

理学療法士は人生のさまざまな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」までの人生のさまざまな場面でサポートいたします。
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。

ずっと
サポート
します！



市・区役所 / 保健所 /
保健センター / 地域包括支援センター

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 / 住宅改修・福祉用具のアドバイス



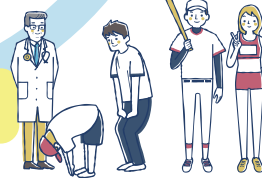
障害者福祉センター / 障害児(者)通所・入園施設 /
ハローワークでの就労支援 / 特別支援学級・学校



介護予防 / 健康増進 /
生活習慣病予防サービス / フレイル予防



子ども～女性・アスリートのスポーツ支援



7月17日は理学療法の日

Physical Therapy Day

ずっと
サポート
します！



理学療法士は“身体作り”と“生活動作”の専門家です！

私たち理学療法士は、障害があったり、ケガや病気で身体の機能が低下したりした方々を対象に理学療法を提供してきました。

しかし、高齢化する社会や、医療が目まぐるしく発展していく時代の中で「予防」などの様々な分野に活動の場が広がっています。

理学療法の日、理学療法士についてより多くの方に知っていただくことで皆さんの健康にもっと貢献したい、そのような願いでもって定められた日です。

すべての人の健康と、しあわせのために

兵庫県
理学療法士会の
主な活動

- 1 広く地域社会に役立てるよう、介護技術や車いす操作等講座を開催しています。
- 2 専門職としての資質向上を目指し、学会、研修会、講演会など学術活動を行っています。
- 3 理学療法士について、より多くの県民の皆様を知っていただくために啓発活動を行っています。
- 4 その他、会員間の交流を図る行事や、理学療法に関する調査、研究、広報活動もを行っています。



成人の4人に一人!?

糖尿病

糖尿病とは

血糖値が慢性的に高くなる病気で、高血糖を放置していると様々な合併症が出現します。糖尿病患者およびその予備軍を含めると日本に2000万人もいるといわれ、国民病の一つです。

糖尿病は1型糖尿病、2型糖尿病、その他特定の機序・疾患によるもの、および妊娠糖尿病に分類されます。約95%が2型糖尿病であり、遺伝的な要因に過食や運動不足などの生活習慣による環境的な要因が加わることで発症します。

糖尿病の怖い合併症



し

し = 神経

手足の痺れ、感覚が鈍くなるなど



め

め = 目

網膜症(進行すると失明)



じ

じ = 腎臓

腎症(進行すると人工透析)



え

え = 壊疽(えそ)

足が腐る(進行すると切断)



の

の = 脳卒中

脳梗塞、脳出血



き

き = 虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞

血糖コントロールを良くして
合併症を予防!!

糖尿病のない人と変わらない
健康寿命とQOL

薬物療法

食事・運動療法を行いながら、必要に応じて経口薬や注射薬(インスリン注射など)が処方されます。

運動療法

運動によって筋肉にブドウ糖が取り込まれやすくなります。ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレなどのレジスタンストレーニング

食事療法

血糖コントロールの基礎となります。

栄養バランスのよい食事・規則的な食事習慣・適正なエネルギー量

私たち理学療法士は、県民の皆様の健やかな生活の実現にむけて

- 1 生活習慣改善のための生活活動の提案
- 2 運動方法の指導
- 3 糖尿病足病変の予防や治療のための運動療法に携わっています。



1

生活活動の提案



通勤を自転車や徒歩に変える、バスや電車を一駅前で降りて歩く、駐車場は少し離れた場所を選ぶ、なるべく階段を使うなど

2

運動方法の指導



身体の状態に合わせて、自宅でできるストレッチや日々取り組んでいただきたい運動などを提案します

3

足病変に対して



身体の運動機能などから原因を評価し、運動療法や物理療法の実施、適切な靴やインソールの提案などについてアドバイスします