

## はじめまして！理学療法士です

羽水きらめき理学療法士の宮下です。  
今回より理学療法士の立場で、介護予防について専門的な情報を紹介します。

突然ですがみなさんは理学療法士と聞くとどんなイメージを思い浮かべますか？

### 理学療法士とは？

人間は病気やけが、老化による筋力の衰えなど何らかの原因で立つ、座る、歩く、起きる、寝返るなどの基本的な動作が不自由になると、排泄、入浴、食事などがひとりできなくなるなど日常生活にも不便が生じます。誰もが他人の手を借りずに日常生活を送り続けたいと思うことは当然ですね。基本的な動作の改善は、生活の質の向上・維持・悪化予防にもつながります。

理学療法士は、何らかの原因によって運動機能が低下した方々がいつまでも住み慣れた地域や自宅で、自分らしくくらすための身体づくりや環境改善などをお手伝いする役割を担っています。具体的には、運動や電気刺激、マッサージなどを用いて基本的な動作ができるよう機能回復訓練を行っています。

### 予防体操の一例

#### スクワット

つま先をまっすぐにして両足を肩幅に開き、手を腰にあてた状態で、膝を45度曲げます。膝の位置が上から見てつま先から出ないようにゆっくり腰を落としましょう。

ゆっく20回  
(戻すときもゆっく20回)



できれば朝・昼・晩  
10回ずつ



横から見ると  
イナズマの形

膝がつま先より  
前に出ないように

【効果】……ももやおしりの筋肉など下肢全体の筋力アップ。  
【改善が期待される動作】……立ち上がりや歩行がしやすくなります。

### きらめきでは…

理学療法士の仕事は多岐に渡りますが、きらめきでは高齢や手術により、体力などの運動機能が低下した方々に対してのリハビリや機能維持の運動を行っています。また運動・動作の専門的な知識を生かし、福祉用具や住宅改修などの相談も行っています。

今回は目的に合わせた運動を紹介いたします。

理学療法士が  
あなたに合った  
介護予防の  
運動を選んで  
お手伝いします！



羽水きらめき 宮下 貴文

羽水きらめき

TEL.0776-32-6000  
時間/8:00~17:00(月~金)

バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

このほか、きらめきでは「作業療法士」「言語聴覚士」「管理栄養士」「保健師」「看護師」が専門的なご相談にお応えします。お気軽にご相談ください。