

The Power of Physical Therapy TOKYO

理学療法士の力 TOKYO



Vol.1
創刊号

理学療法士の力

もっと伝えたい

特集

CONTENTS

東京新聞ヘルスケアメイツ事業～介護予防の新しい試み～
東京 2020 オリンピックと理学療法士
東京 2020 オリパラレガシーと理学療法士
新型コロナウイルス感染症に対する理学療法士の使命とは
コロナ禍の介護予防と社会活動

ごあいさつ

理学療法士とは？
東京都理学療法士協会について

私たちの活動

エスカレーターを止まって乗る活動

「理学療法之力」TOKYO 創刊にあたり

公益社団法人 東京都理学療法士協会
会長

森島 健



「理学療法之力」TOKYO 創刊にあたり一言ご挨拶申し上げます。当協会は、1969年に僅か35人の東京都内に勤務する理学療法士によって「東京都士会」として設立されました。設立当初は「理学療法技術の向上」並びに「理学療法の啓蒙啓発」を主目的として活動を行っておりました。その後、1993年には、「社団法人東京都理学療法士会」として「都民の医療・保健・福祉の増進」に寄与するために理学療法士の質向上をはかる団体として東京都から認可を受けました。更に、2008年の公益法人制度改革に基づき2012年には「公益社団法人東京都理学療法士協会」として理学療法士の質向上は基より、公益性の高い団体として東京都の認可を受けました。

創立から50年以上が経過し、現在では10,000名を超える会員数（休会者を含む）まで発展してまいりました。「公益社団法人」を取得後は、「都民の健康に寄与すべき活動」を主眼におき事業を展開しております。「全ては都民のために」をモットーに理学療法士としてのプロフェSSIONナリズムの実践を支

援し、社会に対してその質を保証するための教育活動も積極的に行いながら会員が一丸となり活動しております。現在の事業数から考えると、ほぼ毎日都内いずれかで本会はなんらかの活動を実施している計算になります。近年では主に「介護予防を中心とした地域活動による支援」や「災害対策（防災を含めた）における活動」に取り組んでいます。これらの事業展開において当協会では、東京都全体としての活動のほか、区市町村を単位とした地域に密着した支部活動が重要であると考え、区市町村を単位とした支部設立を推進し活動を継続してきました。その結果、現在におきましては全ての地区に支部を設立することができました。今後は、全ての支部活動において更なる地域密着化を図り、活性化させ取り組んでいきたいと考えております。

今後も、当協会は、「全ては都民のために」をモットーに「都民の医療保健福祉に寄与する」ために活動していきます。これからの50年・100年に向けて引き続き、皆様方からのご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

理学療法士とは？

理学療法士は
身体づくりと生活動作の
専門家です。

理学療法士は国家資格です。

理学療法士は人生のあらゆる場面でサポートします。

理学療法士は、「赤ちゃん」から「お年寄り」までの人生のあらゆる場面でサポートします。
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。

市・区役所 / 保健所 / 保健センター

大学院 / 研究所 / 企業

病院 / 診療所

通所リハビリテーション /
訪問リハビリテーション /
老人保健施設 /
住宅改善・福祉用具のアドバイス

障害者福祉センター /
障害児（者）通所・入園施設 /
特別支援学級・学校

介護予防・健康増進

障がい者スポーツ / スポーツ傷害予防

東京都理学療法士協会について



東京都理学療法士協会
副会長 事務局長
帝京科学大学医療科学部 准教授

豊田 輝

本会は、理学療法士の人格、倫理及び学術技能を研鑽し、東京都内における理学療法の普及向上を図るとともに、都民の医療・保健・福祉の増進に寄与することを目的として組織化され、東京都から認可を受けた公益社団法人です（2022年11月29日現在正会員10,108名）。

具体的には、本会正会員である理学療法士は国家資格を有する“Profession（専門的職業）”として、社会からの信頼を維持するために医療・保健・福祉などの領域に関する研鑽を生涯にわたり継続しながら理学療法を提供することに加え、それらの専門性を東京都内の各地域の発展に寄与することの目的を達成するため以下のような事業を展開しております。

	事業名称	内容
①	理学療法を通じた都民の医療・保健・福祉の増進に関する事業	各種疾病やスポーツ障害ならびに要介護状態の予防・改善のための健康教室や相談会、研修会、公開講座の開催など
②	理学療法における学術及び科学技術の振興に資する事業	理学療法に関する研究助成など
③	地域社会の健全な発展を目的とする事業	エスカレーターマナーアップ推進イベント、地域リハビリテーション専門人材育成研修の開催など
④	高齢者の福祉の向上を目的とする事業	各自治体等が開催する高齢者イベントでの相談会、認知症対策講座の開催、自治体からの介護予防等に関する委託事業など
⑤	障害者の支援を目的とする事業	障害者支援に関する情報収集及び公開や日常生活活動における援助方法指導、障害者スポーツ支援に関する啓蒙活動など
⑥	教育期間に協力し、健康並びに教育の向上に資する事業	小学生の健やかな成長のために理学療法士の専門性を活かした車椅子体験会や理学療法士の働く現場での一日体験会の開催など
⑦	理学療法に関する刊行物の発行及び調査研究事業	社会のニーズに応じた理学療法に関する最新の情報や医療・保健・福祉の増進に寄与する情報の広報など
⑧	理学療法士の知識・技術向上のための研修会開催等に関する事業	理学療法に関連した専門的知識・技術向上を図り、都民に質の高いサービスを提供する理学療法士を育成するための講習会の開催など

自治体からの委託事業

（2022年度実績）

東京都、墨田区、千代田区、江東区、大田区、文京区、中央区、豊島区、練馬区、目黒区、立川市など

【事業内容】

コロナウイルス感染症療養解除後の都内施設への理学療法士派遣事業、施設内療養を行う障害者施設等へのリハビリテーション職員派遣事業、地域リハビリテーション活動支援事業、生活機能改善訪問アドバイス事業、高齢者通いの場支援事業、地域ケア会議推進事業、地域介護予防活動支援事業、転倒予防教室など

また、本会事業目的の達成のために、本会内の組織は、各業務内容から「7局30部22委員会」に細分化して役割分担と連携をはかりながら展開しております。その中でも特に東京都内の地域特性に応じた取り組みを展開するため、62区市町村を全て網羅する支部を組織化しております（2022年度50支部）。

東京都理学療法士協会における各支部と支部長

区中央部・区南部・島しょ部ブロック部

大田区支部	支部長 板谷 匠 (牧田総合病院)
品川区支部	支部長 伊藤滋唯 (ケアセンター南大井)
千代田区支部	支部長 秋保光利 (三井記念病院)
中央区支部	支部長 金井 良 (専門学校東京医療学院)
台東区支部	支部長 齊藤 雄 (台東病院)
港区支部	支部長 新井保久 (済生会中央病院・乳児院)
文京区支部	支部長 岡安 健 (東京医科歯科大学病院)
島しょ支部	支部長 小泉裕一 (神津島村保健センター)

区西南部・区西部ブロック部

中野区支部	支部長 原 辰成 (総合東京病院)
杉並区支部	支部長 大澤諭樹彦 (老健くぬぎ)
世田谷区支部	支部長 鹿島雄志 (株式会社りはっぴい)
新宿区支部	支部長 中嶋裕介 (JCHO 東京新宿メディカルセンター)
渋谷区支部	支部長 山中誠一郎 (初台リハビリテーション病院)
目黒区支部	支部長 田中佳紀 (きむらてつや整形外科内科)

区西北部ブロック部

北区支部	支部長 高橋勇貴 (東京北医療センター)
板橋区支部	支部長 真庭弘樹 (イムス板橋リハビリテーション病院)
豊島区支部	支部長 渡邊寿彦 (ゆみのハートクリニック)
練馬区支部	支部長 赤城圭佑 (辻内科循環器科歯科クリニック)

区東北部・区東部ブロック部

江戸川区支部	支部長 笠原剛敏 (東京臨海病院)
墨田区支部	支部長 輪違弘樹 (エバーウォーク)
足立区支部	支部長 山ノ内聖一 (医療法人社団福寿会)
江東区支部	支部長 渡辺信隆 (訪問看護ステーションたんぼぼ)
荒川区支部	支部長 藤井孝光 (株式会社あしすこ)
葛飾区支部	支部長 石井庸太 (イムスリハビリテーションセンター東京葛飾病院)

西多摩・南多摩ブロック部

町田市支部	支部長 永見直明 (多摩丘陵病院)
八王子市支部	支部長 渥美幹子 (東京医科大学八王子医療センター)
福生市支部	支部長 植松博幸 (公立福生病院)
羽村市支部	支部長 佐藤文雄 (羽村三慶病院)
青梅市支部	支部長 長 正則 (高木病院)
あきる野市支部	支部長 廣實伸治 (あきる野病院)
瑞穂町支部	支部長 佐藤雄介 (介護老人保健施設菜の花)
日の出町・奥多摩町 檜原村支部	支部長 工藤弘之 (大久野病院)
多摩市支部	支部長 内田 学 (東京医療学院大学)
日野市支部	支部長 小林健一 (康明会ホームケアクリニック)
稲城市支部	支部長 松永 潤 (稲城市立病院)

北多摩ブロック部

小金井市支部	支部長 柳堀明久 (小金井太陽病院)
昭島市支部	支部長 富森 賢 (あきしま相互病院)
東大和市支部	支部長 谷 英幸 (東大和病院)
狛江市支部	支部長 三浦啓一 (こまえ正吉苑)
西東京市支部	支部長 石塚佳久 (田無病院)
小平市支部	支部長 松本徹也 (緑成会病院)
武蔵野市支部	支部長 前床 剛 (武蔵野陽和会病院)
国分寺市支部	支部長 原嶋崇人 (さわやか訪問看護リハビリステーション)
調布市支部	支部長 佐々木恭介 (多摩川病院)
三鷹市支部	支部長 竹田紘崇 (杏林大学医学部付属病院)
府中市支部	支部長 岩見俊哉 (オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中)
武蔵村山市支部	支部長 篠原 亮 (介護老人保健施設アルカディア)
東村山支部	支部長 調整中
清瀬市	支部長 調整中
東久留米市支部	支部長 調整中
国立市支部	支部長 保科和央 (栄福社会)

現在、東京都では **10,108名**

(休会者含む)の東京都理学療法士協会会員が
1,694箇所もの様々な場所で働いています。



6つのブロックと50の支部で構成

北多摩ブロック部

清瀬市 東久留米市 西東京市 武蔵野市 三鷹市
調布市 狛江市 府中市 小金井市 小平市 東村山
市 東大和市 国分寺市 国立市 立川市 昭島市
武蔵村山市

区西北部ブロック部

北区 板橋区 練馬区 豊島区

区東北部・区東部ブロック部

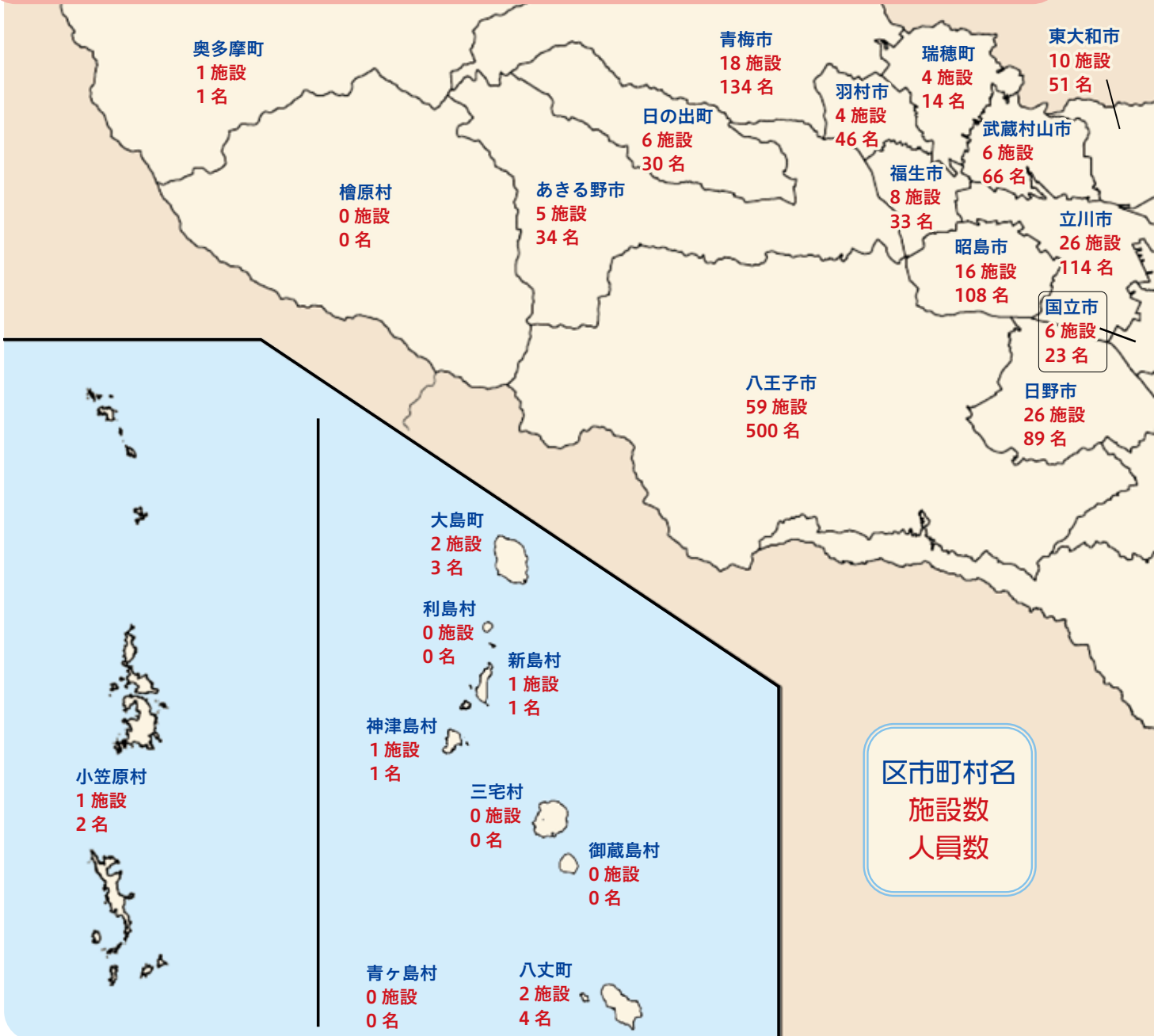
足立区 荒川区 葛飾区 墨田区 江戸川区 江東区

区西南部・区西部ブロック部

新宿区 渋谷区 目黒区 中野区 杉並区 世田谷区

区中央部・区南部・島しょ部ブロック部

台東区 文京区 千代田区 中央区 港区 品川区
大田区 大島町 八丈町 新島村 神津島村 小笠原村



東京新聞ヘルスケアメイツ事業 ～介護予防の新しい試み～



東京都理学療法士協会 副会長

リハビリテーション専門職連携推進委員長

清瀬リハビリテーション病院

田代 文子

健康寿命と平均寿命の差を縮め、最後まで生き生きと住み慣れた地域で暮らし続けるためにフレイル予防・介護予防が重要です。そこで、各地域では、介護予防教室や通いの場づくり等、地域の特性に合った活動が展開されてきています。

今回、東京新聞の会員組織「ヘルスケアメイツ」のイベントに参加しました。東京新聞では、読者の多くを占める50歳代～60歳代の方々の健康維持・介護予防を目的として、会員組織「東京新聞ヘルスケアメイツ」を立ち上げました。4月に東京新聞から、高齢者の健康維持を目的とし、運動及び参加者間の交流を内容としたイベントを開催するにあたり、当会へ協力依頼がありました。高齢福祉部と地域包括ケアシステム推進委員会で担当することになり、第1回の打ち合わせを5月10日に開催、検討を重ねて11月27日のイベント当日を迎えました。募集対象や方法、イベントの内容は、表に示す通りです。当会ではフレイル予防についての講義と運動指導、開始前の体力測定を担当しました。講義と運動指導については、「楽しく、少しの運動でもかなり効いている感じがする」「資料も充実していたので帰ってから参考にしたい」などのご意見をいただき好評でした。東京都作業療法士会が後半の回想法を担当しました。同じ時代を過ごした同年代の方々と当時の話題について話げできたことは懐かしく楽しい一時となりました。

この事業は、今後、年4回を目標に継続的に

実施し、自主グループ活動や地域展開等を目指しています。そのため、次回からは、運営ボランティアの育成も行っていく予定です。この東京新聞のヘルスケアメイツ事業は、地域の集まりでなく「東京新聞読者」というカテゴリーから立ち上げる新たな試みの介護予防です。同地域という以外の集合形態での介護予防事業がどのように継続・展開しているのか、一緒に次の展開が出来るよう今後も協力していきたいと考えています。そして、介護予防の多様な形を考えていきたいと思います。

東京新聞「ヘルスケアメイツ」トライアルイベント

表1. 開催案内と参加者

開催案内と参加者	
日 時	令和4年11月27日(日) 14:00～16:00
会 場	中日新聞東京本社 1階ホール
対 象	東京新聞の読者 60歳以上の方
募集人数	30名
募集方法	東京新聞での告知, 東京新聞 HP 等
【当日の参加者】	
参加者	33名(男性11名, 女性22名)
年齢層	50代1名, 60代16名, 70代15名, 80代1名

表2. 当日のプログラム

当日のプログラム	
13:30	受付開始・体力測定 (握力・開眼片脚立位・5m歩行)
14:00	主催者挨拶
14:05	運動プログラム(講義+実演)
14:40	協賛社PRコーナー
15:00	休憩
15:10	回想法プログラム
15:55	参加者アンケート
16:00	終了



フレイル予防の講義と運動の実際



体力測定：開眼片脚立位

東京2020オリンピックと理学療法士



東京都理学療法士協会 理事

スポーツ局 局長

日本女子体育大学・健康管理センター

板倉 尚子

当会スポーツ事業は2012年度に「スポーツの理学療法委員会」としてはじまり、2015年にスポーツ局に移行し4部（障がい者スポーツ部、スポーツイベントサポート部、学校保健部、国際競技大会・スポーツ理学療法推進部）で構成しています。東京オリンピック・パラリンピック競技大会（東京2020大会）開催までの7年間は理学療法サービスを提供するスタッフの人材育成を行いました。東京2020大会における選手向け医療サービスは通常の医療に加えて、競技エリアにおける適切な救急対応や選手のパフォーマンスをサポートするサービス提供が求められ、そのためスキルトレーニングを行い、約200名の都内理学療法士が選手村総合診療所内理学療法室や各競技会場でサービススタッフとして活動しました。東京2020大会に参加したスポーツ理学療法士のスキルがある理学療法士を活用し、競技スポーツ支援だけでなく、地域スポーツ支援や障がい者スポーツ支援、また学校における学校保健・安全教育にも取り組んでいます。当会は国民の皆様の健康と安全の確保につとめ、全ての人が自発的にスポーツに取り組めるように働きかけます。



東京2020オリパラレガシー (江戸川区の取組み)と理学療法士



スポーツ局スポーツイベントサポート部

社会医療法人社団森山医会 森山ケアセンター介護老人保健施設

鈴木 真治

江戸川区は、区内にある様々なスポーツ資源を活用して東京2020パラリンピック競技大会の全22の競技について試合やトレーニングを区内でできる環境を整える、全国で初めての取組みとして「東京2020パラリンピック22競技」できる“宣言”を行っています。その中で東京マラソン財団様と関東パラ陸上競技協会様の協力のもと、東京都理学療法士協会は「EDORIKUパラ陸上教室」のサポートをおこなっております。

教室では準備体操や整理体操に加え、参加者に『レーサー』という競技用車いすへの移乗介助、シーティング調整、走行介助や誘導、トレーニング指導を実施し、さらに、ご家族様の日常生活上での心配事の相談も行っております。また、機材の操作や全ての事を自立して行えるように促しており、初めは不安な参加者やご家族様も、回を重ねることにできることが増え、新しい発見の喜びの声も多く聞かれています。

スポーツを通して多様性を認め合い誰もが輝ける「ともに生きるまち」を目指して、理学療法士として共生社会の実現の橋渡しとしての役割を担い、今後ますます皆さんの皆様に体を動かすことの楽しみやパラスポーツの面白さを伝えていければと思います。



参加者・家族と運営スタッフ

東京2020オリパラレガシー (杉並区の実践)と理学療法士



スポーツ局スポーツイベントサポート部
国家公務員共済組合連合会 三宿病院

西條 攻

杉並区は、地域共生社会づくりの視点に立ったスポーツ・運動のさらなる推進を図るため、障害当事者や関係者等による「障害者スポーツネットワーク」を令和4年6月に立ち上げ、区立体育施設において、障害者を対象に、障害の種類・程度や本人希望に応じて、複数種目から選択したプログラムを行う「ユニバーサルタイム」をスタートし、東京都理学療法士協会も参加しています。これまでもすぎなみスポーツアカデミーDコース障害者サポーター講座やボッチャ教室のサポートを行いました。参加者の障害は幅広く、身体の相談や姿勢チェック、運動指導を行なっております。障害があってもスポーツをやりたいと思う方は多く、スポーツの場に理学療法士がいる事で、多くの方から「理学療法士がいる事で安心して楽しく参加できます」など嬉しい声を頂いております。今後も杉並区民の皆様の支援をして参ります。



すぎなみスポーツアカデミーボッチャ 集合写真

障害のある方もない方も！ 誰もがスポーツに親しめる まちを目指して～スポーツをもっと身近に

自分にできる運動ってあるのかな？
サポートしてくれる人がいてほしい…
思い切り体を動かしたい！
健康づくりのために運動をしたい！

区は、地域共生社会づくりの視点に立ったスポーツ・運動のさらなる推進を図るため、障害当事者や関係団体等による「障害者スポーツネットワーク」を4年6月に立ち上げました。以降、そのメンバーにより、より多くの障害のある方が身近な体育施設で、気軽にスポーツ・運動に親しめるよう、事業内容や支援体制、施設・設備の在り方等を協議・検討し、「ユニバーサルタイム」を試行的に実施しています。いずれは、障害の有無にかかわらず、同じ施設を同じ時間に利用できるような環境づくりを目指しています。



▲ユニバーサルタイム

—問い合わせは、スポーツ振興課へ。

体を動かすって気持ちいい！ ユニバーサルタイム を始めました！

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。

将来的には各体育施設において、このような場を設け、障害のある方が日常的・継続的に体育施設を利用できるよう取り組んでいく予定です。

- 好きなプログラムを選んで自由にスポーツ・運動ができます！
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK！
- スポーツ・運動を安心して楽しくできるよう、理学療法士やサポーターなどがお手伝いします！

CHECK 誘導サポーター

参加者が安心して参加できるよう、最寄り駅等と体育施設の往來の道案内をします（事前申込制）。



初めて行く場所でも安心！



参加者の声

安心して参加することができました

理学療法士や、実技・誘導をサポートしてくれる人たちがいて、体制が充実していました。バランスボールやウォーキングなど、初めて体験することや普段できないことを安心して楽しむことができました。

軽い運動

軽い運動や体の相談、ダンスができます。



初めてバランスボールに乗りました！

バランスボールを使った運動



背中の硬さをほぐす運動を教えてくださいました！

ダンスも楽しめる！



エアートランポリンを使った運動

重度障害者は体を揺らすことも運動です！

理学療法士が歩き方や走り方など、正しい体の使い方を教えます。

ウォーキング、ランニング

はたき 白杖なしで歩くことができました！



実技サポーターと一緒に安心！

新型コロナウイルス感染症に対する理学療法士の使命とは



順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科
教授

高橋 哲也

2019年12月に中華人民共和国武漢市で初めて報告された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、日本では2021年初頭にピークを迎えた後も増減を繰り返し、未だ完全な収束に至らずにいます。3年を超えるCOVID-19の流行に、医療現場では医師、看護師、理学療法士などの専門家が連携して日夜奮闘しています。

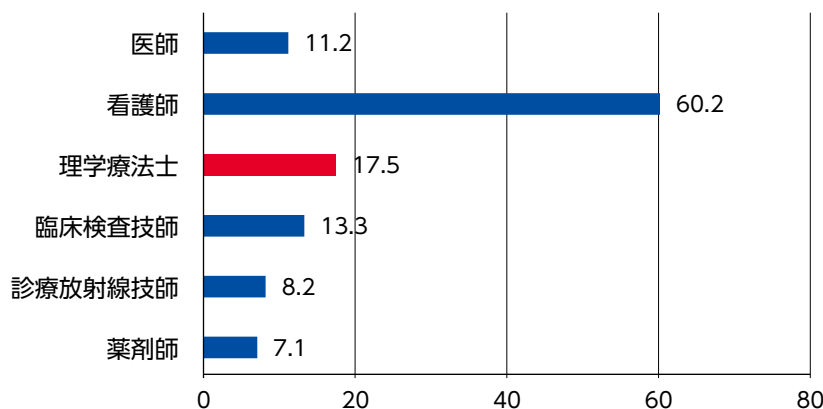
急性期病院でのCOVID-19に対する理学療法士の仕事は、呼吸練習や立つ・歩くなどの基本動作の練習が多く、患者さんとの距離が近いため、レッドゾーン（病原体によって汚染されている区域）内では、エアロゾル暴露や接触感染のリスクが高い仕事といえます（写真1）。



写真1 レッドゾーンでの理学療法

レッドゾーン内では医師や看護師同様、見えないウイルスへの恐怖や不安によるストレスも多く、感染者数がピークとなった2021年当時はバーンアウトする（いわゆる燃え尽き症候群となる）理学療法士も少なくありませんでした（図1）。

図1 医療従事者のバーンアウト割合（%）



理学療法士は2021年3月の調査 (PLoS One . 2022 Sep 29;17(9):e0275415.)
理学療法士以外は2020年4月の調査 (JAMA Netw Open. 2020;3(8):e2017271.)

現在は COVID-19 の治療経験が蓄積され、感染対策の知識や技術が進歩したことから、医療従事者の感染リスクも少なくなっています。加えて、ワクチン接種が進んだことや、効果的な薬が明らかになったことなどから、患者さんの重症化リスクも低下しています。

最近では持病や複数の身体の不調を持っている高齢者が COVID-19 に罹患し入院されるケースが目立つようになりました。医療の進歩により COVID-19 による肺炎の重症化が抑えられるようになったのですから、入院中の安静で体力が低下し、元の生活に戻れないようなことはあつてはなりません。その意味でも、入院当初から理学療法士がレッドゾーンに何って適切な理学療法を行い、もともとの身体機能をできるだけ維持したり、低下した運動機能を速やかに回復することは非常に重要なことです。(写真2)



写真2 感染対策をしっかりと患者さんの速やかな回復を助ける

COVID-19 に罹患後、肺炎が重症化してしまい人工呼吸器での治療を受けた人の多くは、退院後も呼吸筋や下肢の筋力が低下し、回復のために長期の理学療法が必要となります。肺炎が重症化しなかった場合でも、COVID-19 に罹患すると疲労感・倦怠感、息切れ、思考力や記憶への影響などのさまざまな「罹患後症状」を訴える方もいます。それらの症状は post COVID-19 condition や long COVID と呼ばれ、国際的にも問題視されています。そのような症状がある方が、リハビリと称してやみくもに運動をするのは誤りです。過剰な運動は症状を悪化させる場合もあります。個々の症状に合わせた日々の活動内容の調整や環境調整から始め、適切なモニタリングのもとで運動を行うことが重要です。定期的な運動は、抗炎症作用を発揮し、感染症に対する免疫力向上にも有効です。

正しい感染症対策による感染拡大防止はもちろんのこと、正しい呼吸法の指導と有酸素運動・筋トレなどを組み合わせた運動療法によって身体機能の回復促進や後遺症の軽減を図り、社会の福祉に貢献する、それが私たち理学療法士の使命です。(写真3)



写真3 順天堂大学医学部附属順天堂医院の COVID-19 リハビリチーム

コロナ禍での介護予防と社会活動

筑波大学 人間系 教授

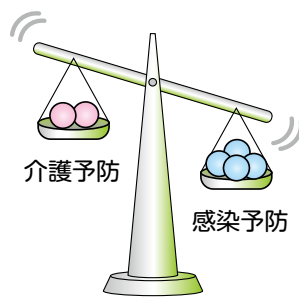
理学療法士

山田 実



2020、 未知なるウイルスの出現

本来、東京オリンピック・パラリンピックの開催で歓喜に沸くはずだった2020年、思いもよらない未知なるウイルスの登場が、世界を震撼させることになりました。基本的な感染対策として、いわゆる「3密回避（密閉、密集、密接の回避）」が呼び掛けられ、これまで経験したことのない自粛生活がスタートしました。これは同時に、『感染予防』と『介護予防』という相反する二つの大きな課題への挑戦の始まりになりました（図1）。



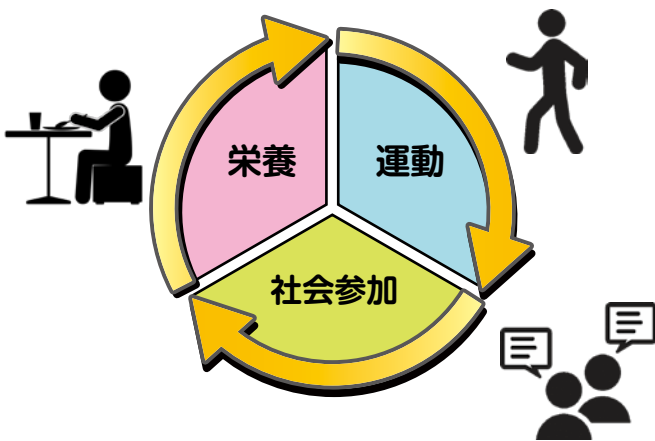
【図1】感染予防と介護予防

コロナ禍と高齢者

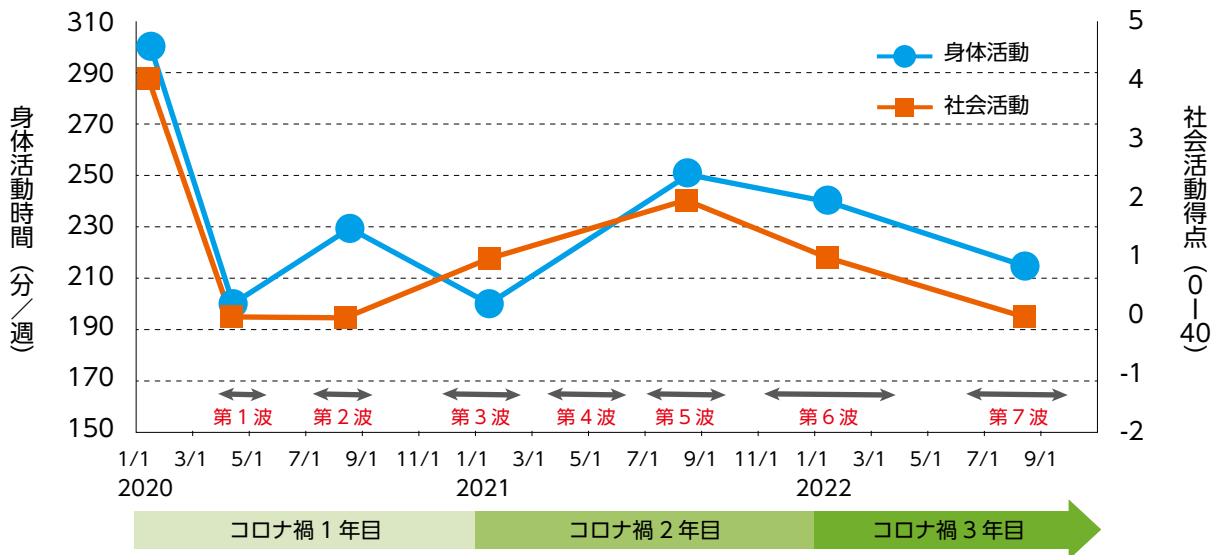
一遍した環境に大きく戸惑い、そして適応が難しかったのが高齢者です。感染が確認されるようになった当初より、高齢者や基礎疾患を有する方は重症化リスクが高まることが報道されたことで、高齢者の活動は著しく制約を受けることになりました。そして、高齢者にとっては、一度踏み込んだブレーキを弱めることは難しくなっているようです。

維持・促進すべき二つの『活』

介護予防には、運動、栄養、社会参加という三つの要素の促進が重要と考えられています（図2）。ですが、感染予防を重視した自粛生活では、『身体活動』と『社会活動』が抑制されることになりました（図3）。長引く自粛生活によるこれら活動制限の持続は、筋力の低下や心の健康状態を阻害するなど、フレイル状態になる高齢者を増加させることになりました。いかなる状況下でも、身体活動と社会活動という二つの『活』を維持・促進することが、健康維持に求められます。



【図2】介護予防の3要素



【図3】 コロナ禍の身体活動と社旗活動

感染への恐れから『通いの場』への参加が難しい方は、インターネットを用いた介護予防『web版集いのひろば』をご利用下さい。これは、私達（筑波大学介護予防研究室）が管理運営を行うもので、週に1回の頻度でメールマガジンを配信しています。ここでは、健康情報が取得でき、専門家へ様々な質問が行え、全国各地の参加者と間接的に交流することができます。こちらから (<https://www.yamada-lab.tokyo/signup/>)、ごなたでも無料で参加登録が可能です(図4)。是非、ご参加ください。

『web版集いのひろば』

『通いの場』は、二つの『活』の促進にも寄与する、住民主体のグループ活動です。ここでは、地域住民の方々が定期的に集い、体操や趣味活動などを行いながら交流されています。コロナ禍で、中止や規模縮小が余儀なくされるグループもありましたが、適切な感染対策の基、活気を取り戻しつつあります。これまでの調査により、この『通いの場』へ参加することで、二つの活が進められ、要介護状態になるのを予防する効果が認められています。

介護予防の救世主は『通いの場』

私達は、コロナ禍で多くを失いましたが、一方で学んだことも多くありました。以前より、その重要性が指摘されてきましたが、改めて、社会活動の影響の大きさを認識することができました。終わりが見えかけては遠退くという、まさに一進一退の攻防が続いています。着実に終わりに近づいているはずですが、「友人とレストラン、家族で温泉旅行、笑顔でカラオケ」、アフターコロナと呼べるようになる頃、こんな楽しい生活が送れるよう、今まさに介護予防が求められています。

今こそ、介護予防を。



【図4】 web版集いのひろば

私たちはエスカレーター
「歩かず立ち止まろう」
キャンペーンを実施しています。



エスカレーターを安全にご利用いただくために、2022年7月25日(月)から8月31日(水)まで、全国の鉄道事業者56社局・(公社)東京都理学療法士協会を含む4団体や空港施設、商業施設、自治体と共同で、エスカレーターの安全利用を呼びかけるキャンペーンを実施致しました。

第 13 回中日新聞社広告大賞 審査員特別賞を受賞致しました。

私たち東京都理学療法士協会は、誰もが安全・安心に暮らせる社会の為に『エスカレーター止まって乗りたい人がいる』をメインメッセージにしたソーシャルアクションを展開しております。一つの大きな目標として、2020 東京オリンピック・パラリンピック開催までに、エスカレーターに乗降できるような東京を目指していた為、東京オリンピック開催前にキャンペーン広告を東京新聞に掲載いただきました。その結果、第 13 回中日新聞広告大賞にて審査員特別賞を受賞することができました。

エスカレーターでは
立ち
まろう
歩かず立ち止まろう

エスカレーター 止まって乗りたい人がいる

みんなはなぜエスカレーターで歩くのか？

1秒でも早く目的地に着きたいから？まわりの流れに合わせるため？

「大きな荷物を持っている時」「疲れている時」「子どもと手を繋いで乗りたい時」

エスカレーターに止まって乗りたいと思った事はありますか？



「右側に止まって乗りたい」人がいる事を想像できますか？

左半身にマヒがあり右の手すりにつかまらなると安全に乗れない人

足を怪我して左手で杖をついている人

右の手すりにつかまって乗るのが当然だと思いませんか？

障がい、さまざまな特性や考え方をもちた人々が安心して移らすことができる街。

(公社)東京都理学療法士協会はそんな街づくりを目指し活動しています。

エスカレーターに止まって乗ってみませんか？

広報誌を創刊します

私たち東京都理学療法士協会は、都民の皆様へもっともっと理学療法士のことを知ってもらいたい、伝えていきたいと考えています。そこで今回初めて広報誌を発刊することになりました。都民の皆様にとって良かったと思っていただけるような誌面づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

表紙タイトルについて

表紙タイトルは「理学療法のカ TOKYO」とさせていただきます。由来は東京都民の皆様へ、私たちが理学療法のカでお支えしていきたいという願いと決意表明として本タイトルとさせていただきます。

今回初めて広報誌を発刊することになりました。都民の皆様にとって良かったと思っていただけるような誌面づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

編集後記

皆様、東京都理学療法士協会広報誌創刊号を手にとっただきましてありがとうございます。

創刊号に掲載した私たちの事業は、全体のほんの一部に過ぎません。もっともっと皆様にお伝えしたいことが、沢山あります。私たちの情報発信が皆様に少しでもお役に立てるよう、理学療法士がもっともっと皆様の身近に感じていただけるような誌面を目指しております。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

ご意見をお待ちしております

連絡先

公益社団法人 東京都理学療法士協会広報部
e-mail m-ide@minamitama.jp (井出 大)



東京都理学療法士協会
ホームページ



東京都リハビリテーション
マップ

東京都理学療法士協会

検索



公益社団法人
東京都理学療法士協会

発行 公益社団法人東京都理学療法士協会
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-58-7 ヴェラハイツ代々木 201
発行責任者 森島 健
編集 井出 大
印刷 研究出版株式会社