



## Contents

- p2 塩塚順  
前長崎県理学療法士協会  
会長が、長崎県の理学療法士  
で初の『県民表彰』を受賞!!
- p4 目指せ!認定理学療法士
- p5 Topics①  
リガクラボのご紹介
- p6 健康テラス  
減塩食事を心がけましょう
- p7 Topics②  
肩関節周囲炎
- p8 第33回長崎県理学療法  
学術大会を終えて
- p9 若手理学療法士に聞きました!
- p10 県士会事業  
「慢性呼吸器疾患の  
呼吸リハビリテーション」  
「対面型研修会の事業報告」
- p12 第34回長崎県理学療法  
学術大会のご案内



塩塚順 前長崎県理学療法士協会会長が、  
長崎県の理学療法士で初の  
『県民表彰』を受賞!!



## 塩塚氏の経歴、 これまでの仕事内容

- 1 国や地方自治体の審議会、委員会等
- 2 一般県民・市民への生涯学習および地域保健福祉活動への貢献、ボランティア等社会貢献、各種職能団体への働きかけ等に従事。
- 3 (公社)長崎県理学療法士協会会長  
長崎県理学療法士連盟会長
- 4 (公社)日本理学療法士協会理事、委員、代議員、ブロック監事

### 県民表彰とは？

この賞は地方自治体の振興や産業、文化、教育等で顕著な功績があった個人・団体をたたえる名誉ある賞です。



## 県民表彰を受賞した思い・感想は

受賞は私一人の力だけではなく、長崎県理学療法士協会の理事、監事、部長、並びに会員諸氏のご協力と虹が丘病院の現場で支えて頂いたスタッフのお陰だと思います。

## 今後の抱負は

急性期病院（虹が丘病院）から昨年9月に療養病院（光風台病院）へ移りました。現勤務地ではリハビリテーション室と通所リハビリテーションをまとめる部長となり、これまで経験のなかった介護保険業務にも携わっています。目下次年度の介護報酬改正について勉強中です。

また、リハビリテーション室の改革と短期通所リハビリテーションの新規開設等改革を検討しています。

「生涯臨床現場」を目標に、今後も自分の得意分野に限らず、介護保険領域、地域リハビリテーション領域、発達障害児領域とさらに視野を拡げていきたいと思っています。

# 塩塚氏への インタビュー



## 長崎県理学療法士協会との関わりは

長崎県理学療法士協会での会員歴は37年です。学術部長を6年、副会長を2年、会長を20年、相談役2年の計30年余り会の仕事をしてきたので、今後も生涯会員でいたいと思っています。私に出来る事であれば何でも協力したいと思います。

## 若い理学療法士に向けてメッセージ

需要と供給のバランスが崩れ、給与は10年余り上がるどころか、約3ポイント下がっています。次年度の診療報酬改正において、日本理学療法士連盟より、リハビリテーションを考える議員連盟のお力をお借りして、賃金アップを国に申し入れています。

随分前から言ってきたことですが、「資格に胡坐をかいている時代」は終焉しており、自己の知識や技術のみならず、人間力の向上を含めたスキルアップを目指して欲しいと思います。自分に誇れる、患者さんや家族に誇れる「理学療法士」になって下さい。

報告者：表彰委員会 委員長 本田有一

# 目指せ！認定理学療法士

認定理学療法士に  
インタビュー！

長崎リハビリテーション病院  
訪問リハビリテーション銀屋

中村俊平氏

認定領域：脳卒中  
取得年度：2023年度



## 認定理学療法士について

なぜ取得しようと思ったのか

日々多くの患者さんを治療していく中で、何か自分の武器になるものが欲しいと思ったのが取得を考えたきっかけです。

取得して良かったこと

取得後よりも、取得する過程で多くの知識や経験が得られたと感じます。  
症例レポート作成や様々な研修会に参加して得られた知識は、現在もリハビリを行う上で役立っています。

取得後の抱負

取得してからも自己研鑽を続けるようにし、専門理学療法士などよりレベルの高い資格取得も目指していきたいです。  
得られた知識を活かし少しでも患者さんを良くできるよう、努力していきます。



# Topics ①

## 日本理学療法士協会WEBサイト リガクラボのご紹介



### リガクラボとは？

2019年、日本理学療法士協会がWEBサイト「リガクラボ」をオープンしました。このサイトでは、「毎日に笑顔をプラスするWEBメディア」というテーマのもと、様々な記事が配信されています。

コンテンツとしては、健康や医療・介護の関連企画はもちろんのこと、ライフスタイルに関する記事、イベント・行事の紹介など、バラエティに富んだ内容になっています。

皆さんのカラダのことや介護、子育てなど、あなたが日常で気になっていること、困っていることへのちょっとしたヒントになる情報が提供されています。

**ぜひ一度、「リガクラボ」をご覧ください！**

### 2023年 人気記事

#### 上半期

**1位** 産前産後の身体の変化を知ろう！身体を守る動作とケアもご紹介

**2位** 試したくなる！理学療法士が4コママンガで教える身体のはなし～産後の腰痛予防編～

**3位** 健康寿命をのばして生涯現役！ベテラン理学療法士に聞く、キャリアと健康管理法～国際的視野を持つ人材育成を目指す広田美江さん～

#### 下半期

**1位** 肩の痛みを改善しよう！～肩関節周囲炎の症状と自己チェック～

**2位** スポーツと理学療法～理学療法士のスポーツ分野での役割とは～

**3位** 肩の痛みを改善しよう！～肩関節周囲炎のセルフエクササイズ～

リガクラボURL  
<https://rigakulab.jp/>



# 減塩食事を心がけましょう

## はじめに

食塩の摂りすぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患の患者数は、1000万人に上るとも言われています。血圧は歳を取ってから、急に上がるものではありません。若い時期から食塩摂取量を少なくすることで加齢による血圧上昇を抑え、高血圧や内科的疾患の発症を予防することができます。

SALT



## 食塩に対する日本の現状

- 日本人の食塩摂取量は減少していますが、依然として**摂りすぎ**傾向です。
- 目標量は、**男性で1日8g未満**、**女性で1日7g未満**とされています。

### 食塩摂取量の状況



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

## 食塩の多量摂取による悪影響

- 脳梗塞や心筋梗塞
- 高血圧症、不整脈
- 臓器障害、胃がんなど



## 調味料からの食塩摂取量を減らす

- 食塩量が少ない調味料を選ぶ!

「〇%減塩」「塩分控えめ」という栄養強調表示が役に立ちます。



- 調味料の使い方を工夫して、**こつこつ**減塩! しょうゆの使い方を工夫して食塩摂取量を半減。

・しょうゆをたっぷりつける  
(刺身5切れ分：食塩相当量約1g)



・しょうゆを少なめにつける  
(刺身5切れ分：食塩相当量約0.5g)



- 食べる回数で、食塩摂取量を減らす!

1日に3杯食べた場合



1日2杯にした場合



1日1杯にした場合



参考資料：消費者庁、栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる



## セルフチェック

- |               |                          |                          |   |
|---------------|--------------------------|--------------------------|---|
|               | はい                       | いい                       | え |
| 1 夜間痛がある      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 2 朝起きた時に痛みがある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 3 反対側の肩が触れない  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 4 脇をしめて外に開かない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 5 背中が触れない     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 6 おへそが触れない    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 7 着替えがツライ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 8 髪を洗うのがツライ   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
| 9 肩より上の作業がツライ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |

1 or 2が『はい』、3～9の『はい』が3つ以下

### 炎症期

初期症状は痛みで  
安静時、夜間時痛が出現する。

1 or 2が『はい』、3～9の『はい』が4つ以上

### 拘縮期

症状の中心は動きの硬さで  
痛みは軽快していく。

1と2が『いいえ』、3～9の『はい』が1つ以上

### 寛解期

動きの硬さも痛みも軽快していく。

## 病期と治療方針



## セルフエクササイズ

※一部ご紹介します。詳しくはHPをご覧ください。

Step 1

痛みが強いときは、楽な姿勢で安静にすることが大事です。寝ているときや座っているときの環境を整えましょう。



※ひじを高より下げないように

※痛い方はなるべく下にしないように

Step 2

痛みが少し落ち着いたら痛みのない範囲で少しずつ動かしていきます。それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット。

振り子運動



前かがみで手を垂らし、リラックスした状態で前後左右に揺らします

テーブル運動



タオルに手をあずけた状態で、体を前に倒して手をすべらせてます

Step 3

痛みがなくなったら積極的に動かしていきます。運動を行う際の注意

- ・痛みや辛さを感じない程度の強さで
- ・力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり

それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット。

Y-W運動 首に力が入りすぎないように気をつけましょう



セルフエクササイズを行って効果がないときや痛みが増す場合は速やかに中止し、医師、理学療法士などにご相談ください。

## 第33回長崎県理学療法学術大会

# DIVERSITY

## ～社会変化の中での理学療法～

令和5年9月2日・3日  
アルカスSASEBO

第33回長崎県理学療法学術大会は、初のハイブリッド方式での開催でした。

学会運営に今まで関わったことがない私が、準備委員長を拝命し、当初はなにもわからない状況でしたが、地区担当理事や優秀なスタッフに助けられ、多少のトラブルはありましたが、スタッフ一丸となり、どうにか盛会のうちに、大会を終えることが出来ました。

ハイブリッド開催に関しては、スタッフ間で何度も議論しましたが、子育て世代や現地参加が難しい方々にも学びの場を提供したいとの思いで、開催方式を決定いたしました。

準備に際しては、運営スタッフが綿密なシミュレーションを開催前日まで行い、成功を収めることが出来ました。

今回、準備委員長を経験し、協会関係者の皆様からは心強いサポートを頂きました。

今大会を支えて下さった全ての皆様に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



大会にご協力いただいた方々に、運営スタッフ一同、感謝いたします！



報告者：大会準備委員長 持永至人



若手

# 理学療法士に 聞きました!



松岡病院  
高原 英輝さん



## 理学療法士になろうと思った きっかけ?

両親が怪我で入院し、リハビリを受けた事をきっかけに理学療法士という職業について調べました。「直接的に人の役に立つ」事にやりがいを感じました。

## 働いて感じる事

教科書通りにいかないこともあります。退院時に患者様から「ありがとう」との感謝の言葉を頂き、やりがいを感じています。

## 今後の目標

これからも患者様からの感謝の言葉を頂けるよう患者様一人ひとりに個別的なリハビリを提供できるようになりたいです。

## 休日の過ごし方

趣味のバレーボールや動画鑑賞をしたりして過ごしています。



Think of Others

## 人を思うから人と繋がる。

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



長崎医療技術専門学校  
NAGASAKI MEDICAL COLLEGE

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



第3回諫早地区研修会

# 慢性呼吸器疾患の 呼吸リハビリテーション

実技編

令和6年1月30日に諫早市社会福祉会館にて、北川知佳氏（長崎呼吸器リハビリクリニック）を講師に迎え、「慢性呼吸器疾患の呼吸リハビリテーション（実技編）」をテーマに研修会を開催しました。COVID-19が5類に移行したため、数年ぶりに対面型での開催となり、呼吸リハビリテーションに重要な基礎知識、フィジカルアセスメント\*の重要性、さらに聴診器の正しい使用方法や呼吸介助方法を中心に講義・実技が行われました。実技の際は二人一組でお互いが指摘し合いながらディスカッションしており、対面型ならではの良さが出ており盛り上がりみせた研修会でした。昨今ではオンラインによる座学の研修会が中心となっておりますが、対面型研修会のニーズにこたえ、感染対策を十分注意したうえで、対面型研修会を企画していきたいと思えます。



講師の北川氏による呼吸介助法の様子



\*：フィジカルアセスメント：問診や触診などで、体の健康状態や機能低下の部分・程度を探る評価方法。

県内唯一 3職種を養成

県内最多 2800人を超える卒業生数

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

言語療法学科

作業療法学科

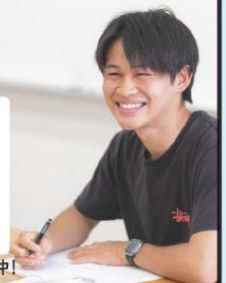
誰かの「生きる」をささえる ひとになる

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



NAGASAKIRIHABIRI

Instagramで配信中!



下半期

# 対面型 研修会の事業報告

本会では感染対策を徹底しつつ、「対面型」の研修会を開催しております。オンラインシステムと併せて、様々な形で研修会を企画してまいります！

## 第2回学術研修会

テーマ：摂食嚥下機能に対する理学療法評価とアプローチ

講師：久保 高明 氏（熊本保健科学大学 教授）

## 島原雲仙地区・スポーツ推進部共催

### 島原・雲仙地区第2回研修会

テーマ：スポーツ理学療法の基礎 一下肢編一

講師：吉田 大佑 氏（チカラ整形外科スポーツリウマチクリニック）

## 特別研修会

テーマ：病態から紐解く変形性膝関節症に対する理学療法戦略

講師：坂本 淳哉 氏（長崎大学 生命医科学域 保健学系）

## 上五島地区研修会

テーマ：MRIとエコーの読影の視点 / エコーの実践

講師：薦田 仁朗 氏（長崎県上五島病院/整形外科医）

## 臨床教育研修会

テーマ：臨床実習指導者講習会フォローアップ研修会 ～養成校との連携を深めよう/他施設の指導者と悩みを共有しよう～

## 第2回下五島地区研修会

テーマ：生活期における呼吸リハビリテーションについて

講師：木場 宗也 氏（リハビリセンターふくえ）

## 諫早地区・長崎地区合同症例検討会

領域：神経系、運動器障害系

発表者：木村 昌敏 氏（恵仁荘）

里 勇汰朗 氏（和仁会病院）

本川 智子 氏（長崎リハビリテーション病院）

## 島原・雲仙地区症例検討会

領域：運動器障害系、神経系

発表者：松尾 順二 氏（池田病院）

林田 陽奈 氏（松岡病院）

# 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 長崎市上鏡座町 11 番 8 号



公益社団法人  
長崎県理学療法士協会

第34回  
長崎県理学療法学会

参加無料  
申込不要

# 県民公開講座

テーマ **未来を健康・安心  
に生きるために**

人生100年時代に突入した超高齢社会の中で、健康にそして安心して生きていくために大事なことは何か、また高齢者をサポートする人に期待されることは何か、外科医としての経験を踏まえてお話いただきます。

講師  
 **浦原 行雄** 先生  
(長崎県島原病院 院長)

日時 **2024年 6月22日(土) 10:00~11:20**

場所 **島原市有明総合文化会館 大ホール**  
(グリーンウェブ) 長崎県島原市有明町大三東戊1382

令和6年6月22日(土) 23日(日)の2日間、島原市有明総合文化会館にて、第34回長崎県理学療法学会を開催いたします。テーマは「DESIGN～未来の生活を創る～」です。

2050年には、長崎県の高齢化率は36%になると予測されています。県民には、超高齢社会をどう生きるか、どう生きるか、不安なくいかに生活の質を高めていくかという課題があり、理学療法士の役割は大きく期待されています。そこで、県民公開講座では浦原行雄氏より「未来を健康・安心に生きるために」をお話ししていただきます。また、会員に向けても様々な講演を企画しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

## 編集後記

ぴーかんてらす第18号をご覧になっていただき、ありがとうございます。本号最初のトピックスとして「県民表彰」を取り上げました。理学療法士として初めてのことであり、大変嬉しく思います。

最終ページ(このページ)には本学会大会のお知らせを掲載しております。今年例年より早い時期に開催されますので、会員の皆さんはお間違えないようご注意ください。また、県民公開講座も開催されますので、是非、お問い合わせの上ご参加いただければと思います!

読者のみなさま

「ぴーかんてらす」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
- ◎私の〇〇自慢
- …など、皆様からのさまざまなお便りをドジドジお寄せ下さい!!

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

ぴーかんてらすは、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

ぴーかんてらす 理学

検索

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

- nagasaki e-booksのサイトの右上の検索窓に「ぴーかんてらす」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!!

