公益社団法人
東京都理学療法士協会
News
NO.216

2020.11.25 発行
◆発　行　公益社団法人
東京都理学療法士協会
◆発行人　森島　健
◆編集人　井出　大
医療法人社団永生会
法人本部リハビリ統括管理部
〒193-0942
八王子市椚田町 583-15
TEL :042-661-4108

公益社団法人　東京都理学療法士協会　主催
第３９回　東京都理学療法学術大会　第４報

大会長：池田 由美

準備委員長：美崎 定也

学術大会参加方法ついて

2020 年 11 月 1 日（日）に開催を予定しておりまた「第 39 回東京都理学療法学術大会」は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大状況をかんがみ、学術大会参加者等の安全面を考慮して、2021 年 1 月 10 日（日）にオンラインとオンデマンドの併用によるウェブ学会へと変更（配信期間は 1 月２４日まで）致しました。
それに伴い今回の学術大会は事前申し込みのみとなりますのでよろしくお願い致します。なお今後も、学術大会情報等更新して参りますので、都士会ＨＰ並びに第３９回学術大会ＨＰでご確認いただきますようよろしくお願いいたします。
何卒ご理解を賜りますよう、お願いいたします。

記

【参加費】
都士会会員：2,500 円　　他県士会会員：5,000 円　　非会員：10,000 円
都士会会員、他県士会会員の方は受付期間中での登録および入金が確認され次第、受付期間終了後に学会参加の ID とパスワードをメールにて送りいたします。
事前登録受付期間が入金の方法によって変わりますのでご注意ください。
①楽天カード：2020 年 10 月 19 日（月）～ 12 月 14 日（金）
②銀行振込　：2020 年 10 月 19 日（月）～ 12 月 2 日（水）
③口座振替　：2020 年 10 月 19 日（月）～ 11 月 30 日（月）
詳しくは大会ホームページ (下記バナーより移行できます) を御覧下さい。
お申し込みはマイページにてセミナー番号 23888 と入力の上検索にてお願い致します。
(https://mypage.japanpt.or.jp/jpta/se/seSeminerOpenListMain.html)
非会員の方は以下のＵＲＬからお申し込みをお願い致します。
(https://forms.gle/S9BhCTiwd5kwjgGc8)

１月１０日（日）に開会式，シンポジウム１，閉会式をライブ配信いたします（時間は調整中）.
詳しくは大会 HP をご覧ください．みなさま，ふるってご参加ください。
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大状況を鑑み、本学会は Web（ウェブ）学会へと変更しましたので、下記のプログラムを中止することと致しました。
・シンポジウムⅡ（地域包括）
　倉地　洋輔　先生（からだ康房代表）、永見　直明　先生（多摩丘陵病院　リハビリテーション科）
・都民公開講座『VR 認知症体験』（SILVER WOOD）

担　当　　公益社団法人東京都理学療法士協会　東北部・東部ブロック部

第39回東京都理学療法学術大会

216 号の目次

第 39 回東京都理学療法学術大会第４報･････････　1
事務局から･････････････････････････････････　2
地域活性局･････････････････････････････････3～8
障害福祉局　･････････････････････････････････8
エスカレーターマナーアップ推進委員会････････9～１０
スポーツ局　･････････････････････････････････１１
スポーツイベントサポート部･･････････････　１１～１３
国際競技大会・スポーツ理学療法推進部 ･････１４～１６
機関紙編集部 ･････････････････････････１７～１８
編集後記･････････････････････････････････　１８

事務局

お知らせ

会長　森島　健

公益社団法人 東京都理学療法士協会 主催事業開催基準について

新型コロナウィルス感染拡大を防止する観点より、本会事業運営の開催基準を以下のように設けております。

10 月 18 日現在のステージは「２」です

****

2020年度　公社）東京都理学療法士協会主催事業開催基準

（注１）	ステージ１	**ステージ２**	ステージ３	ステージ４
	感染が拡大している状態	**感染拡大が懸念される状態**	感染拡大が概ね抑制できている状態	感染拡大が抑制できている状態
対面集合事業 （演習を含む）	リモート開催	リモート開催を推奨 ※適切な感染予防策を講じた上で50人以下、 収容定員の半分以下、 本会感染対策を含むガイドライン順守（注２）	リモート開催を推奨 ※適切な感染予防策を講じた上で100人以下、 収容定員の半分以下、 本会感染対策を含むガイドライン順守（注２）	適切な感染予防を講じた上で、 収容定員の半分以下、 本会感染対策を含むガイドライン順守（注２）
対面技術（実技）系事業 （通常は身体接触を伴うもの）	リモート開催	リモート開催	適切な感染予防策を講じた上で、 30人以下、収容定員の半分以下、 本会感染症対策を含むガイドライン順守（注２）	

注１：ステージは、都内における新型コロナウィルスの感染状況により本会三役会議にて決定する。

注２：現在、本会感染対策を含むガイドラインを作成中であるため、完成周知するまではリモート開催のみとする。

※ 自治体からの委託事業：契約書に基づき自治体の意向を確認⇒本会担当者（会員）の意向確認⇒本会三役会議で決定する。

≪ステージ２≫　感染拡大が懸念される状態

◎　対面集合事業（演習を含む）…　講義や研修会などを行う場合

事業

但し、適切な感染予防策講じた上で 50 人以下、収容人数の半分以下で行う※

◎　対面技術指導（実技）系事業…　１対１で行う可能性の高い技術指導などの場合

・リモート開催とする

※上記対面集合事業での対面開催は、本会が定める感染対策を含むガイドラインを厳守することが条件となります。ただし、現在、ガイドライン作成中であるため、完成周知するまでは「リモート開催」のみとなります。

東京都内の新規感染者数は全国的にみても最も多いことより、日本理学療法士協会の設定したステージよりも厳しいものになる可能性がありますことをご承知おきください。

随時、以下の本会ホームページにてステージは更新されますのでご確認くださいませ。

http://www.pttokyo.net/topics/2020/09/14556.html

【お問い合わせ先】　事務局アドレス：tpta@eagle.ocn.ne.jp

報　告

局長　中澤 幹夫

介護予防大作戦！ in としま 2020 ～「みんなで作ろう！新しい介護予防」～

【担　当】区西北部ブロック部豊島区支部

【日　時】2020 年 10 月 1 日（木）～ 10 月 8 日（木）

【場　所】豊島区立高田介護予防センター、豊島区立東池袋フレイル対策センター他、豊島区内公共施設 12 ヶ所

【内　容】

豊島区主催イベント「介護予防大作戦！ in としま」が、今年度は新型コロナウイルス感染拡大による影響にて、豊島区内 12 ヶ所の公共施設を巡る「ウォークラリー」と言う形式にて開催されるとの話を聞きした為、リモート事業の一環として　イベント内における「チラシ」の設置をご提案させて頂きました。

チラシの内容としては、“歩行”ならびに“靴の履き方”についての注意事項・ポイントを、地域の方々にわかり易いよう　支部員が創作したイラストを用いた物とし、スタンプラリー台紙などの関連書類と合わせ 300 部ほど地域の方々に配布して頂ける運びとなりました。

今回の経験は、コロナ渦における当支部の活動においても新たな取り組みの第一歩として大変貴重な経験となりました。　今後とも支部員一同、この時代における新たな取り組みを模索しつつ、地域の方々との関りを大切に情熱的な活動を行って　参りたいと思います。

報告者：上原　裕司（長汐病院）

報　告

局長　中澤 幹夫

としま TV コラボ企画：身体機能チェックから段階的な運動紹介
～「元気よく歩くために！」～

【担　　当】区西北部ブロック部豊島区支部

【放送日時】2020 年 10 月 19 日（月）～ 12 月 4 日（金）

【放送番組】としま TV（としまケーブルネットワーク株式会社）にて月曜日～金曜日の 13:45 ～ 13:55 に放送される情報番組内

【内　　容】

支部内にて、感染予防対策をしつつ地域の方々への健康増進・介護予防に関する情報発信が何かできないかと検討を重ね、地域密着の「としまケーブルネットワーク株式会社」に TV 放送用の企画を提案する運びとなりました。

その結果、地域の方々に向けた“身体機能チェック～段階的な運動指導（機能チェック＆筋トレ）”を 10 月 19 日（月）～ 12 月 4 日（金）まで（途中 1 週間放送のない週あり）、各週 1 つのテーマを 5 分間、5 つの内容を 5 週間かけて「としまニュース」という 10 分間の情報番組内にて放送して頂ける事となりました。

「元気よく歩くために！」をメインテーマとして、座位や立位姿勢、筋力やバランスのチェック方法から始め、筋力アップに向けた簡単な運動、強度を選択できるオリジナルの運動、より難易度の高い運動の紹介をし、最後に靴の選び方・履き方と歩き方についてお伝えする構成内容としました。コロナ禍での自粛生活により「生活不活発」となった方々への運動意欲を向上させる事や運動をしている方はさらに身体を使い易くさせる事を意識しながら作成しました。としまテレビの担当者様からも、どのようにしたら観てくれる人に伝わり易いか多くのアドバイスを頂きながら収録をして頂きました。

この度、番組制作に関わらせて頂いた事は大変貴重な経験となり、“伝える”という事の楽しさを改めて感じ学ばせて頂きました。今後とも継続した情報発信とメディアも含め更なる情報発信の検討を考えて行きたいと思います。

報告者：上原　裕司（長汐病院）

公開講座開催報告

【担　　当】区西北部ブロック部練馬区支部
【日　　時】令和２年 10 月 23 日　13:00 ～ 15:00
【場　　所】練馬区立光が丘第八小学校

【対 象 者】小学校教職員２名、在校生（5 年生）33 名（合計 35 名）
【タイトル】発育期におけるスポーツ障害の知識と今からできる予防策　～自分で自分の体のことを知ってみよう～
【講　　師】髙橋 勇貴 氏（区西北部ブロック部 練馬区支部　支部長）
【アシスタント】理学療法士５名

【概　　要】

背景として、当校での公開講座は昨年まで４年連続で行っており、教職員の方々とのつながりも強く感じられるようになってきていました。そのため、支部員一同、今年もぜひ行わせて頂きたいと考えておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されていたため、開催に至るまで多くの準備や手続きが必要でした。

まずは、行政としての方針を確認するため、以前より関わりのあった教育委員会に問い合わせました。委員会としては、開催するかどうかは各学校の判断に任せるとのことであったため、当校に確認を取りました。学校としては、感染対策のために①広い体育館を会場として換気を常時行う②ソーシャル・ディスタンスを確保して整列する③児童・教職員ともに発熱や風邪症状の有無を確認したのちマスク着用下で参加する、ことを徹底し、開催をしたいとのことでした。そのため、支部としては、ブロック部を通して地域活性局長に相談し、都士会の理事会にて開催の是非について検討をして頂きました。その結果、既に同様の事業を実施していたスポーツ局の助言も参考にしながら、十分な感染対策を行った上で実施可能とのご判断を頂きました。その後、すぐにスポーツ局に連絡を取り、具体的な感染対策の方法等の助言を頂き、改めて学校側と最終調整を致しました。こちら側の対策としては、①発表時間は例年の 90 分から 60 分に短縮②児童同士が触れるような実技（2 人１組でのストレッチ等）は行わない③実技指導の際は児童に直接触れない④手指消毒剤を持参して適時使用する、ことを挙げました。

当日は、「発育期におけるスポーツ障害の知識と今からできる予防策」と題して練馬光が丘病院の高橋勇貴氏（練馬区支部支部長）による講演と実技が行われました。具体的な内容としましては、まず新型コロナウイルス感染症についての話をしたのち、理学療法士の紹介を簡潔に行いました。その後、発育期の身体機能の特徴について話し、最後にスポーツ障害の予防についての実技指導を実施しました。

今回の公開講座は、コロカ渦での開催ということで例年とは異なる点も多くありましたが、当日の児童たちの反応や教職員の方々から温かいお言葉を頂きましたことを踏まえますと、開催した意義は非常に大きいと感じております。今後も、都民・区民のために公益性のある事業を多く行っていけるように努めていきたいと思います。

報告者：古庄秀明（公益社団法人地域医療振興協会　練馬光が丘病院）

豊島区転倒予防講座開催報告

【担　当】区西北部ブロック部豊島区支部

【日　時】① 2020 年 9 月 17 日（木）

② 2020 年 10 月 13 日（火）

【場　所】① 区民ひろば椎名町

② 区民ひろば富士見台

【講　師】① 渡邊寿彦（ゆみのハートクリニック）

② 川名健（目白整形外科内科）

【協　力】 鈴木享之、上原裕司（長汐病院）

【参加者】 32 名

【内　容】

当支部にて作成した「豊島区支部感染対策マニュアル」をもとに、豊島区役所・会場となる各区民ひろば担当者の方々と連絡を取りながら、感染対策に十分な配慮をしつつ転倒予防講座を実施しました。

導入として転倒に関する基礎知識の確認や前年度の結果を伝達し、簡易な転倒リスクチェック（座位バランステスト、足関節テスト）、オリジナルエクササイズの紹介等を行いました。

アンケート調査の結果としては、足や腰、筋力、歩行に関し興味を持っておられる方が多く、また各区民ひろばにおける参加者の特性・地域性に差がみられるといった発見もできました。講座にもご好評頂き、地域の方々の健康に対する意欲の高まりを肌で感じる事が出来ました。また、支部員からは、感染対策に向き合い新たなアイディアの創出に繋がったと言う意見も上がりました。残りの回においても各区民ひろばのニーズに特性・地域性を組み込み、それぞれの地域の方々へ新たな発信をして行けたらと思います。

報告者：上原　裕司（長汐病院）

西多摩南多摩ブロック部 Web 研修会（第１弾、第２弾）のお知らせ

このたび東京都理学療法士協会西多摩･南多摩ブロック部では、下記の日程において Web 研修会を開催させて頂きたく存じます。本研修会は臨床での不安を解消するための Web 講座です。若手スタッフの育成を目的に、評価と治療の考え方を臨床場面で活かせる内容となっております。

今回は第１弾と致しまして、東京医療学院大学の杉本 諭氏をお迎えし、実際の臨床場面に活かすための「脳血管疾患に対する評価と治療の考え方」をご講義頂きます。第２弾と致しまして、多摩リハビリテーション学院専門学校の鈴木 恒氏をお迎えし、臨床現場では多く出会う「変形性膝関節症に対する理学療法評価と治療の考え方」をご講義頂きます。

第１弾

日　　時：2020 年 12 月 17 日（木）　19：00 ～ 20：30
会　　場：Web 開催 (Zoom)
研修内容：「脳血管疾患に対する評価と治療」]
　　東京医療学院大学　杉本 諭 氏
対　　象：理学療法士
定　　員：80 名　※応募多数の場合は、選考させて頂きます
参加費：無料
新人教育プログラムポイント付与：なし
参加方法：本案内に記載のグーグルフォームより
　　お申込みください
お申込み URL：https://forms.gle/fkcLmLvP9WdHWGSRA
申し込み期間：令和２年 12 月４日（金）まで
※参加者には後日、ZoomURL 及びパスワードをメールにてお知らせ致します。
問い合わせ：多摩丘陵病院　リハビリテーション技術部
　　永見　直明
E-Mail:　minaminishitamablock ● pttokyo.net
※上記アドレスの●を＠に変更し、件名「西多摩・南多摩ブロック部研修会　問い合わせ」とお願い致します。

第２弾

日　　時：2021 年 1 月 22 日（金）　19：00 ～ 20：30
会　　場：Web 開催 (Zoom)
研修内容：「変形性膝関節症患者に対する理学療法評価と治療」
　　多摩リハビリテーション学院専門学校　鈴木 恒氏
対　　象：理学療法士
定　　員：80 名　※応募多数の場合は、選考させて頂きます
参加費：無料
新人教育プログラムポイント付与：なし
参加方法：本案内に記載のグーグルフォームより
　　お申込みください
お申込み URL：https://forms.gle/YUAHciJ5TNDfgPW86
申し込み期間：令和３年１月８日（金）まで
※参加者には後日、ZoomURL 及びパスワードをメールにてお知らせ致します。
問い合わせ：多摩丘陵病院　リハビリテーション技術部
　　永見　直明
E-Mail:　minaminishitamablock ● pttokyo.net
※上記アドレスの●を＠に変更し、件名「西多摩・南多摩ブロック部研修会　問い合わせ」とお願い致します。

地域活性局

報　告

局長　中澤 幹夫

町田市総合健康づくり月間 2020 ～新しい健康づくりのはじめかた～

【担　当】西多摩南多摩ブロック部町田市支部

【日　時】2020 年 11 月 15 日（日）14 時～

【内　容】

町田市主催の総合健康づくり月間のオンラインセミナーの実施事業者として、町田市支部が参加しました。内容は『親子での体操・ストレッチ』と題して ZOOM を用いたセミナーを実施。頂　聡美氏 (町田市支部：みんなの訪問看護リハビリステーション木曽）を講師に、ライブ配信をしました。支部員のお子さんにも協力してもらい、下肢のストレッチの間違いやすいポイントや、正しい方法を親子で確認しながら行える内容で解説しました。これまでは対面でのリハビリ相談会を　開催しておりましたが、今回初めてオンライン形式となり、準備から本番まで戸惑うことはありましたが、市関係者と部員が協力して無事終えることができました。町田市支部は、コロナ禍においても引き続き町田市民の健康に寄与するべく活動していきたいと考えています。

報告者：菊池 昭（町田市民病院）

障害福祉局

お知らせ

部長　工藤弘之

アンケート調査のお願い

障害福祉部では、就労支援・復職支援に関して、理学療法士の実際の関わりについてアンケート調査を実施しております。

今後の活動の参考にさせていただきますので、ご多忙の中大変恐縮でございますが、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【調査期間】 2020 年 10 月 12 日～ 2020 年 11 月 30 日

【対　　象】 東京都内に勤務の理学療法士

【回答方法】下記 URL または QR コードからアクセスしていただき、アンケートフォームに入力してください。

〈URL〉https://forms.gle/e1nHweYuACCbAf9j9　　〈QR コード〉

エスカレーターマナーアップ推進委員会

報　告

委員長　齋藤　弘

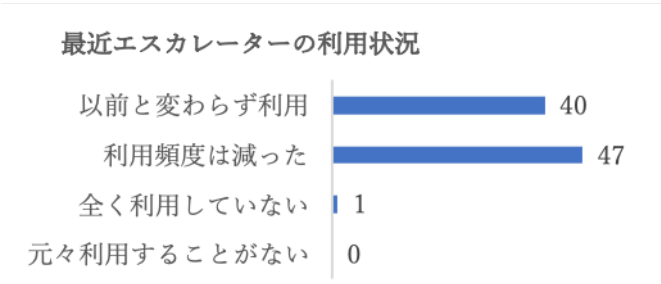
エスカレーターマナーアップ推進委員会　活動報告

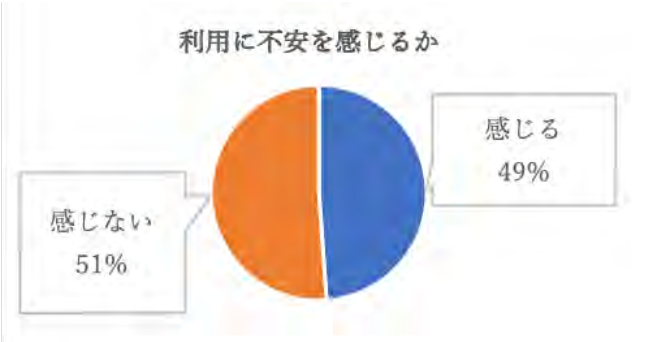
コロナ禍でのエスカレーターの利用についてアンケートを実施致しましたので結果のご報告を致します。また、全国的に「歩かずに立ち止まろう」と呼びかけるキャンペーンも実施されており、感染防止とともに啓発活動も多くなっています。当委員会としても COVID-19 感染拡大によりソーシャルディスタンスや働き方が大きく変化しているなか、社会の流れに応じた感染防止をしつつ、安全・安心なエスカレーターの乗り方を提案していければと思います。アンケート結果も参考にさせて頂き、引き続き、安心・安全に利用できるエスカレーターマナーの啓発に取り組んでいきます。

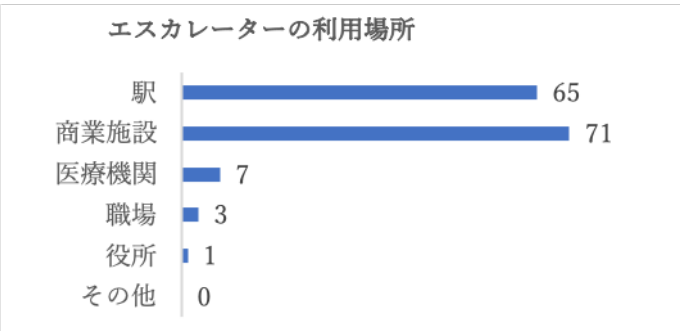
アンケート事業

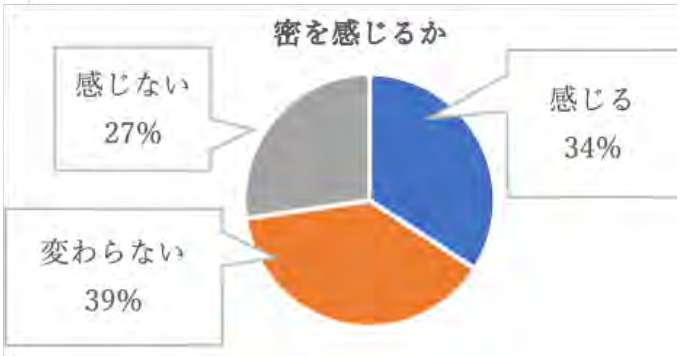
コロナ禍におけるエスカレーターの安全な利用の提案を目的に皆様のご意見をいただきました。ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

期間：9 月 1 日～ 10 月 17 日　方法：Google フォーム　有効回答数：88（男性 41 女性 47）





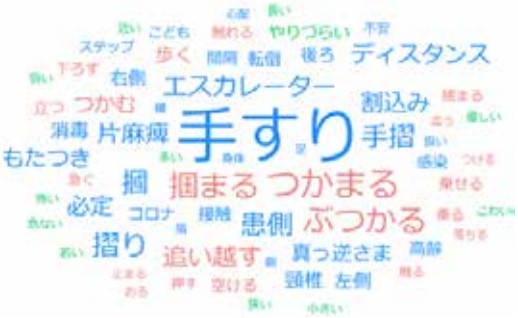




●エスカレーターの利用において不安に感じる点

（フリーコメント：処理　ワードクラウド）

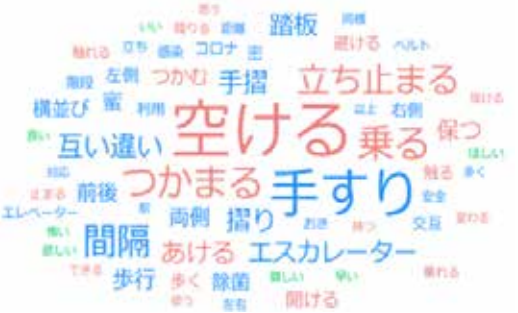
手すりにつかまりたいが割り込みや、接触でエスカレーターからの転落に不安や恐怖感を抱くことが多いようです。また、コロナ禍となり感染や手すりに掴まることに不安も持たれているようです。



●コロナ禍でどのようにエスカレーターを利用したいか

（フリーコメント：処理　ワードクラウド）

例年通り手すりにつかまることや両側に立ち止まって乗ることは継続したいことが上がっております。コロナ禍の特徴としてソーシャルディスタンスを意識した乗り方として前後を空けることや交互乗車などが提案されております。



各団体からエスカレーターレール自体の消毒、抗菌に向けた取り組み、段のラッピングによるソーシャルディスタンスの確保へ取り組みがなされているようです。また、前後の間隔を空けた乗り方が提唱されています。

エスカレーターマナーアップ推進委員会

報　告

委員長　齋藤　弘

東メディア掲載・情報

① 足立区障害者週間の啓発活動チラシへの掲載

12 月 3 日から 12 月 9 日は国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として「障害者週間」と定められています。本年度の足立区の啓発事業にて当委員会の「エスカレーターマナーアップマーク」も掲載予定となっております。

URL：https://www.city.adachi.tokyo.jp/shogai-c/fukushi-kenko/r2-shougaishashuukan.html

② エスカレーター「歩かずに立ち止まろう」キャンペーン（10 月 26 日～ 11 月 30 日）

エスカレーターは「止まって乗る」正しい乗り方が、事故防止や、障害者やお年寄りにも優しい利用方法であることを広めようと、全国 50 の鉄道事業者などが実施しています。

「乗り方不良」の事故は昨年までの 2 年間で 805 件、そのうち交通機関での事故は 734 件。まだまだ多くの事故が起こっています。

しかし、2003 年の統計開始以来、初めて事故が減少に転じたようです。少しずつ社会が変化してきました。我々理学療法士としても活動を継続的に進めてまいります。

ポスターや掲示を見かけたら SNS で発信！　#エスカレーター止まって乗りたい運動

街中で見つけた啓発ポスター、新しい生活様式に見合った乗り方の提案の掲示、エスカレーターレールやステップの装飾など見つけたものを発信してみよう！

理学療法士の皆様のお力をお貸しください！

③ 第６２回土木計画学研究発表会　公益社団法人 土木学会（オンライン開催）への参加

斎藤委員長がオンライン発表にて参加致しました。

演題報告 令和２年１１月１４日「身体障がい者のエスカレーター利用に関わる問題とソーシャルアクション」

④ 一般社団法人日本エレベーター協会 キャンペーン実施

11 月 10 日は「エレベーターの日」キャンペーンが実施されました。健常な方も、障がいがある方も、高齢の方も、子どもたちも、すべての方がエレベーター、エスカレーターを安全・安心に利用できるように「やさしい思いやりをありがとう」全国統一ポスター、ステッカーの広告及び掲出し、安全・安心な利用を呼びかけています。

今後の予定

令和３年１月にオンラインでのイベントを予定しております。つきましては、令和３年１月 10 日に開催されます、第 39 回東京都理学療法学術大会（ウェブ学会）にてイベントの案内をさせて頂く予定です。

・形式　：オンラインでのシンポジウム

・開催日：令和３年１月　日時は決定次第報告致します。

・内容：トークインベント、パネルディスカッション、パラアスリートの日常等の動画配信など

詳細は第 39 回東京都理学療法学術大会（ウェブ学会）のほか、都士会 HP、エスカレーターマナーアップ推進委員会 Facebook にて案内をしていきます。是非参加のほどよろしくお願い致します。

スポーツ局

報　告

局長　板倉尚子

日本フェンシング協会強化選手へのサポート活動

本年度９月より，（公財）日本フェンシング協会様から鈴木享之次長（長汐病院）と渡邊祐介部長（浮間中央病院）を含む３名へ依頼があり、National Training Center（東京都北区）にて毎週火曜日と木曜日にエペ・フルーレ・サーブルの強化指定選手へスポーツ障害へのコンディショニングやパフォーマンス向上のための動作指導等のサポートを行っています。今後も感染予防に配慮し、選手の強化に貢献する所存です。

報告者：鈴木享之（長汐病院）

スポーツイベントサポート部

報　告

部長　渡邊祐介

東京都フェンシング協会へのご協力

～ホームページ作成と家族向けの資料の作成～

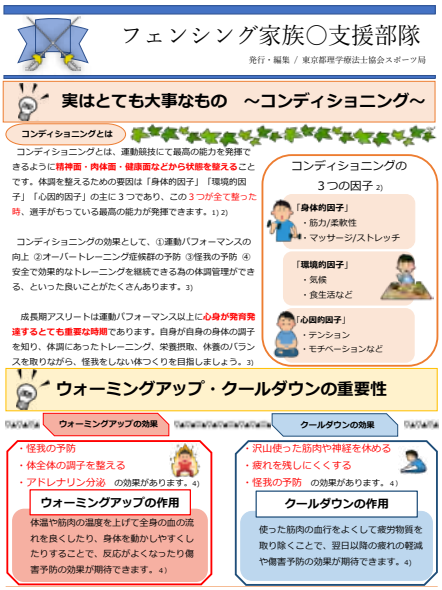
新型コロナウイルス感染拡大予防のため、2020 年度上半期東京都フェンシング協会主催大会は全て中止又は延期となり、選手は練習することさえも困難となりました。そこでスポーツ局ではコロナ禍においても、自宅でできるトレーニングを提供するために、東京都フェンシング協会医事委員会の医師監修のもと、ホームページにメディカル項目を作成させていただきました。メディカル項目の内容は、①熱中症にてバテ知らず　②フェンシングに多い怪我ベスト５はこれだ　③トピックスの３項目を作成しました。「フェンシングに多い怪我ベスト５」では、1) 怪我の詳細　2) セルフチェックの方法　3) セルフトレーニングやテーピングの方法を記載しました。(詳細は東京都フェンシング協会ホームページをご参照下さい　URL：http://escrime.jp/medical/)

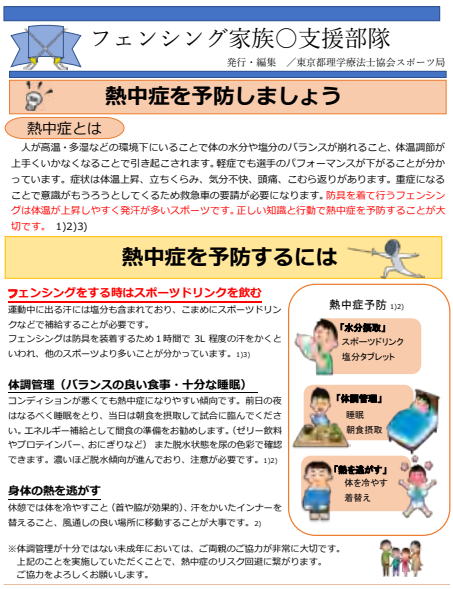
2020 年 11 月現在では十分な感染予防対策を取りながらフェンシング練習会のサポートを行っています。練習会参加選手は小学生～高校生が多く参加しています。練習会をサポートする中で、ジュニアアスリートのサポートをするためには、ご家族を含めてサポートする必要があると感じました。そこで、東京都フェンシング協会医事委員会の医師監修のもと、チラシを作成し、参加者と協会関係者の方々へ配布致しました。内容は①コンディショニングについて②熱中症と予防について③栄養についてです。参加者のご家族からは、大変ご好評をいただくことが出来ました。今後も第２弾、第３弾と定期的に発信をしていき、ジュニアアスリートのサポートを続けていきます。

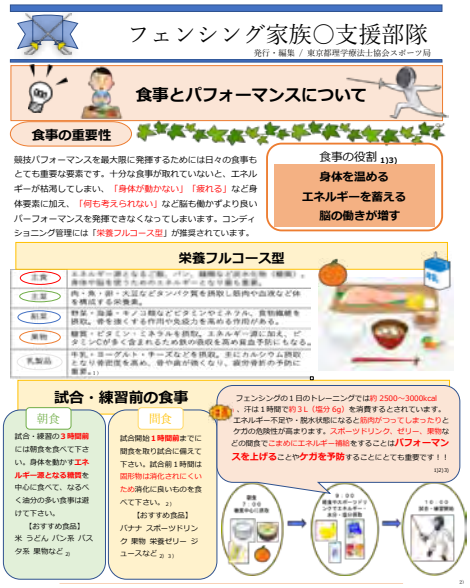
この度本活動に辺り、快くご協力を承って下さったスポーツ局技能テスト合格者フェンシングサポートチームの先生方に深く感謝申し上げます。

担当理学療法士：計 18 名

報告者：スポーツ局スポーツイベントサポート部　北田利弘 (竹川病院)







スポーツイベントサポート部

報　告

部長　渡邉祐介

東京都フェンシング協会へのご協力

7月から新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上でフェンシング練習会が開催されており、9月・10月も練習会のサポートを行いました。サポート活動を行う上での感染予防対策マニュアルが完成し、マニュアルのもとでのサポート活動が実施されました。練習会での幾度のシミュレーションを重ね、10月25日には緊急事態宣言以降初めての大会サポート行うことができました。感染対策を行いながら選手対応も行うことで練習会とは違う雰囲気と緊張感がありました。新型コロナウイルス感染者数がまだ落ち着かない状況ですが、スポーツ局では安全にスポーツ活動が実施できるように今後もトレーニングを重ね、サポート活動を進めて行きたいと思います。

報告者：生井真樹（世田谷人工関節・脊椎クリニック）

＜練習会サポート活動＞

・日時：9月5日（土）、6日（日）、
　　10月10日（土）、11日（日）、17日（日）
　　計5日間
・場所：大蔵第二体育館（東京都世田谷区）
・参加選手数：述べ68名
・派遣者数：述べ31名

＜滝野川大会サポート活動＞

・日時：10月25日（日）
・場所：滝野川体育館
・参加選手数：述べ98名
・派遣者数：6名

青山学院大学フェンシングサポート

～フィジカルテストとトレーニング～

スポーツ局ではフェンシング練習会や大会で急性期対応やスポーツマッサージなどのメディカルサポートを行なっています．この度、青山学院大学フェンシング部様よりフィジカルテストやフィジカルトレーニングの指導のご依頼を頂き、スポーツイベントサポート部にて本事業の協力をさせて頂くこととなりました。尚、大学での感染予防対策のもと実施しております。フェンシングは競技特性上、攻撃・防御を繰り返し行い、試合数も多く瞬発力・敏捷性・筋持久力を必要とするスポーツであり捻挫や肉離れなどケガの多いスポーツです。指導内容は競技特性を踏まえたテスト内容やトレーニング案を作成しフィジカルテスト･ウォーミングアップ･フィジカルトレーニングを指導させて頂きました。また、体組成計も使用させて頂き、フィジカルテストの結果を通して各選手の身体機能も確認させて頂きました。

本事業はスポーツビギナーも対象となる中で各結果からチーム全体の特徴や各選手の特徴を把握する事ができ、チーム監督・助監督からも「とても参考になります」とお言葉を頂きました。

これからも本事業の中で定期的にフィジカルテストを行い、トレーニングの考案、ケガの予防に努め、チームサポートに貢献していく予定です。

報告者：西條攻（三宿病院）

〈活動日時〉2020年11月14日（土曜日）
〈場所〉青山学院記念館体育館
〈参加選手数〉約20名
〈派遣人数〉理学療法士4名

スポーツイベントサポート部

報　告

部長　渡邊祐介

東京都アーチェリー協会強化選手へのサポート活動

本年度は、東京都アーチェリー協会様よりご依頼を受けて、強化選手に対してサポート活動をしております。現場では、感染予防対策をしっかり行いながら、選手へのトレーニング指導、フォームの改善など行っております。

アーチェリーを知ろう！

≪どんなルール？≫

アーチェリーにはターゲット、フィールド、インドアなどの種目がある。オリンピックで行われるのはターゲットのみです。70 メートル先にある 122 センチの標的面を、弓矢で狙います。標的面に当たった場合の最高点は 10 点で、最低点は 1 点。標的面を外れた場合は 0 点となります。

≪アーチェリー競技に必要なフィジカルは？≫

姿勢を保ちながら弓を引くフィジカル、集中力を維持するメンタルに加え、経験が重要となる競技。そのため、オリンピック出場選手の年齢層も幅広い。特にフィジカル面は注目をされづらいが、男子であれば「３６～４２ポンド」、女子で「３２～３７ポンド」の弓を引き、一試合で 72 射行う。女子で 14kg 以上、男子で 16kg 以上の弓を引けないと 70 m先の的に当てることが出来ない。

担当理学療法士：計 18 名

報告者：野々山真樹（日本女子体育大学健康管理センター）

≪トレーナー活動≫

左：立ち姿勢で足部からの重心をコントロールしやすいように、テープでサポートを行っています。

右：アーチェリーに必要な動作のトレーニングを集団でおこなったりしています。

車いすアスリート陸上教室サポート

江戸川区では車いす陸上教室を毎年開催しております。今年度は新型コロナウィルス感染拡大の影響があり、教室開催は延期されておりましたが、11 月より再開となりました。（全 6 回）

スポーツイベントサポート部では江戸川区で定めている感染予防対策に準じながら、レーサー車いすへの移乗介助、レーサー車いすへのシーティングや調整、走行介助や誘導、使用機材の消毒などを実施しております。

今回の教室では一年ぶりの開催となり、参加者やご家族、講師のパラアスリートの選手、江戸川区職員、その他のスタッフ、関係者の皆さんから喜びの声が多く聞かれました。教室を継続する為にも感染予防対策に努めてサポートしていければと思います。ご協力下さった皆様有難う御座いました。

報告者：部長　渡邊祐介（浮間中央病院）

＜第 1 回車いすアスリート陸上教室＞

・日程：11 月 11 日 17 時～ 19 時 30 分

・会場：江戸川区陸上競技場

・参加者数：7 名

・派遣者数：5 名〈場所〉

『スポーツ現場で安心・安全に活動するための技能テスト』について

技能テスト制度とは

東京都理学療法士協会員がスポーツ活動をサポートするにあたり

・選手やサポートスタッフが安心・安全に活動が出来るための技術
・負傷時に対する迅速かつ正確な評価

に関する知識と技術の確認・共有をすることを目的とし、技能テストの合格をもって認める東京都理学療法士協会独自の制度である。

なお、試験官を救急救命士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーにも依頼し専門的視点からアドバイスを頂けるよう企画・運営している。

技能テストの成り立ち

2020東京オリンピック・パラリンピック国際競技大会に向けてより質の高い知識・技術を有した東京都理学療法士協会会員の育成が必要と判断し、2017年度より『技能テスト』を実施。

スポーツ現場サポート活動を行うための一定の知識、技能を有しているかを確認することを目的に事業を開始した。

ここでの一定の知識、技能とは、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの認定試験を参考にし、検定内容の以下４項目についての能力を有していることである。

【①テーピング　②搬送法　③固定法　④シナリオテスト】

技能テスト修了者の役割

1）安全にスポーツ活動が出来るための支援活動
応急手当・テーピング・コンディショニング・足長検査
相談会・運動指導・依頼に対応した強化活動など

2）理学療法の啓発活動
理学療法士の紹介などのパンフレット配布など

技能テスト項目①【テーピング】

【目的】
スポーツ現場で生じる外傷に対して、代表例を通して
テーピングの基礎を有しているかを確認する
【内容】
足関節捻挫に対する基本のテーピング（3分）
・アンダーラップ
・アンカー（下腿部２本＋足部１本）
・スターアップ（３本）→アンカー（下腿１本）
・ホースシュー（４本／1/2以上重ねあわせる）
・サーキュラー（1/2以上重ね合あわせる→最初のアンカーの高さまで）
・外側ヒールロック
・内側ヒールロック
・フィギュアエイト
・アンカー（足部１本）

技能テストの項目②【搬送法】

【目的】
負傷者に対し、その場で対応できない場合に安全に負傷者を搬送できるかを確認する
【内容】
２人組みでの搬送：体幹側担当←→下肢側担当を交互に行う（１分）

日本赤十字社HPより引用

①前後について運びます。
②1人が傷病者の背中に回り、わきの下から手を入れ傷病者の前腕をつかみます。
③もう1人が傷病者の足を重ねて抱え、傷病者の上体側から立ち上がります。
＊ただし、頭部外傷、骨折をしている傷病者をこの方法で運んではいけません。

技能テストの項目③-1【固定法】

【目的】
綿包帯を用いて、患部を安全に保護できるかを確認する

【内容】
右手関節の固定：副子（4cm×15cm）
を用いて綿包帯で固定する（2分）

〈参考〉https://www.kango-roo.com/mv/258/

国際競技大会・スポーツ理学療法推進部

お知らせ

部長　野々山真樹

『スポーツ現場で安心・安全に活動するための技能テスト』について

技能テストの項目③-2【固定法】

【目的】三角巾を用いて、患部の安全な保護ができるかを確認する
【内容】右上肢を三角巾でつるす（2分）
①全巾を１枚準備します。
②全巾の一端を受傷部反対の肩にかけ、基底部が体側と平行になるようにし、頂点は受傷部側の肘におきます。
③下に垂れ下がっている端で腕を包み、受傷部側の肩に掛け、両端を肩の後ろで結びます。
④肘部にある全巾の頂点は、とめ結びで結んで、三角巾の頂点を処理します。
⑤八つ折りたたみ三角巾で、上腕部（肘に近い部分で受傷部位を避ける。）を固定します。
（注）指先は、血液の循環を確認するため覆わないで少し出しておくようにします。
〈参考〉https://defend-future.net/wp/

技能テストの項目④【シナリオテスト】

【目的】
スポーツ現場で急性外傷が発生した際の初期対応として、リスク管理のもと患部の特定、的確な整形外科テストを用いた重症度判定、そして正確に選手へ説明できるかを確認する

【内容】
以下の急性外傷項目から出題された疾患に対して的確な整形外科テストを用いて初期評価を行い、患部の特定・重症度判定ならびに選手に評価内容について説明を実施する

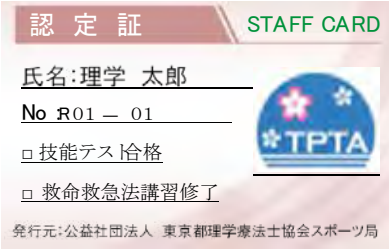
足関節内反捻挫・足関節外反捻挫・第５中足骨基部骨折・膝外側半月板損傷
膝MCL損傷・膝ACL損傷・膝蓋骨亜脱臼・ハムストリング肉離れ・アキレス腱断裂
TFCC損傷・肘関節MCL損傷・肩関節亜脱臼・肩鎖関節脱臼

※各疾患について、整形外科テストを確認してください。

修了証について

- 東京都理学療法士協会における技能テストを受け、各項目で60%以上達成したものを合格とする。
- 合格者には修了証を発行する。
- 問い合わせ先は、東京都理学療法士協会スポーツ局とする。

修了証の発行



技能テストの実際

テーピング

固定法

搬送法

シナリオテスト

技能テスト修了者の活動場所

1）日本オリンピック委員会主催
　オリンピックデーランのイベントサポート

2）各種競技団体主催の競技大会、練習会サポート
　フェンシング:国際大会・日本選手権サポートなど
　ラグビー　　:ワールドカップ　某国サポート
　アーチェリー:強化選手へのトレーニング指導など
　サッカー　　:板橋区少年少女サッカー大会イベントサポート
　水球　　:高校生関東大会メディカルサポート
　バレーボール:全国中学生高身長有望選手合宿メディカルチェック

3）各自治体主催のスポーツイベントサポート
　板橋Cityマラソン、練馬こぶしハーフマラソン　など

報告

部長　野々山真樹

ちょっと気分転換　～英語の在宅学習に Try ～　part ②

この度は 8 月号に引き続き、第 3 弾になります。 東京都理学療法士協会 国際競技 大会・スポーツ理学療法 推進部で語学を担当している 宮川裕介（山口医院）と瀧本知未（ 練馬駅リハビリテーション病院 です。当推進部では理学療法士 、またそれ以外の方々にも、この場をお借りして様々な語学 情報を発信出来る事を嬉しく思います。 息抜き程度に、ご一読下さると幸いです。

日本人に難しい“th”、外国人に難しい“っ”！？

私たち日本人にとって発音が難しい“th”、「3(three)」も日本語では「スリー」と書き、“th”を“ス”と発音してしまいます。私たち日本人には、前歯に舌を軽く挟んで引っ込めるように発音する“th”と“ス”の発音に大きな違いを感じませんが、外国人の方には全くの別物に聞こえるようです。

外国人にとっては、日本語の“つ”の発音が難しく、どうしても“す”の発音になってしまうそうです。すると「つり（釣り）」も「スリ」になってしまい、「スリ（釣り）がしたい」と言っても、何が言いたいか分からなくなってしまいます。“つ”と“す”は全く違うように聞こえますが、実際に発音してみると、舌の使い方が違うだけで発音の仕方は意外と似ていることに気が付きます。“th”を“ス”と発音してしまうと理解してもらえない状況に近いのかもしれません。

今回は、日頃から慣らしておかないと、いざという時に難しいリスニングやスピーキングについて、在宅で簡単に自己学習できる方法をご紹介します。

リスニング

・洋画を英語字幕でみる (youtube, Hulu, prime video, Netflix 等)
< おすすめ : 海外の子供向けのアニメなど >
・洋楽を歌詞をみながら聴く (youtube, Apple Music, Amazon Music 等)
< おすすめ :yesterday once more/ カーペンターズ、chasing cars/ スノウ・パトロール >
・英語学習動画やアプリを利用する (youtube, VoiceTube 等)
< おすすめアプリ :EnglishCentral, 英語聞き取り王国 >

スピーキング

・インターネット検索をする際に Siri などの音声機能を使用し、英語で話して検索する
・英語アプリでスピーキングをする (Voice Tube 等)

Let's try!!　簡単な文章集　☆日常で使える英語☆

1 It’s cold .「寒いです」
2 It's chilly.「肌寒いです」
3 It’s freezing.「凍えるほど寒いです」
4 Please stay warm.「暖かくして (風邪ひかないように) ください」
5 I’m sensitive to cold.「私は冷え性です」

We hope things get back to normal soon. Please take care of yourself.
早く全てが元通りになることを祈っています。お身体ご自愛ください。

部長　中山　雅和

■　機関誌『理学療法　東京』投稿募集のお知らせ　■

当士会では年一回、機関誌『理学療法　東京』を発行しており、投稿原稿を常時募集しています。投稿された原稿は査読者に依頼し掲載可能とみなされれば校正ののち、その時点で最も発行が近い『理学療法 東京』に掲載します。

生涯プログラムへの反映について

・新人教育プログラムは、反映されません。

・認定・専門理学療法士制度では，『3.-3)-b　その他の査読付きリハビリテーション関連雑誌の筆頭著者　40 ポイント』に該当します。

＊ただし、内容によって専門分野での認証されない場合があります。反映される方は、発刊後に自己申請をお願い致します。

《執筆投稿規定》

【論文内容】

1.　学術研究論文
2.　教育関係論文
3.　症例報告論文
4.　行政及び士会運営に関する論評等

【投稿者の資格】

公益社団法人東京都理学療法士協会会員に限る．但し会長が依頼した場合この限りではない．

【投稿原稿の条件】

投稿原稿は他誌に発表，または投稿中の原稿でないこと．本規定に従って作成すること．

【著作権】

本誌に搭載された論文の著作権は東京都理学療法士協会に属する．

【研究倫理】

ヘルシンキ宣言に基づき対象者の保護には十分留意し，説明と同意などの倫理的な配慮に関する記述を必ず行うこと．

【原稿の採択】

原稿の採択は複数の査読者の意見を参考に編集委員会において決定する．査読の結果，編集方針に従って原稿の修正を求めることがある．また，必要に応じて編集委員会の責任において字句の訂正を行うことがある．

【執筆規定】

1. 論文構成

1）標題（表題）：内容を具体的かつ的確に表し，できるだけ簡潔に記載する．原則として略語，略称は用いない．

2）キーワード：標題及び要旨から３個を抽出する．不十分な場合は本文から補充する．3）著者名，所属名

4）要旨：「目的」「方法」「結果」「結論」を含めて 400 字程度で記載する．

5）本文:下記の各部分から成り立っていることを原則とする．

① はじめに（序論，諸言，まえがき等）

② 対象および方法（症例紹介）：倫理的配慮を記述すること．

③ 結果

④ 考察

⑤ 結論（まとめ）

⑥ 文献：引用文献のみとして本文の引用順に並べる．本文の該当箇所の右肩に一連番号を付ける．引用文献の著者氏名が３名以上の場合，最初の２名を記載し，他は「・他」あるいは「et al.」とする．雑誌の場合は著者氏名,論文題目,雑誌名,巻，号，頁，西暦年号の順に記載する．単行本の場合は著者氏名，書名，編集者氏名，発行所名，発行地，年次，頁を記載する．

< 表記例 >

・藤田信子，桝田康彦・他：椅子座位における側方傾斜刺激に対する頸部・体幹・四肢の筋活動―筋電図学的分析．理学療法学 ,17:27-30,1990.

・Sepic,S.B,Murray,M.P,et al.:Strength and Range of motion in the Ankle in Two Age Groups of Men and Women.Am.J.Phys.Med,65:75-84,1986.

・真島英信，猪飼道夫:生体の運動機能とその制御 . 杏林書院 , 東京 ,1972,pp185-193.

・Junda,V.:Muscle Function Testing Butterworths,London, 1983,pp224-227.

6）図表

原寸でそのまま掲載する（作図や縮小はしない）．図の番号および標題は図の下に，表の場合は表の上につける．本文と図表は分けて作成し，表・図・写真の挿入位置を本文の右欄外に指示する

2. 原稿規定分量

原則として 400 字詰め原稿用紙 20 枚・8000 字以内とする.

3. 文字表記

原則として現代かな使い，数字は算用数字，単位は国際単位系（SI 単位）を用いる.

4. 略語

略語は初出時にフルスペルあるいは和訳も記載する.

5. 表紙頁，著者頁

論文には表紙頁と著者頁をつける．表紙には標題，キーワード (3 個)，本文ページ数，図表枚数，原稿文字数を記載する．著者頁には著者名，所属名，責任者連絡先（住所・電話番号・Email アドレス）を記載する．表紙頁，著者頁の後に要旨・本文・図表を改めて記載する.

6. ページ番号・行番号

原稿にはページ番号（最下部中央）と本文右（または左）に５行ごとに行番号を記載する.

【原稿送付方法および連絡先】

1）原稿送付先

原則として投稿原稿一式を 1 つのファイルにまとめ，電子メールに添付して下記へ送付する．上記が不可能な場合は問い合わせすること.

2）原稿送付先および連絡先

〒 189-0024　東京都小金井市中町 2-22-32

社会医学技術学院　　理学療法学科

(担当者) 中山雅和

TEL：042-384-1030

FAX：042-384-8508

E-mail：pt_tokyo_kikanshi@yahoo.co.jp

（平成 31 年 1 月 31 日　改定）

編集後記

日頃より臨床・教育・研究等に携わっておられる会員の皆さま、COVI-19 の新規陽性者数も増加しているなか大変なご苦労をされているものと推察いたします。職場や家庭におきましても濃厚接触者の話が徐々に近づいてきていることも実感されます。特に日々の臨床や患者さまや利用者さまへ、そのご家族、支援者への関わりも大きく変わってきたことも身を持って感じます。東京都理学療法士協会主催事業である学術集会、研修会、会議等のあり方も変化し続けております。このような大きな変化にしっかりと追随できる職能団体であり続けることが求められているのかもしれません。(M.I)

公益社団法人 東京都理学療法士協会 正会員数

9,599 名（令和２年１１月２５日現在）

（事務局）　〒 151-0053　東京都渋谷区代々木 2-26-5　バロール代々木４０９号

Tel：03-3370-9035　FAX：03-3370-9036