

# 理学療法士 ガイド

理学療法士を知る。



# 笑顔を あきらめない。

理学療法士は、“身体づくり”と  
“生活動作”の専門家です。





理学療法は運動療法や徒手療法、物理療法を用いて、  
失われた身体の機能を回復させる治療方法です。  
理学療法士は、病気やケガの回復を促し、  
社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。  
さらに、生き甲斐やその人らしさをサポートする  
自立支援、生活支援、健康増進、介護予防などの分野や、  
教育や研究などさまざまな場面でも活躍しています。



# 理学療法士ができること！

## 基本動作能力の改善を行います。

「起き上がり」「立つ」「歩く」などの日常生活に不可欠な基本動作能力の獲得を目指します。



## 最適な理学療法プログラムを作成します。

評価と分析から問題点を抽出し、最適な治療と予防のためのプログラムを提供します。



## 運動療法により、正しい動きの学習と指導を行います。

予防や治療の目的で、腰痛体操、転倒予防など、筋力と柔軟性、バランス能力の改善を目的に運動療法を行います。



## 個々の身体機能や痛みの評価・分析を行います。

理学療法士は、関節可動域検査、徒手筋力検査、動作分析などを用いて身体機能や痛みの評価と分析を行います。



## 痛みや麻痺の回復に物理療法を行います。

「鎮痛効果」「麻痺の回復」などを目的に、マッサージや温熱・寒冷・電気療法などの物理療法を行います。



## 自立した生活のサポートを行います。

地域やご自宅にて、生き甲斐のある生活が送れるように、住宅改修や福祉機器(用具)の効果的な使い方をわかりやすくアドバイスし、社会への参加をサポートします。



# 人生のあらゆる場面をサポート



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。

## 赤ちゃん

発達支援



就学支援



子ども



スポーツ  
健康づくり

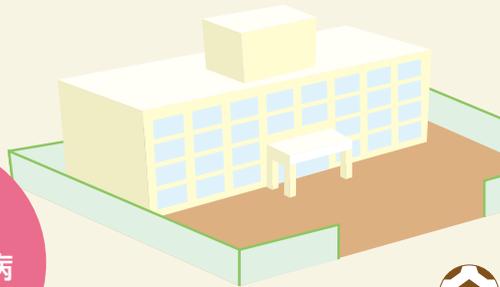


学生

就労支援  
生活習慣病  
予防



社会人



介護予防  
自立支援



お年寄り

## 理学療法士の活動している場所は？

医療サービス	病院／診療所
保健サービス	介護予防／特定保健指導
介護保険サービス	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
行政サービス	市・区役所／保健所／保健センター
福祉サービス	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
スポーツサポート	障害者スポーツ／スポーツ傷害予防
研究開発事業	大学院／研究所／理学療法関連企業

# 医療から介護

理学療法士は、脳卒中や様々な疾患の発症早期から、また、ご自宅や生活に戻られたあとの自立支援、社会復帰といった、幅広い場面で状態や時期に応じた理学療法を提供しています。

## 例:脳卒中を発症した場合



### 【急性期】

急性期は、手術直後や発症早期で病状の不安定な時期です。理学療法士は病状の安定や疾病の治癒を目的に、病態の急変などに対するリスク管理を行いながら、理学療法を行います。

重症の患者さんが24時間体制で治療を受けている集中治療室や機能低下などを予防する観点での理学療法士の病棟配置など、急性期に理学療法士が関わる仕組みが設けられ、その後の順調な回復に繋がっています。

#### <急性期の理学療法>

麻痺に対する治療。痛み治療。患部を保護する日常生活の指導。手術後の管理。廃用症候群の防止（筋力低下の防止、関節が固くなることの防止、呼吸機能の維持等）。ポジショニング（床ずれの防止）。杖や装具等の使用方法の指導。



### 【回復期】

回復期とは、病気やケガの状態が安定し機能回復や能力改善を目的に理学療法が積極的に行える時期です。

理学療法士を含めた医療専門職がチームで集中的なりハビリテーションを行います。理学療法士は、生活復帰や社会復帰を目的とする理学療法を行います。

#### <回復期の理学療法>

歩行や日常生活に必要な動作の獲得のための治療。手すり等の使用方法の指導。家族指導。



### 【生活期】

生活期は、ご自宅や施設などで、自己の能力を活用し、その人らしい生活を実現する時期です。回復期からの移行において、一時的に機能が低下することもあります。獲得された能力の維持と向上を図り、状態悪化、再発を防ぐことも重要になります。

理学療法士は、豊かに生きるための生活、社会参加を実現するサポートを行います。

住宅改修や福祉機器などの利用の提案など暮らしやすい生活を調整することも大切な役割です。また、その方の能力を活かした介助方法など、ご家族への指導も行います。

#### <生活期の理学療法>

回復期で獲得した動作の維持。職業復帰・社会参加、福祉用具選定・住宅改修、家族指導、病態悪化の予防。

# キーワードで知る理学療法

## チーム医療の中での理学療法士

チーム医療とは、その地域にある病院や施設、地域で活動する様々な専門職が連携・協力し、患者さんが安心できる体制を作る医療モデルのひとつの形です。医療従事者がお互い対等に連携して患者中心の医療の実現を目指します。特に、リハビリテーション中心の治療方針の場合、理学療法士が身体機能や生活動作を担当し、また調整役となって、治療を進めます。



▲▶多職種で情報を共有することで、より効果的な医療が提供できます。



## 障がい児・者への関わり

生まれもった心身の状態、病気、事故の影響で何らかの困難や遅れがある場合、そのお子さんの潜在的な能力を最大限に引き出し、心身機能の改善を図ります。

また、ご自宅や学校などで行える理学療法や生活方法の提案、補装具(靴、椅子など)の検討などを行い、お子さんの健やかな成長を支援しています。



▲▶理学療法によりお子さんの能力を引き出します。ご家族を対象に療育の知識や技術を提供します。



## 地域包括ケアシステムへの取り組み

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できる仕組みづくりが進められています。理学療法士は、一人ひとりの方に合わせて自立支援や生活機能の予後評価などを行うだけでなく、多職種での連携やコミュニティの形成にも積極的に関わり、自立生活に向けた地域づくりを進めていくことも仕事としています。



▲入院から退院、地域での生活など多様な場面で理学療法士が支援しています。

# キーワードで知る理学療法

## 介護予防・健康増進

地域包括ケアシステム構築の一環として、要介護状態の発生やその悪化をできる限り防ぎ、遅らせ、軽減できるように、介護予防・健康増進の取り組みが活発になっています。理学療法士は、体操教室や講座の開催など、障がいや疾病をふまえた運動指導や生活指導に取り組んでいます。また、他の職種に対しても専門知識を活かしたアドバイスをすることで、より効果的な取り組みとなるように連携・協力しています。



▲各地で行われる介護予防セミナー。ここでは理学療法士が効果的な運動法などを紹介しています。

## スポーツと理学療法

けがや病気で休養していた選手の競技復帰、再発予防だけでなく、運動選手の高いパフォーマンス発揮のため、効率の良い動き、正しいフォームの指導を行います。また効果的なトレーニング方法の指導やスポーツ傷害の予防、アイシング、テーピングによるコンディショニングなどの指導も行います。その活動は、全国高校野球大会やプロスポーツチームの帯同といったかたちで広がっています。



◀▲正しいトレーニング法などをアドバイスすることで、ケガの予防にも役立てることができます。

## 障がい者のスポーツと理学療法

スポーツとの関わりの中でも、特に理学療法士が専門性を発揮できるのが、障がい者スポーツの分野です。身体機能に加え、障がいや疾患を理解しているため、その方に合ったトレーニング方法の指導や競技中に起きやすい事故への配慮が可能となります。レクリエーションとして楽しむ場合や、競技スポーツとして研鑽する場合など、その方の希望に合わせた指導・助言を行います。



◀▲障がいや疾患を理解して関わることで、競技者の安全を守ります。

# 災害と理学療法

大規模災害が発生して避難所生活などを余儀なくされる場合、元気な高齢者でも活動量の減少により、身体機能が低下するなどの問題が発生します。また、障がいのある方が生活しづらい環境であるなどの課題があります。そこで、理学療法士が現地に赴いて体操指導や環境整備、助言等を行います。また、いざというときにこれらの活動を迅速に展開できるように、平時から多職種での連携体制の構築と人材育成に取り組んでいます。



◀▲東日本大震災の被災地にボランティアを派遣、生活不活発の改善や環境整備を行いました。

## 患者さんの声 理学療法を活用された方に聞きました。



### 発病から14年、理学療法とともに。

私はパーキンソン病患者です。発病から14、5年がたちます。

理学療法士の先生は、いつもわたしのからだのことを考えて、リハビリをしてくれます。検査の結果、そのときの状況に応じた適切なリハビリ指導をしてくれるので、とても信頼しています。わたしのために、いっしょうけんめいと、わた

しも自然といっしょうけんめいリハビリができます。

からだのこと、そして気持ちのことで、理学療法士の先生がいて、とても心強いです。これからもいっしょうけんめい、リハビリに取り組んでいきたいと思っています。

### 理学療法士の支えで、今の自分がある。



訪問リハビリを受けているお陰で、本当なら手術をしないとと言われていた膝のまま、こうして家で生活できております。今では杖無しでも歩く事が出来るようになり、徐々に安定しております。これからも、訪問でのリハビリを受けながら、このまま家で生活が出来たらと思っています。

訪問でのリハビリを受けているからこそ、リウマチの痛みは強いものの、体の調子も、気分も良い感じがします。また、リ



ハビリをする事で、痛みが軽く感じる事も出来ます。歩く量としては、特に変わりはないものの、足で踏ん張れる感じが、徐々に安定していると思います。これからもリハビリを続ける事で、このまま体を保つ事が出来るように頑張りたいです。



退院までの懸け橋として真摯に向き合い、患者さんが前向きになれるように関わりたい。

北沢 蘭さん  
回復期リハビリテーション

## 理学療法士としてのやりがいは？

現在、私は理学療法士10年目です。ご病気やけがなどによりリハビリテーションを必要とされる方々に対し、病院の中の回復期リハビリテーション病棟でリーダーとして働いています。入院という辛い時期をどのように過ごしていただくかを考え、障がいを持った方が少しでも気持ちが前向きになり、また身体が変化し、次の目標に向かって一歩を踏み出せるように関わっていけることがやりがいとなっています。

## 仕事で心がけていることは？

退院までの懸け橋として、その方の想いに寄り添いつつ、理学療法士として真摯に患者さんと向き合い、目標と一緒に共有することを大事にしています。また、人に前向きに、幸せになってもらう仕事なので、常に自分も明るく健康であることを心がけています。

## これからの夢、目標を教えてください！

病院の中だけでなく、地域にも出て、もっと理学療法士としてやれることを探求し、様々なことにチャレンジしたいと思っています。また、今まで私自身が先輩から教えてもらってきたリハビリテーションに対する情熱や理学療法士としての心意気をしっかり後輩に伝えていけるように努めています。

## 身近な存在として 利用者の生活をともに考え、 「できた!」「やりたい!」を支えていく。

大島 大輔さん  
訪問リハビリテーション

## 理学療法士としてのやりがいは？

利用者さんの在宅生活に関わっていく訪問リハビリテーションでは、その方の歩んできた人生に触れる機会が多くあります。利用者さんや家族の方とともに、今後の過ごし方を一緒に考えて、より良い過ごし方ややりがいを見極めます。やりがいは人それぞれに異なるため容易ではありませんが、利用者さんの前向きな生活に向けて援助できたとき、大きな喜びを感じます。

## 仕事で心がけていることは？

利用者さんの自宅にあがるため、礼儀やマナーには気を付けています。言葉遣いや身だしなみだけでなく、自分自身の表情や立ち居振る舞いも影響を与えます。何でも話せる関係ができれば、質問もたくさん出ますし、お互いを知ることでサービスがスムーズに提供できることも多くなります。

専門職としての技術や知識を身に付けるのは当然として、それらを気持ちよく伝えるコミュニケーションスキルを通じて、利用者さんや家族の方、他職種のスタッフに安心と信頼を持ってもらえるような関わりを目指しています。



## これからの夢、目標を教えてください！

訪問リハビリテーションに従事するようになって、理学療法士が関わることのできる場が無数に存在するのを知りました。理学療法士は、疾患に対する治療という考えから、活動範囲の拡大、生活力を身に付ける関わり、家族や他職種に対してのアドバイス、家庭内外の役割獲得、保険外サービスへのつなぎ、精神的フォロー、余暇への取り組みまで、幅広く支援することができます。私が得た経験や知識をもとに、在宅の領域に理学療法士が関わることの重要性を伝え、地域で暮らす方々にとってさらに身近な存在となれる理学療法士を増やしていきたいと思っています。



地域との関わりを広げていくことで、  
病院での治療から退院後の生活まで支えたい。

細野 祥さん  
介護予防・回復期リハビリテーション

### 理学療法士としてのやりがいは？

患者さんや利用者さんの人生の一部を担うお手伝いができる専門職であることです。理学療法士は、様々な職種のスタッフと協働し、ご本人はもちろん、その関係者や環境も含めて考えます。その関わりを通じて心身の変化をとともに感じることができ、感謝の言葉をいただくことができます。

講師として参加している地域の運動教室では、地域住民の方や地域包括支援センターの方とのコミュニケーションを取ることができ、病院などの施設では得られない経験ができることもやりがいで感じています。

### 仕事で心がけていることは？

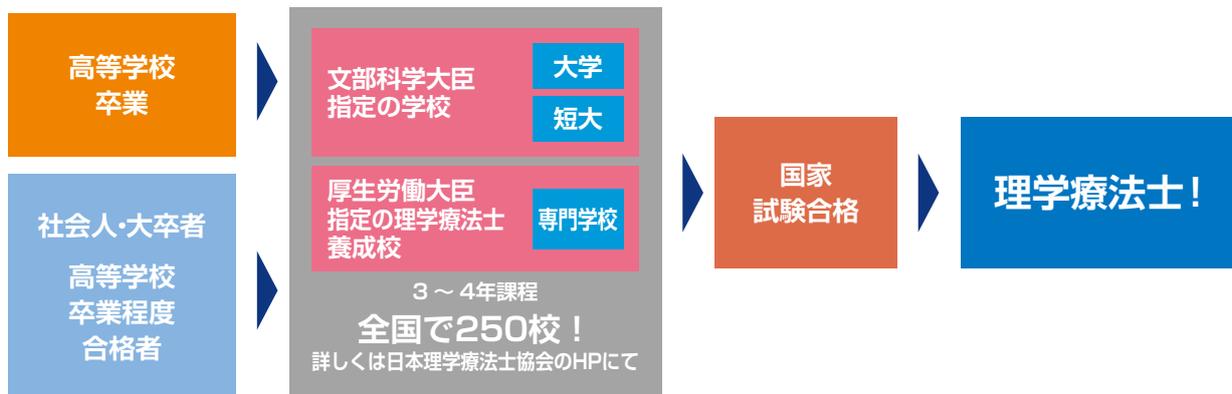
患者さんや利用者さんが今、何を思っているのか、どんなことをやりたいのかを常に念頭に置くこと、そして、家族の方も含めて、その気持ちに共感し、寄り添うことを心がけています。また、地域住民の方々と関わることで得られる視点を大切に、退院して地域に戻られた方がどのように活動し、日々の生活を送られるのか、考えるようにしています。

### これからの夢、目標を教えてください！

まず、分かりやすい説明を、楽しみながら話すことができるようになること。そして、運動教室の講師としてのつながりを活かし、地域のネットワークを広げて、地域住民の方々の自助・互助の手伝いをしたり、患者さんが病院を退院したあとに地域での活動や自主グループなどにつながるようにサポートしたりするなど、地域の一員として地域の活動に関わっていく幅を広げていきたいと考えています。

## 理学療法士は、**国家資格**です！

理学療法士になるためには、毎年一度実施される国家試験に合格しなければなりません。また、理学療法士国家試験の受験資格を得るためには、養成校を卒業する必要があります。



### 国家資格取得後のキャリアアップ

認定理学療法士

専門理学療法士

日本理学療法士協会ではさらに質の高い理学療法を提供するために、生涯学習の一環として理学療法士に対して、認定理学療法士、専門理学療法士へとさらなるキャリアアップができる制度を設けています。自らの専門性を高め、良質なサービスを提供する臨床能力を習得し、理学療法の学術的発展のために研究能力を高めていくことを目的としています。



公益社団法人

## 日本理学療法士協会

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-8-5

<http://www.japanpt.or.jp/>

笑顔をあきらめない。

理学療法士は、  
すべてのひとの  
健康と幸福を実現するため  
「尊厳ある自立」と、  
その「暮らし」を守ります。