



あきた理学療法の広場

NO.22

平成29年
3月20日発行

発行：公益社団法人秋田県理学療法士会
事務局：〒010-0921 秋田市大町1丁目2-40
E-mail akitapt-home@ptakita.org

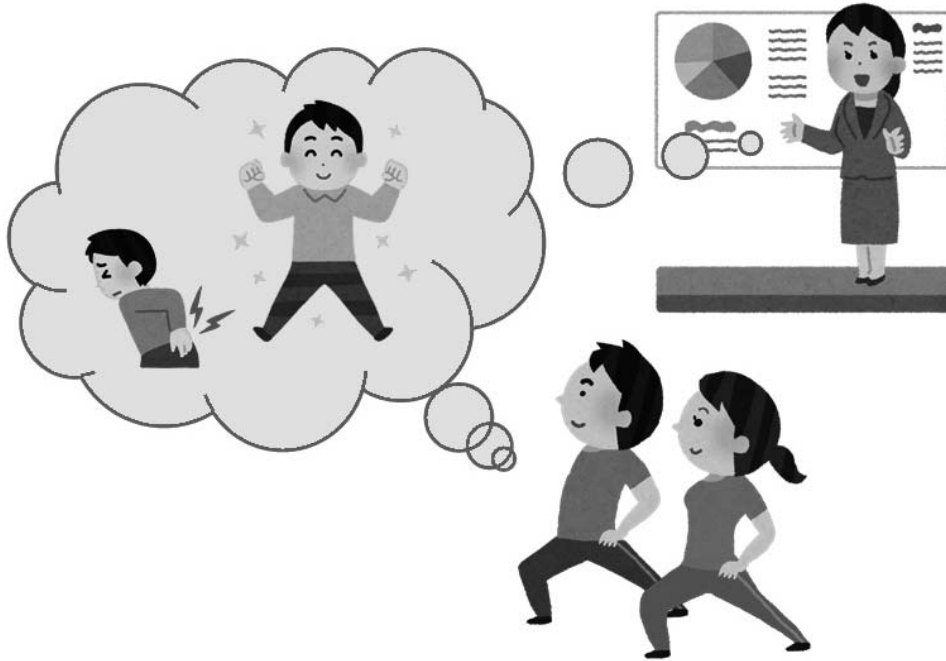
会長：菅原 慶勇
TEL・FAX 018-867-1804
ホームページ <http://www.ptakita.org>

印刷：株式会社三戸印刷所

特集

理学療法士による腰痛予防対策

—秋田県介護人材確保対策事業における活動—



平成21年の調査によると、

日本人男性の約5人に1人、女性の約4人に1人が何らかの慢性痛に悩まされており、その中で腰痛が一番多いことがわかりました。

また、何らかの事情で退職した労働者の4人に1人が、腰痛が理由で退職したこともわかっています。

このような情勢の中、腰痛対策は、腰痛になってから初めて治療するのではなく、あらかじめ予防する時代になっています。公益社団法人秋田県理学療法士会も腰痛予防対策に協力しています。

あきた理学療法の広場

○ もくじ ○

理学療法士による腰痛予防対策.....	1
秋田県介護人材確保対策事業腰痛予防対策理学療法士派遣事業における活動.....	2
2016年 理学療法週間公開講座	4
秋田県内の理学療法士所属施設.....	6

秋田県介護人材確保対策事業 腰痛予防対策理学療法士派遣事業における活動

秋田県理学療法士会 会長 市立秋田総合病院

菅原慶勇



平成27年度から、秋田県介護人材確保対策事業実施要綱に基づいて県の委託

を受けた社会福祉法人秋田県社会福祉協議会の介護従事者定着促進事業に協力しています。

目的は、介護職の離職理由の大きな一つである「腰痛」を予防することです。腰痛の予防法を県内の介護老人保健施設や事業所等に勤務する介護職の皆さまに普及させ、職場定着を促進するとともに施設側の環境整備に向けた取り組みの推進を目指しています。実際には、当会に所属する理学療法士を県内各所の施設に派遣し、介護職の皆

さまに分かりやすく実技を多く交えて、腰痛に関する基礎的なことから身体に負担の少ない介護方法や腰痛予防体操などを指導しています。

指導内容は、○腰痛とは ○腰痛の原因とリスクアセスメント ○疼痛と脳的作用について ○介護現場で腰痛が起きやすい姿勢とメカニズム ○身体に負担の少ない動作介助法 ○腰痛予防体操 ○筋力トレーニングとストレッチのポイントなどで、詳細にわたります。

参加して下さっている皆様や施設責任者からは、次年度以降も継続してほしいなどの要望がありとても好評を得ています。

指導実績は、表1、2の通りです。



腰痛予防のための体操を
実際にデモンストレーション
する菅原慶勇氏
体幹筋を鍛え脊柱を安定させる
運動を行っています
運動は理学療法士が最も
得意とする分野です

表1 平成27年度（H27. 9～H28. 2）
指導実績

地 区	事業所数	参加者数
県 北	13	177
中 央	27	265
県 南	18	251
計	58	693

表2 平成28年度（H28. 6～H29. 2 現在）
指導実績

地 区	事業所数	参加者数
県 北	14	238
中 央	29	429
県 南	14	166
計	58	833

腰痛予防対策について講義する
菅原巳代治氏
講義内容は、
解剖学、腰痛の原因、対策方法
など多岐にわたります
職員の方々は真剣に講義を
聞いていました



この日は男鹿市のショート
ステイ「華むすび」の職員の方
を対象に腰痛予防の勉強会を
行いました
明るく開放的なホールで、
講義と実技を交えて
腰痛予防指導を行いました

2016年 理学療法週間公開講座

平成28年7月17日、秋田アトリオンにおいて「2016理学療法週間公開講座」が開催されました。同日、日本理学療法士協会による介護予防推進キャンペーンがスタートし、当公開講座も含めて全国的に介護予防関連のイベントが一斉に開催されました。



高校生を対象にした進路相談

二〇一六年七月十七日(日)の理学療法の日、二〇一六年理学療法週間公開講座が『地域の暮らし、みんなで支え合う』をテーマに秋田市の秋田アトリオンで開催されました。当日は小雨でしたが、会場道路での与次郎駅伝の活気も手伝い、来場者数は一般二二〇名、士会員五〇名の計一八〇名と例年以上の参加者数となり、盛り上がり

りをみせました。私は会場入り口にて呼び込みの係を行ったのですが、そこで事前配布されたチラシを握りしめ、「今日はこれに参加するために来たの！」と笑顔で元気に話される参加者も多く、嬉しい限りで逆に元気を頂きました。

講演では合同会社

もみじ会の業務執行

役員である菅原巳代治先生が「腰痛対策について」と題して、腰痛のメカニズムや腰痛対策の運動の紹介をされました。また社会福祉法人平鹿悠真会の特別養護老人ホーム悠西苑の 願法廣典先生が「無



テーマは『地域の暮らしみんなで支え合う』

理なく続けられるらくらく体操、肩こり、腰痛、膝痛予防、解消」と題して、実技を交えて紹介されました。ともに会場に溢れんばかりの参加者が集まり、急遽席を増やすほどでありました。講演終了

後には無料配布の資料を受け取るために参加者が受付に殺到し、参加した方々の健康に対する想いの強さを感じた瞬間でありました。また同会場にて介護保健班を中心に参加者の身体機能測定が実施されました。開眼片脚立位保持時間や歩行速度、握力などの九種目の測定でありましたが、老若男女、多くの方々に参加して頂きました。参加者からは「この結果はどうなの?」「これからどんな運動をすれば良いの?」などといった質問もありました。県民の健康と理学療法に対する意識と知識の広がりを感じ、これを機に、広がりが続けば良いなと思いました。

大曲厚生医療センター

佐藤 瑞騎



大盛況となった菅原巳代治氏と願法廣典氏による講演の様子



秋田県理学療法士会の紹介ブース



理学療法士が担当するカフェコーナー



身体機能測定が行われ、多くの参加者で賑わいました。

地区名	施設名	地区名	施設名
中央地区	秋田県身体障害者更生訓練センター	南部地区	秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
	秋田県立医療療育センター		羽後町立羽後病院
	秋田県立脳血管研究センター		大曲厚生医療センター
	秋田厚生医療センター		大曲整形外科クリニック
	秋田市医師会訪問看護ステーション		大曲中通病院
	秋田赤十字病院		雄勝中央病院
	秋田大学医学部附属病院		雄物川クリニック
	秋田大学		介護老人保健施設サングレイス
	秋田リハビリテーション学院		介護老人保健施設西風苑
	アルテンハウゼ手形住吉町		介護老人保健施設田沢の郷
	五十嵐記念病院		介護老人保健施設なごみのさと
	稲庭クリニック		介護老人保健施設 にしき園
	今村記念クリニック		介護老人保健施設八乙女荘
	今村病院		介護老人保健施設やすらぎの苑
	男鹿みなと市民病院		介護老人保健施設りんごの里福寿園
	御野場病院		障がい者支援施設愛光園
	介護付有料老人ホーム ソフィー		市立角館総合病院
	介護老人保健施設あまざき園		市立田沢湖病院
	介護老人保健施設栄寿苑	市立横手病院	
	介護老人保健施設男鹿の郷	千畑クリニック	
	介護老人保健施設かみの里	多機能事業所ありす刈和野	
	介護老人保健施設くらかけの里	田沢湖デイサービスセンター	
	介護老人保健施設グランドファミリー西目	デイサービスだいせんおおまがり	
	介護老人保健施設山盛苑	高橋病院	
	介護老人保健施設三栄苑	特別養護老人ホームありすの街	
	介護老人保健施設翠香苑	特別養護老人ホーム松喬苑	
	介護老人保健施設千秋苑	平鹿総合病院	
	介護老人保健施設たらちね	ゆうとびあ神室	
	介護老人保健施設なぎさ	横手市立大森病院	
	介護老人保健施設ニコニコ苑		
	介護老人保健施設ひまわりの里		
	介護老人保健施設ほのほの苑		
	介護老人保健施設友愛の郷		
	ケアセンターきらら		
	小泉病院		
	国立病院機構あきた病院		
	湖東厚生病院		
	佐藤病院		
	山王整形外科医院		
	障害者支援施設雄高園		
	城東整形外科		
	市立秋田総合病院		
	外旭川病院訪問看護ステーション		
	外旭川病院		
地域密着型特別養護老人ホーム うぐいす城東			
つつみ整形外科			
デイサービスセンターすてっぷ			
特別養護老人ホームうたせ苑			
特別養護老人ホーム松恵苑			
特別養護老人ホームふるさと学び舎			
中通総合病院			
中通訪問看護ステーション			
中通リハビリテーション病院			
ハルモニア・にかほ			
ひがし稲庭クリニック			
藤原記念病院			
訪問看護ステーション幸			
本荘第一病院			
南秋田整形外科			
由利組合総合病院			
由利本荘医師会病院			
		北部地区	合川保健センター
			秋田労災病院
			大館市立扇田病院
			大館市立総合病院
			大館市デイサービスセンター大滝
			大館ひかり苑
			大館訪問看護ステーション
			大湯リハビリ温泉病院
			介護老人保健施設鹿角微笑苑
			介護老人保健施設成寿苑
			介護老人保健施設もりよし荘
			介護老人保健施設やかた
			かづの厚生病院
			北秋田市市民病院
			JCHO 秋田病院
			JCHO 秋田病院付属介護老人保健施設
			ドラゴンクリニック
			能代厚生医療センター
		能代山本医師会病院	
		能代山本訪問看護ステーション	
		森岳温泉病院	
		楊整形外科医院	
		老人保健施設ケアタウンたかのす	
		わたなべ整形外科	

理学療法士の所属している施設

(平成28年12月現在)



編集
木元裕介
大森俊輔
齊藤 寛
若狭 正彦
安藤 鈴木
藤木 加賀屋
裕智 勇
介 裕 哉
士 哉



◆理学療法相談サービス、各種イベントやお知らせの情報もこちらでご覧になれます。

ホームページ
<http://www.ptakita.org>

あきた理学療法の広場はホームページでもご覧になれます