの代表的な指標として、「指輪っかテスト」(図3)があります。ご自身の指で輪っかを作り、ふくらはぎにあてたとき、すき間のでき具合によってフレイルの可能性が判定できるというテストです。すき間ができるほどフレイルの可能性が高くなります。

- 両手の人差し指と親指とで輪っかを作ります。
- 利き足ではない足の膝を90°に曲げた姿勢でふくらはぎの最も太い箇所に図のように軽く添えます。



図3：指輪っかテスト(文献<sup>3)</sup>を基に作成)

2つ目に、11項目の質問に回答する「イレブンチェック」(表1)があります。こちらは各質問に対して「はい・いいえ」で回答し、表の右側に当てはまるほどフレイルのリスクが高まります。

1	同世代・同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜を両方、毎日2回以上食べる	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	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	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る	はい	いいえ
7	同世代・同性と比較し歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと食事する	はい	いいえ
10	自分は活気に溢れていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

当てはまるほどフレイルのリスク高

表1：イレブンチェック(文献<sup>3)</sup>を基に作成)

## 私らしいを作る、フレイル予防



いいことプラスワン



みなさんはいかがでしょう。年齢に関わらず、健康に気を付けた食事や、運動習慣など、ご自身の意識づけや、行動を振り返ることで、フレイルのリスクが減ることがお分かりかと思います。

フレイルを予防していくために、どんなことを意識すると良いのでしょうか。大きくは三項目、**運動・栄養・社会参加**が大切です<sup>4)</sup>。一度にすべての事柄に取り組むことは難しいかもしれません。まずはご自身が現在どのように運動しているか、どのように栄養摂取しているか、どのように社会参加をしているか、など現状を把握し、「何かいいこと」を**プラスワン**して試みることから始めてみましょう。いきなり壮大な目標を目指すのではなく、「良い加減」で「未永く」取り組める目標を立てることが大切です。また一緒に運動をしたり、食卓を囲むこと、近所づきあいにおいても、パートナーが必要です。みんなでフレイルを予防する意識も大事なポイントです。

フレイルは誰もがやがて迎えますが、「遅らせること」、「戻ること」ができます。フレイルを予防するために「運動」、「栄養」、「社会参加」が大切です。現状を知り、できるものから1つずつ始めてみましょう。ご自身、ご家族、地域のみんなでフレイルを予防します。みなさんの元気が地域の元気につながります。

### 【参考文献】

- 1) フレイル診療ガイド 2018年版 一般社団法人日本老年医学会、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
- 2) フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ、公益財団法人 長寿科学振興財団令和3年3月
- 3) 理学療法ハンドブック1（健康寿命）、日本理学療法協会、2021.
- 4) 山田 実：イチからわかる！フレイルQ&A.医歯薬出版株式会社.2021.

03

一般社団法人 島根県理学療法士会 西部ブロック部 部長  
済生会江津総合病院

川上 雄也



## さあ！始めよう！私らしい健康づくり

以前は「フレイルという言葉を知ったことがありますか？」という言葉を引きかけに、地域でお話をさせていただいていました。現在は「フレイルには多面性があるってご存知ですか？」と話し始めています。地域も皆様も健康維持には強い興味を持っておられて、感心してしまいます。

フレイルを予防するには「**運動**」「**栄養・口腔機能**」「**社会参加・こころの健康**」の3つをバランス良く底上げすることが大切です<sup>1)</sup>。



あなたの健康を守り・作る応援隊



運動



食事



社会参加







### お尻上げ

方法：両膝を立てた状態で  
お尻を上げる



### 足上げ

方法：片足の膝を伸ばした  
状態で足を上げる



### 足踏み

方法：足を交互に持ち上げる



### 膝伸ばし

方法：膝を交互に伸ばす



### 股開き

方法：両足を外側へ開く



### 立ち上がり

方法：立ったり座ったり  
を行う

## フレイル予防① 自宅で簡単、エクササイズ！

加齢に伴う変化や慢性的な疾患によって筋肉量・筋力の低下が生じます。更には基礎代謝量が低下すると、食欲も低下するため、食事の摂取量が減少してしまい低栄養となってしまいます。筋肉量・筋力の低下に伴い、活動量も低下してしまうことで、さらに食欲が低下してしまうという悪循環（フレイルサイクル）に陥ってしまいます。この悪循環を断ち切るために、予防的に活動することで、筋力・体力の維持を測る必要があります。

## フレイル予防② 食べることで変わる！

皆さんはご自分の栄養状態について考えたことはありますか？最近、食欲がなくなったり、体重が減少してきたなどがある場合、少しご自分の栄養状態にも気をつけてみましょう。先ほどご紹介したフレイル予防のための運動もエネルギー摂取不足や低栄養の状態では実施すると低栄養が更に悪化する場合があります。令和元年国民健康・栄養調査の結果では、**高齢者の6人に1人が低栄養状態のリスクが高い**と考えられています。様々な理由から栄養摂取が行えない場合もありますので、「食欲がないから食べられない」のではなく、「なぜ食欲がないのか？」を考える必要があります。

### たんぱく質



チーズ1切れ  
4.6g



卵1個  
6.7g

体重1kgあたり1.0~1.25g\*  
例) 体重50kgの人は50g程度

### ビタミンD



さんま1尾  
14.9μg



干し椎茸2個  
0.8μg

摂取目安量8.5μg/日

## たんぱく質

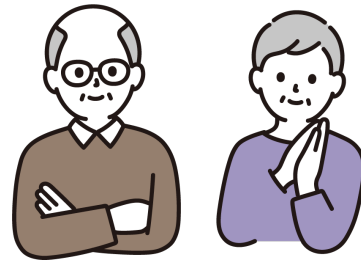
フレイル予防のための運動療法をより効果的にしていくためには、十分なたんぱく質とアミノ酸の摂取が必要です。良質なたんぱく質を少なくとも**1.0~1.25g/kg体重/日以上**の摂取が推奨されています。**まぐろ、かつお、あじ、さんま、牛肉、鶏肉、卵、大豆、チーズ**等に多く含まれています。

\* 腎臓の機能低下を医師に言われている方（糖尿病性腎症など）の場合は医師に要相談

## ビタミンD

たんぱく質の他に筋肉や骨への健康にはビタミンDも重要と言われています。65歳以上の**ビタミンD摂取目安量は8.5μg/日**を適用としています。日照暴露によってもビタミンDが産生されるため、日常生活で適度な日光浴を取り入れ、必要摂取量については日照時間も参考にする必要があります。<sup>2)</sup>

## フレイル予防③ 繋がることで生まれる健康



年齢とともに社会とのつながりが希薄になりやすくなってしまいます。たとえば、「定年退職」、「病気や障害などによる健康の喪失」、「配偶者や友人との死別」などが挙げられます。フレイルは社会とのつながりが少なくなること（社会的孤立）が最初の入り口となり、生活の質を落とすだけではなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下してしまい、ドミノ倒しのように進行してしまおうとされています。

高齢者の死亡率の低下に、社会参加（地域のボランティア活動などを週に2日以上）を行うことが、運動習慣と同じくらい影響しているという研究報告もあります。<sup>3)</sup> 「外でちょっと立ち話をする」だけでも、社会的孤独の回避や地域活動につながる事が報告されています。<sup>4)</sup>

地域に出かけることで、新しい友人に出会えたり、つながりができたり、社会貢献によるこころの充実感や生きがいを感じることができます。出かけることで「歩く練習」、買い物をすると「頭の体操」、お話をしたりお友達とお茶をすることで「言葉の体操」「飲み込みの運動」になります。運動についてわからないことがあれば、地域にいるリハビリ専門職の方々に相談してください。一緒に健康づくりと地域づくりをしていきましょう。

### 【参考文献】

- 1) 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）
- 2) Journal of CLINICAL REHABILITATION 「適切な栄養管理でリハの効果を最大に」2022年/1月
- 3) 平山朋ら：静岡県高齢者コホート調査に基づく、運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について。東海公衆衛生学会学術大会講演集（東海公衆衛生学会講演集）2012年；58：50
- 4) 令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果 第3章 調査結果の分析解説 3. 「外でちょっと立ち話をする相手」が近所にいる人の特徴 澤岡 詩野



# 04

一般社団法人 島根県理学療法士会 東部ブロック部 部長  
医療法人社団佐貫内科医院デイケア太陽

田角 玲



## 自宅でも出来る介護のちょっとしたコツ

今回は移乗動作（車椅子とベッドの乗り移り）のコツについてお伝えをしていきます。今、生活に困っていなくても、いつかは自分が、いつかは家族の介助が必要になる時が来るかもしれません。また、現在自宅で介護を頑張っておられる方もたくさんおられると思います。みなさんがこれからも「**住み慣れた地域で自分らしく生活を続ける**」事が出来るために重要なのが移乗動作です。

今後、高齢化が進んでいく中、「夫や妻、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん」と一緒に暮らしたいと思っている方、現在介護を頑張っておられる方に少しでもお役立てになれるように、移乗動作（車椅子とベッドの乗り移り）のコツについてお話をしていきます。



### ＼ 移乗のコツを知ること・良いこと ／

- ①移乗動作が出来るかどうかで生活範囲が広がる
- ②少しのコツで介助者や介護される側の負担が減る



## 移乗動作が出来ることで生活を共にできる！！

身体に障がいを持っていても、自分らしい生活をする事に繋がり、みんなと一緒に食卓を囲んだり、日常会話をしたり、テレビ鑑賞をしたり、トイレで排泄をしたりと私たちと同じ生活が出来るようになります。

### 移乗のコツ①

車椅子のアームサポート（肘掛けの部分）、フットサポート（足置きの部分）を外す。



図1

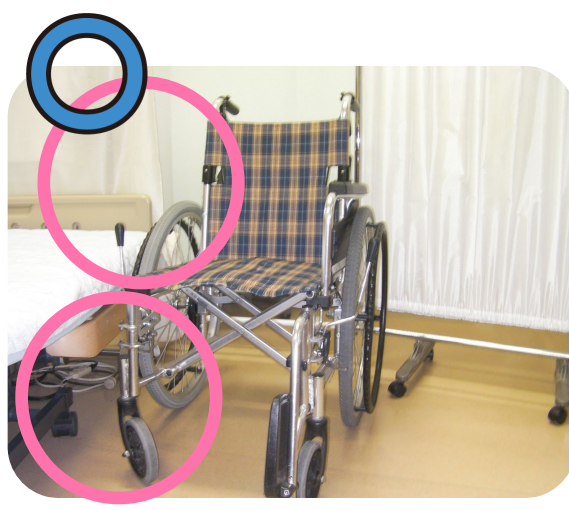


図2

図1の車椅子は、アームサポートやフットサポートを外していません。外していないと、①足やお尻の怪我が増える、②お互いの移乗動作のスペースが狭くなってしまいます。

図2の車椅子は、アームサポートやフットサポートを外しています。外していると、足やお尻がサポートに当たる心配がなくなり怪我也少なくなります。また、お互い移乗動作を行うスペースが広くなり、やりやすい環境を作る事が出来るようになります。

## 移乗のコツ②

### 車椅子とベッドの高さを一緒にする。

図3は車椅子の座面よりもベッドの高さが高くなっています。高くなると、車椅子からベッドへ移る際に力を出して上に上げる必要があります。無理に上げるとお互いに身体を痛める可能性がありますので、図4のように高さを同じにすると無理なく行う事ができます。

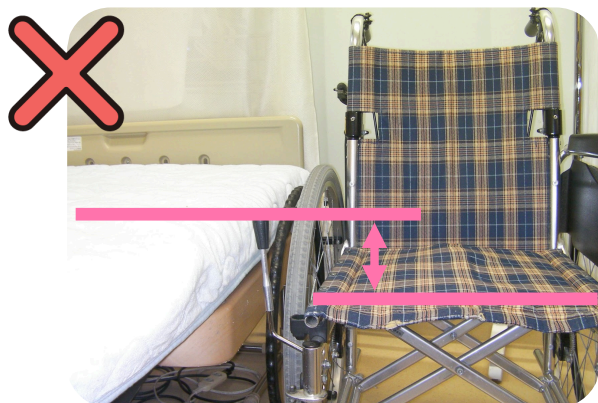


図3



図4

## 移乗のコツ③

### 介助される方が動きやすい、動作がしやすい姿勢を作る

図5と図6はどちらが動きやすい姿勢でしょうか？答えは図6です。図5は不良姿勢と呼ばれています。この座り方では、猫背を強くしてしまうこと、骨盤が歪み腰痛の原因になると言われています。姿勢が悪いまま移乗を行おうとすると、お互いに余計な力が必要となり、身体を痛めてしまう可能性があります。動きやすい姿勢を作る事で、身体が前かがみになりやすいこと、お尻が浮きやすくなるといったメリットがあります。まずは、動きやすい姿勢を作ってみてください。



図5

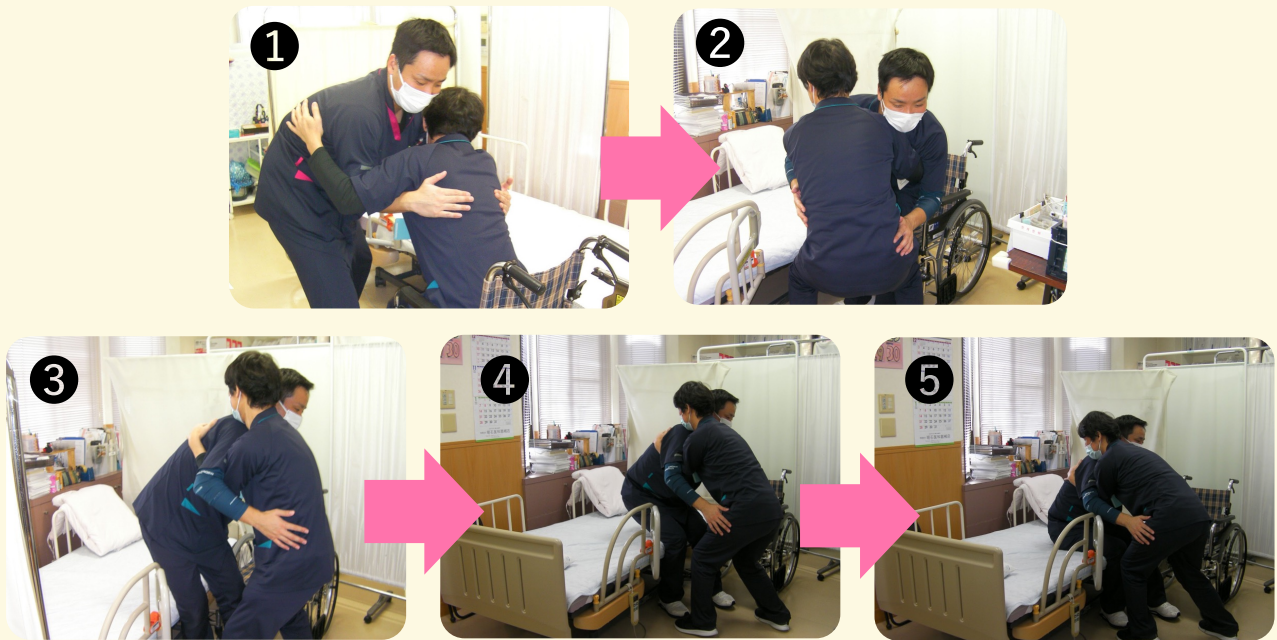


図6



## コツ①～③までが出来たら移乗動作を開始する

姿勢を整える事が出来たら、1つ1つ焦らず動作を行っていきます。対象者が自分で出来る部分があったり、ベッドにある柵など持つ事が出来れば対象者の力も借りながら、介助者や対象者双方にとって負担の少ない方法で行っていきます。



- ① 介助者は対象者の肩甲骨あたりを支えながら体を前に屈め、双方の重心を近づける。
- ② 前に屈める事が出来たら体重を前方に移動し、介助者は身体全体を使って立ち上がる。
- ③ 立ち上がり後、ゆっくりと移乗を行う方へ方向転換する。
- ④ 方向転換後、ベッドの奥に向けて誘導し座る。
- ⑤ 座る姿勢が安定することを確認する。

今回、自宅でも出来る介護のコツ、車椅子からの移乗動作について書かせて頂きました。みなさん、ご自宅で一緒に暮らすために日々頑張っておられると思います。今回ご紹介させて頂いた方法はその一例ですが、少しでもみなさんのお力になればと思いご紹介させて頂きました。

一緒に相談をしながらより良い形を作っていきましょう。



一般社団法人 島根県理学療法士会 ビジョン推進委員会 委員長  
ケアプロ訪問看護ステーション島根

**大森 貴志**



# 私たちの ミッション・ビジョン

皆さん、こんにちは！

島根県理学療法士会のビジョン推進委員会から、私たちのミッションとビジョンをご紹介します！

私たち島根県理学療法士会は、理学療法士である会員、対象者、地域の方々、さまざまな専門職の方々へ向けて「あなたの“大切”を彩る」というミッションを掲げています。

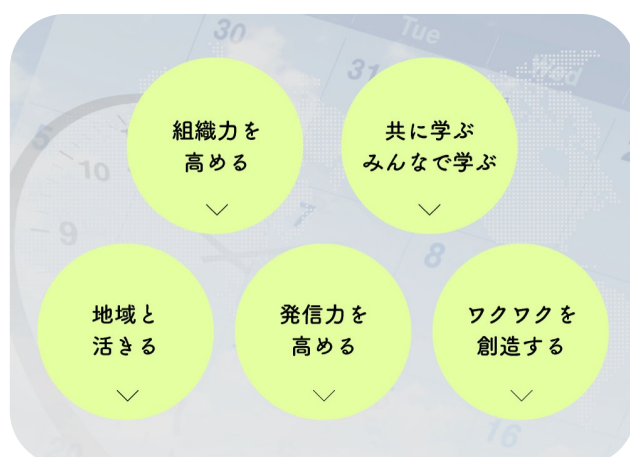
「あなた」の夢や価値観、愛する人、健康な身体など、地域の皆さんにとって大切なものを彩り豊かに保つために、島根県理学療法士会はともに寄り添い活動します。

「あなたの“大切”を彩る」というミッションを果たすため、今後10年にわたり5つのビジョンに向かって島根県理学療法士会は活動を進めています。

その中でビジョン推進委員会では理事・会員・養成校学生と幅広い構成で、ビジョンの推進状況の確認や理事会へ提言を行う活動を行っています。



ミッションスローガン



10年ビジョン

5つのビジョンの中で、特に地域の皆さんにつながるビジョンは  
**「地域と生きる」**です。

病院や介護施設などで理学療法士としての役割を果たしつつ、地域の一員として地域社会に貢献することを大切にしています。

地域を支えるためにリハビリテーション関連団体や行政との連携、地域特性に応じた地域課題の解決、子どもたちの発達支援、生涯スポーツの支援など、多岐にわたる取り組みを行います。

島根県理学療法士会は東部・中央部・西部とブロックに分かれて、行政支援や介護予防事業、スポーツ支援活動を行っています。理学療法士はリハビリテーションの専門職種ではありますが、地域の皆さんと**「茶飲み仲間」**から始まるような親密な関係づくりを重視しています。

地域活動への積極的な参加を通じて、より密接な地域コミュニティを形成し地域を支える重要な役割を果たすことを目指します。

島根県理学療法士会は、地域の皆さんの声に耳を傾け、皆さんの日常生活に彩りと活力をもたらすことを目指します。あなたとあなたの大切な人々のために、私たちの活動を通じて地域全体の発展に貢献していきます。





06

# お知らせ 市民公開講座

告知

第21回 島根県理学療法士学会

## 市民公開講座

### - つながる地域と人 - ともに暮らすために今できること

日時

令和6年5月25日(土)  
13時から14時(予定)

会場

島根県芸術文化センター  
グラントワ

地域づくりの主役はやはり、その地域に暮らす人です。

島根県は現在、人口減少の局面を迎え様々な課題に直面しています。

市民公開講座として、島根県を拠点に関係人口論の研究や地域再生に取り組んでおられる、田中輝美先生を講師にお招きし、様々な地域の課題に対して、どのような関係性(つながり)を築いていくことが大切なのかについて、地域の皆さまとともに考える機会を作ります。

本市民講座では「つながる地域と人 ともに暮らすために今できること」をテーマとしています。

令和6年5月25日に益田市 島根県芸術文化センター グラントワで開催されます。

参加費は無料です。みなさんのご参加お待ちしております。

講師：田中輝美先生

島根県立大学地域政策学部 准教授



皆様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 Mail: shimane.pt.gakkai@gmail.com





Physical Therapy Day

# 理学療法の日とは？



7月17日は理学療法の日

理学療法の日は、理学療法士についてより多くの方に知っていただくことで、皆さんの健康にもっと貢献したい、そのような願いでもって定められた日です。

## 私たちの『理学療法の日』のイベント

### 映画「栞」の上映会を開催

島根県理学療法士会では、理学療法の日イベントとして理学療法士をテーマとした映画「栞」の上映会を行いました。  
この映画は患者との向き合い方に悩みながらも少しずつ成長していく若い理学療法士を主人公としたヒューマン・ドラマです。  
少しでも理学療法士という仕事がどのようなものなのか、知っていただきたく、今回映画上映を行いました。



#### 1. 浜田会場

日時：令和5年7月29日（土）

会場：いわみーる

<http://www.iwamiru.org/>

#### 2. 松江会場

日時：令和5年7月30日（日）

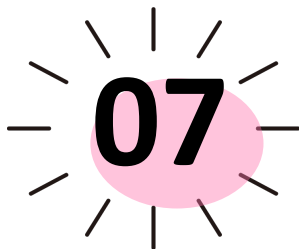
会場：いきいきプラザ島根

<https://ikiiki-shimane.jp/>



### 参加者からの「声」

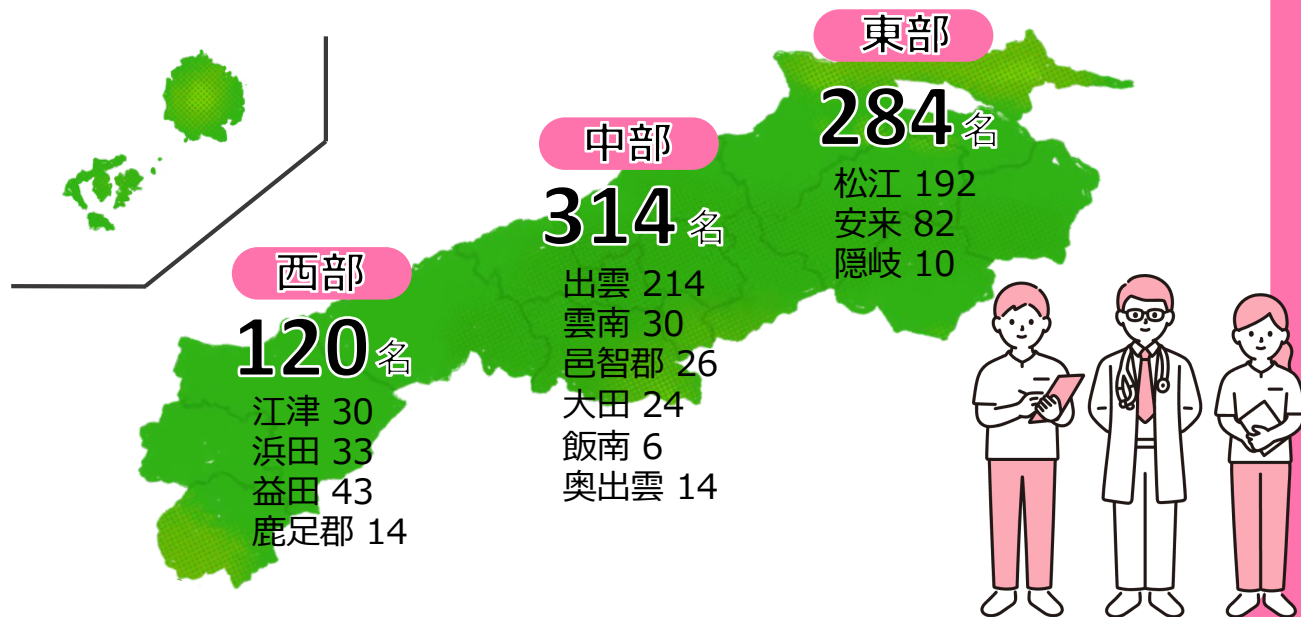
自分が理学療法士を目指しているからというのもあるかもしれませんが、これまでの実習での経験やこの映画を見て、リハ職が一番患者さんと向き合うことができる職種なのではないかなと感じました。こういうことがしたい、これができるようになりたいという患者さんの希望の為に何ができるのか考えることができるのはリハ職の強みだなと感じました。（理学療法学科 学生：一部抜粋）



# 理学療法士

## 島根県内会員数マップ

2023年12月現在、島根県理学療法士会には**775名の会員**がおり、157箇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。



イラスト：https://nawmin.stores.jp/

### 編集後記

今回は地域の皆様の暮らしや健康を意識した内容にさせていただきました。日々、健康に気遣うことはどれだけあるでしょうか。皆様の今後の生活が笑顔と健康であふれることを願っております。過去の「まめっぴ」も島根県理学療法士会のホームページに掲載をしております。島根県の理学療法士を身近に感じていただけますよう、ホームページも是非ご覧ください。

「まめっぴ」編集責任者 野口瑛一



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



島根県理学療法士会  
X (旧 : Twitter)

【お問い合わせ先】

〒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](mailto:spta.information@gmail.com)  
島根県理学療法士会ニュース「まめっぴ」  
広報部部长 松本拓也