

PT (=Physical Therapy) とは理学療法の略称です。

Powerful Tosa!

KPTA
2009
創刊号



第56回よさこい祭 てんでこ舞



教えて長崎くん



街角探訪：車椅子でも行けるこのお店



簡単レシピ：手軽にカロリーダウン調理法



人生何事も前向き：私のリハビリ体験記

ばわふるとき 創刊に寄せて

『理学療法士の精神』



社団法人 高知県理学療法士会 会長

山本 双一

蛇（へび）は人々に嫌われる生き物ですが、反面、神として崇められもします。特に、白蛇は医学の神の象徴とされていて、その起源はギリシャ神話にあります。西洋医学の源であるギリシャ医学において医学の神とされるのがギリシャ神話に登場する「アスクレピオス」です。アスクレピオスは、物語のなかで、手に一匹の蛇の巻きつけた杖である蛇杖を携えたヒゲの老人として描かれています。この蛇杖、蛇は魔力をもつものとして崇める対象であり、杖は権威



を表わします。そして、蛇杖を持つことは、病人の治療をしながら各地を遊行する恩恵の及ぶ範囲の広さを示します。アスクレピオスの教えは『治療に当たる者が治療を受ける者の模範であらねばならず、そして高い尊敬を勝ち得ているべき』でありましたが、この言葉は現在の理学療法士の精神になっています。このことを象徴しているのが、理学療法士のシンボルマークです。世界各国の理学療法士協会そして（社）日本理学療法士協会も、そしてもちろん（社）高知県理学療法士会も蛇杖をモチーフに取り入れたシンボルマークを使っています。

リハビリテーションという言葉は『リハビリ』となり、いまや日本語として定着しました。リハビリにあたる医療者の三本柱は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士ですが、私たちは理学療法がその中心であると自負しています。リハビリテーションあるいは理学療法が日本に取り入れられてからほぼ半世紀が経ちますが、今ではほとんどの病院に理学療法士がいて、そして保健や福祉の分野にまで理学療法士がかかわっています。そしてさらに、リハビリテーションおよび理学療法の領域はますます広がり奥深くなっています。

このようななかで理学療法士である本会会員がアスクレピオスの教えを大切に日々診療や相談にあたっていることのご紹介を創刊に際する一文として、この小誌が読者の皆様と私たち（社）高知県理学療法士会員の橋渡しに役立つことを願っています。



やれば出来る人生前向きに

【病名を知らされて】

私は、特に病弱ということも無く、高知銀行に勤務していました。体を動かすことが好きで、テニスや卓球などのスポーツで汗を流す日も多くありました。ところが、五十歳を迎えた頃に足が重く感じられるようになり高知市内の病院を受診する事となりました。診察の結果、主治医からパーキンソン病症候群との病名を聞かされたときも、日常の生活では不自由も無く、「薬を飲めば治るだろう」くらいの軽い気持ちでいました。

幸いにして、手の震えは無く、薬での治療を受けながら定年を迎えるまで仕事を続けることができました。しかし、病魔は少しずつ私を苦しめるようになってきました。

【ぬりえとの出会い】

内服治療が長引くにつれて、副作用に悩まされることが多くなり、その影響は、自分自身の悩みだけでなく、家族をも悩ませることとなりました。

ある時、手術によって、



パーキンソン病の症状を改善できるという

話を聞き、手術を受けることを決意しました。私が受けた手術は、脳の中に電極を埋め込み微弱な電気を流すことで症状を軽減させたり、薬の量を減らしたりできるというものでした。手術後は経過も良く、リハビリに汗を流しながら入院生活を送りましたが、時間を持て余すこともありましたが、

そんな時、退屈のぎにと、妻が持ってきたのが「ぬりえ」でした。やってみるとこれが意外にはまります（几帳面な銀行マン器質？）。周りから誉められると、これが又乗ってしまう……。

という事で、退院してからも暇があれば取り組んでいます。いまでは十一冊を塗り上げてしまい、師長さんの提案で、通院している病院の廊下にも飾ってもらっています。

【あきらめないぞ スポーツ活動】

発病初期の段階では、健康な時からやっていた卓球にも参加していましたが、転倒することもあり、そのたびに家族に心配をかけることでした。あきらめず何かスポーツを続けたいとの思いは消えず。担当のケアマネージャーの方に相談すると、身体障害者スポーツセンターの活動を紹介してくれました。早速、同センターに問い合わせ、グラウンドゴルフへのチャレンジが始まりました。習い始めるとこれがまた楽しい。早速クラブを購入し、大会へも積極的に参加





するようになりまして。二度目の大会では、高知Cチームで団体三位に入賞を果たすこともできました。

スポーツへかける情熱は負けないつもりですが、体がついて行かない悔しさもあります。自力でコースを回りたいのですが転ぶ危険や不安もあります。それでも、ボランティアで協力していただける理学療法士の方に助けられながら、楽しい競技時間を過ごす事ができました。

私にとって、この達成感は、明日への力となります。

(中野雅彦)

私のリハビリ体験記

高知市在住 女性 七十八歳



○受傷経緯を教えてください。

「三十五〜六歳ごろからヘルニアで腰の痛みがあり、通院もしていましたが、医者から手術をする必要はないと診断されたのでそのままにしていました。それが七十二〜三歳ごろに、朝起きると急に痛くて立ちも這いもできなくなってしまう。それで家族のものに何とか起こしてもらい病院に連れて行ってもらいました。検査すると神経にすべり症の骨がささって一緒に動いているとのことで、最初はあまりに状態がひどすぎて手術ができないかもしれんと言われました。一週間ほど検査したあとにやっと手術ができるようになった時には、痛み止めでなんとか痛みが治まっていたので手術はしたくないと言っていたんですが、医者に『一生痛み止めを飲み続けることは体のためにも良くありません、胃に穴があきます』と言われ、決意しました。手術が終わって出てきたら全く動けなくなっていました。最初の病院では体調もあまり良くなって十分なリハビリもできなくて、やっと動けるようになったのは転院二日前でした。」

○本格的にリハビリを始めたのは転院してからですか？

「そうです。立つ練習も十分にできてなかったのです。」

○では転院先でリハビリを始める前はリハビリに対してどんな印象を持っていましたか？

「以前にリハビリは見たことがあったので、怖さなどはありません

でしたね。ただ、まだ入院生活の大半をベッドで寝て過ごしていた時期で、起き上がった時に吐き気がしてもどしたり、トイレの感覚が分からなかったりで不安はありました。動けるかな？歩けるようになるかな？とか。」

○実際にリハビリを経験してみて、以前持っていた印象に変化はありましたか？

「座っていることもできなかったの
思っていたより自分の状態が悪いんだ
な、しんどいなと感じました。」

それから担当のリハビリの先生も大
変な時期にお世話になって：本当にあ
りがたかったです。今でも涙が出そう
になります。」



○リハビリの内容はどのようなものでしたか？

「まずは足首に装具を付けて平行棒で立つ練習から始めました。それから家の前に階段があつて、そこを通らないと外へ出られないのですが、先生が実際に家を見に来てくれてその段差を測って練習させてくれました。それで順番に直つてきて歩く練習をするようになりました。それからはすぐ楽しくなつたですね。それまでは自分がどんな風になるのか分からなかつたので。今は四点杖を使って歩いているんですが、調子のいい日と悪い日の波があつて：。悪い時は今通所リハビリでお世話になつている先生方に愚痴を言つては困らせています(笑)。」

○そうですか(笑)。では現在の生活や身体の状態はどうですか？
「ん、やっぱり良かったり悪かったりですね。でも前から考えたらずしずつ良くなつていゝとは思ひます。」



○では最後にこれからの目標や希望を聞かせてください。

「外に出たいですね。杖については無理だろうと思つてます。だからせめてシルバーカーをついて外出できたらいいなと考えています。その前に家の前の段差を何とか一人で行けるようにならないと。」

このインタビュー中、とても緊張されていて、それが災いしたのか、この後体調を崩されてしまいました。現在は元氣に通所リハビリに通われています。涙ながらにお話をしていただき、こちらも身が引き締まる思いがしました。少しでも皆様に患者さんのお気持ちや、リハビリの様子を知つていただければ幸いです。

(インタビュー 介護老人保健施設あいおい理学療法士 松本陽介)

私たちは、どれだけ自分の意思で行動を選択しているのか？

「サブリミナル・インパクト・情動と潜在認知の現代」(下条伸輔・著)

ちくま新書



前著「サブリミナル・マインド」(中公新書)が基礎編だとすると、本書はその応用編という位置づけで、著者の研究成果が惜しむことなく盛り込まれています。本書は、意識レベルで認識されないサブリミナル(潜在)な認知過程が、いかに私たちの情動を制御しているのかについて、認知神経科学の知見を用いて検証しようという、知的好奇心に満ち溢れた意欲作です。

現代人の生活環境は、動物実験で言えばストレス過重やバイオリズムを狂わせる実験操作に酷似しているほど過剰な刺激に満ちています。そして、直接私たちの快を満たす音楽や映像、メディアは絶え間なくメッセージを送り続けています。この事実の結果として、意識レベルでは認識されない「潜在意識」に働きかけ、私たちの選択や意思決定にまで影響を及ぼしているのです。つまり、私たちは自分自身の判断で自由に選択しているように思えても、実は巧妙に選択枝は制御されていて、これらのことを踏まえて現代社会の市場は動いているのです。では、このような潜在意識に左右されないように抵抗することができるのでしょうか？ファーストフード店の例が興味深かったので、紹介致

します。

ファーストフード店の椅子はたいへい硬いプラスチック製ですが、その理由はなぜかお分かりでしょうか？それは、椅子を固くしておくお客が長居しにくく、回転がよくなって売り上げが伸びるからです。では、この事実を知っていたとして、お店の作戦に対抗できるでしょうか？この問いかけは、本書において非常に重要な意味合いを含んでいます。実は、気付いている、知っているだけでは、この場合ほとんど役には立ちません。気付き(アウェアネス)では自由を救えないといのです。潜在レベルへのアプローチに対して、顕在的(II自覚される)意識や意図では抗し切れません。その理由は、そもそも情報効率やスケールが全く異なるからで、潜在過程の効率のよさ、容量の大きさに比べれば、意識なんてほんの小さな一片に過ぎないのです。その例として、お店の作戦を意識しながら友人と入店したとします。しかし、座って友人と話に夢中になるうちに、いつの間にかふたりは腰を上げているはず。知つていようがいまいが、お尻は痛くなるからです(生理学的側面)。これが理由のひとつであり、もう一つは、意識の外に出してしまえば知識は無効であるということです。少なくとも、「情動は潜在的に働く」ということを、理論としてではなく体感として具体的に把握していない限り、役には立たないでしょう。

しかし、準備周到に座布団をお店に持ち込んだお客さんがいたとしたらどうでしょう？お気に入りの本や

携帯音楽プレーヤーとともに、冷暖房の店内で長居を決め込んだら…。これは、十分にお店の戦略に対抗したことになるでしょう。しかも、このお客さんは時間とともに本や音楽に夢中になり、当初の対抗意識は忘れてしまふでしょう。座り心地のよさに潜在的に反応しているのです。つまり、潜在レベルで対抗する手段を、自覚的(顕在的)に講じたのです。

実際、ここまでの対抗は困難極まりないというのが現実でしょう。なぜなら、潜在的に影響を受けていることをそもそも自覚できないのですから。一部の潜在意識が自覚されることよつて初めて気付かされるのであつて、やはり意識はほんの小さな一片なのでしよう。最後に著者は獨創性を培うための訓練について、潜在知に触れ述べています。全体の文脈や状況をよく分析し、しっかりと把握してから忘れること。つまり、頭在知から潜在知に貯蔵していく。その結果として、関連する事柄について、頭在知よりは潜在知の領域に圧倒的な物量が偏る状況を創り出す。いわば電池を充電させたような状態にしておき、回路がショートしてスパイクするチャンス待つのださうです。いずれにしても、我々の意識に上らない潜在意識が、いかに我々を制御しているのかという点において、大変刺激的な内容であるとともに、刺激過剰である現代社会の問題と生きる道を探るヒントが得られるのではないのでしょうか。

(土佐リハビリテーションカレッジ 滝本幸治)

最近**体重**、気になりませんか？

～あなたの食事改善ポイント～

少しの工夫で、カロリーは減らすことができます。

毎日の小さな積み重ねが大きな成果となります。早速、試してみませんか？

体重

身長と体重からBMI（肥満の指標）を計算してみましょう。

ご自分の標準体重を知ることがコントロールの第一歩です。



●あなたのBMIを計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重} [\quad] \text{ kg} \div \text{身長} [\quad] \text{ m} \div \text{身長} [\quad] \text{ m}$$

では、標準体重はどのくらいでしょう。

$$\text{標準体重} = \text{身長} [\quad] \text{ m} \times \text{身長} [\quad] \text{ m} \times 22$$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5から25未満	正常
25以上	肥満



食材の選び方

脂肪の多いものが高カロリーとなります。

また、同じ魚でも脂ののった腹側よりも、背側のほうが低カロリーとなります。



脂身が多い

脂身が少ない

鶏モモ肉(皮付き)	200kcal
鶏ムネ肉(皮付き)	191kcal
鶏モモ肉(皮無し)	116kcal
鶏ムネ肉(皮無し)	108kcal
ささみ	105kcal

牛サーロイン	334kcal
牛ばら肉	386kcal
牛肩ロース	263kcal
牛モモ肉	181kcal

ベーコン	405kcal
豚ばら肉	386kcal
豚ロース肉	263kcal
豚モモ肉	148kcal
豚ヒレ肉	115kcal



各部位100gに含まれるエネルギー量（五訂日本食品成分表より）

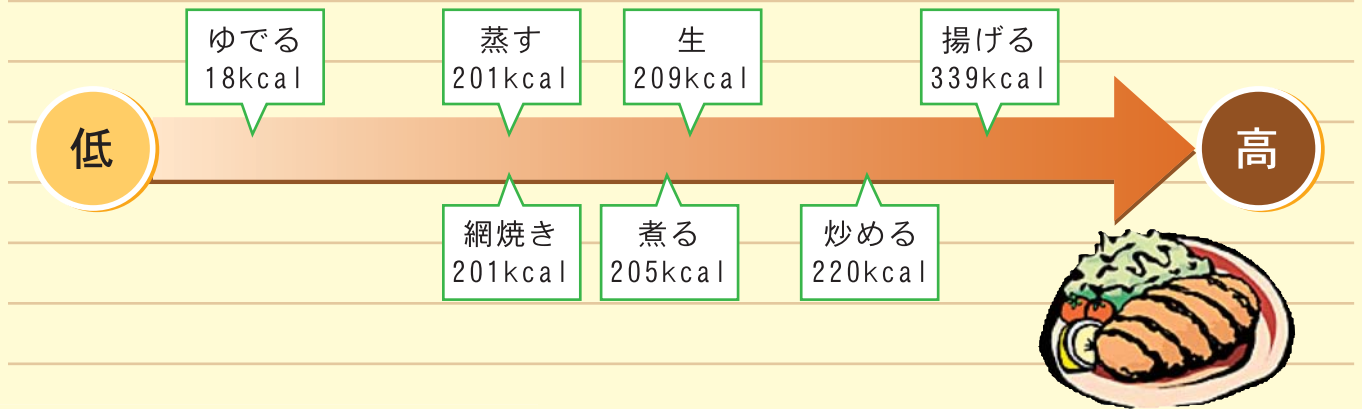


調理方法

同じ材料を使っても、調理の方法でエネルギー量に差が出来ます。

脂を落とす調理法でカロリーダウンが期待できます。

牛もも肉100g（脂肪あり）



低エネルギーの利用

野菜・きのこ類・海藻類は積極的にとりたい食品です。

ビタミンやミネラルを多く含みます。また食物繊維も多く含み、良く噛んで食べることにより食べ過ぎ予防にもなります。

成人1日当たり350g～400gはとりたいものです。目安としては1食当たり片手山盛り1杯（生野菜なら両手1杯）となります。

しかし、南瓜やレンコン・豆類・とうもろこしなどは炭水化物を多く含み、とりすぎには注意してください。

調味料の工夫

	小さじ1杯	大さじ1杯
砂糖	12 kcal	35 kcal
みりん	14 kcal	43 kcal
味噌	12 kcal	35 kcal
トマトケチャップ	6 kcal	18 kcal
マヨネーズ	28 kcal	84 kcal



使いすぎを無くすために、しっかり量りましょう。

満足！カロリー控えめ肉料理！！

● サクッとヒレカツ

材 料 (4人分)

豚ヒレ肉かたまり ……300g
 塩・こしょう ……少々
 小麦粉 ……適量
 卵 ……中 1 個
 パン粉 ……1 カップ
 粉チーズ ……大さじ 2
 溶かしバター ……大さじ 2～3
 サラダ菜・トマト・レモン ……各適量



作り方

- ① 豚肉を一口大に切り、まな板の上に並べてめん棒で軽くたたき、両面に塩・コショウをふる。
- ② パン粉に粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ ①の豚肉に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、②のパン粉の順に衣をつける。
- ④ オープントースターの受け皿にオープンシートを敷き、③を並べ、溶かしバターを回しかけ、5～6分焼く。
- ⑤ 器に盛り、サラダ菜、くし型に切ったレモン・トマトを添える。

1人当たり栄養量

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩 分 (g)
188	13.5	1.1

☆揚げずにカツができあがり♪

● 豚の角煮

材 料 (4人分)

豚バラ肉かたまり ……400g
 生姜・ねぎ ……各適量
 水 ……カップ 4
 しょうゆ ……大さじ 3 と 1/2
 酒 ……大さじ 3
 砂糖・みりん ……各大さじ 2
 生姜 ……1 かけ

(A)



作り方

- ① 豚肉は塩こしょうを少々まぶして鍋に入れ、生姜・ねぎ、たっぷりの水で、アクを取りながら30～40分ゆでる。ゆで汁の中でさます。
- ② さめた肉を2cm厚さに切る。鍋に(A)を合わせ、肉を入れ火にかける。煮立ったらアクを取り、落としブタをして1時間ほど煮る。途中でアクや余分な脂が浮いてきたら取り除く。
- ③ 器に盛り、好みでからしを添える。

1人当たり栄養量

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩 分 (g)
376	34.6	1.8

☆ゆがくことで余分な脂が流れます♪

☆でき上がったものを一度冷まして、更に脂を取り除けばますますカロリーダウンになります♪

● 鶏肉のバーベキュー風グリル

材 料 (4人分)

鶏もも肉	……500g	} (A) … ソ ー バ ー ベ キ ュ ー
ピーマン	……3～4ヶ	
トマトケチャップ	……大さじ2	
ウスターソース	……大さじ1	
玉ねぎのすりおろし	……大さじ1	
にんにくのすりおろし	……大さじ1/2	
砂糖	……小さじ2	
塩	……小さじ1/4	
こしょう	……少々	



作り方

- ① ポリ袋に(A)を入れてよく混ぜ、一口大に切った鶏肉を入れてもみ込み3分ほどおく。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を除き、大きければ更に半分に切る。
- ③ 魚焼きグリルに①を並べて中火で7～8分ほど焼く。焼き目がついたら上下を返し、空いているところに②を並べ、更に7～8分こんがり焼く。

1人当たり栄養量

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩 分 (g)
277	17.5	1.0

☆袋の上からよくもむと短時間で味付けOK♪

● ささみの三色串焼き

材 料 (4人分)

鶏ささみ	……6本	} (A)
たらこ	……大さじ2	
マヨネーズ	……大さじ2	
練りわさび	……少々	} (B)
マヨネーズ	……大さじ2	
梅肉	……大さじ2	} (C)
青しそ・葉ねぎ・刻みのり	……各適量	
サラダ菜	……適量	



作り方

- ① ささみは筋を取って、厚みを半分に切り串に刺す。
- ② (A)と(B)それぞれを混ぜ合わせておく。
- ③ 魚焼きグリルに①をのせて、焦げないように竹串にアルミホイルをかぶせ、3～4分を目安に両面を焼く。
- ④ (A)(B)(C)の各味をささみ2本に塗る。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷いて④を盛り、(A)味に小口切りのねぎ、(B)味に刻みのり、(C)味に刻んだ青しそをのせる。

1人当たり栄養量

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩 分 (g)
177	13	1.3

☆カロリー低めのヘルシーおかず♪

街

角

探

訪

カフェ ほのまる



〜車椅子で来店可能なお店〜

白と茶色を基調とした、すっきりと明るい店内。ゆっくりのんびりと過ごすことの出来る空間です。晴れた日はテラス席から物部川が一望出来ます。

大人気の日替わりランチ、店員さん一番のおススメは月・水曜日の「LOHAS」。栄養たっぷりの玄米ご飯、野菜をふんだんに使ったナチュラリスロールドです。

パン、柚子・しそジュース等全て店内で手作りとなっています。コーヒーは「土佐備長炭」で焙煎しており、香りと味わい深さをぜひお楽しみ下さい。
アロマや陶器の販売もあり、カフェの横にあるギャラリーでは個展等も開かれております。



- 栄養満点の日替わりランチ LOHAS (写真・上)
- 手作りパンのアフターサンドセット (写真・下) すっきりした柚子ジュースも絶品です☆

- 営業時間：9:00～17:00
- 定休日：木曜日 第1・3水曜日
- 駐車場：10台
- おススメのメニュー：
 - 日替わりランチ (880円) 月・水 (980円)
 - アフターサンドセット (750円) 春・夏
- 入口の幅：1m42cm (店内) 88cm
- 机の高さ：67cm
- 車椅子での利用可能なお手洗いあり



香南市野市町西野1444 ※物部川東詰堤防から北に約200m
TEL・FAX：0887-57-3248
HP://www.honomaru.net

ブランチハウス 友



ほっとする雰囲気の可愛いお店です。

ベジタブルマイスターの考える、野菜をたっぷり使った体に優しい料理・お弁当が好評。ソース等も全て手作りとなっています。薪で炊いたかまどのご飯は、ホカホカで癖になる美味しさ。

オードブル等もあり、予算に応じて注文・相談可能です。また、お弁当の配達も行っております。

「心も体も喜ぶ、ほっとする美味しさ目指しています。」との言葉通り、ほっと出来る空間です。



●友スペシャル



●ボリュームたっぷりのチャバ友サンド



●大人気！野菜たっぷり品数豊富な日替わりランチ

- 営業時間：(カフェ) 8:00~18:00 土・祝日は15:00まで
(お弁当) 8:00~19:00 祝日は9:00~15:00
- 定休日：(カフェ) 月曜日 (お弁当) 月2回 隔週日曜日
- 駐車場：あり
- おススメのメニュー：日替わりランチ(700円)
チャバ友サンドセット(800円)
友スペシャル(680円)
- 入口の幅：87cm (車椅子少し入りにくい)
- 机の高さ：67cm・61cm
- お手洗いありますが車椅子での利用困難

南国市篠原1724-2 ※東工業高校から北に約200m
TEL：088-863-7688



雑貨販売あります☆
皆さんも「マイ管運動」に参加しませんか？



理学療法士の長崎です!!

このコーナーでは皆さんの身近にある身体の悩みをズバツと解決していきたいです!!

ズバリ!! 今回のテーマは「腰痛」です!!

腰痛予防の体操と、日常生活での注意点をご紹介します。

● 腰痛予防体操 ●

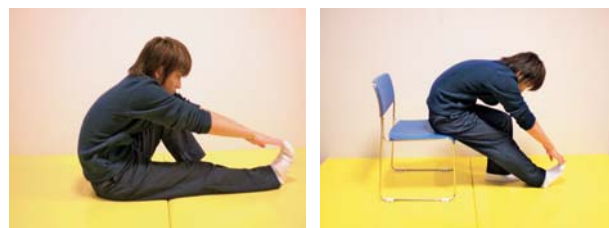
腰痛予防に効果のある筋力トレーニングと柔軟体操です。痛みがなく、疲れすぎない範囲で行いましょう。目安としてストレッチは1つにつき20秒程度、運動は10～20回、息を止めない様に行いましょう。

(2) 背中からお尻のストレッチ



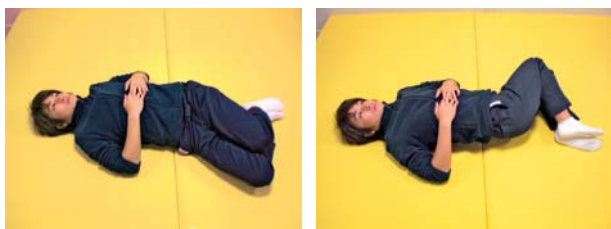
ゆっくりと背中を丸めます

(1) 太ももの裏の筋肉のストレッチ



背中をかがめ過ぎないように

(4) 腰ひねり運動



ゆっくりと、痛みのない範囲で

(3) 太ももの前の筋肉のストレッチ



伸ばした脚の前の筋肉を伸ばします

(6) お尻上げ運動



腰の反りすぎに注意してください

(5) 腹筋運動



膝を立てて、おへソを見よう!

腰痛は、日常生活の中で予防しましょう

日頃のちょっとしたことに気をつけることで、腰痛は予防できます。

(2) 同じ姿勢を長時間続けない

立ち仕事の際、片足を小さな台に乗せると良い



(1) 良い姿勢は腰痛予防の基本

ピシッとまっすぐ！



(4) 中腰の姿勢はできるだけ避ける

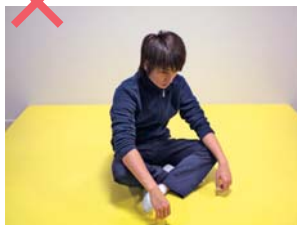


中腰は避け、片膝をつくの良い

(3) 重い荷物を持つときは体に近づけて持つ



(6) あぐら・横座りは、悪影響



(5) すわり方にも注意が必要



深く腰掛け、足は床に着く様に

(7) 歩行も腰痛解消法の1つ



一緒に歩こうよ！

車の運転も同じです。

座った姿勢は、**寝たり立ったり**するよりも腰への負担が**大きい**です。



腰痛予防体操は無理せずに自分に合ったペースで行ってください。
また、強い痛み・足のしびれや脱力がある場合は病院・診療所（整形外科）の受診をお勧めします。

身の回りの相談窓口

地域における福祉・保健・医療・その他の公的な相談窓口を掲載しています。

【高齢者福祉】

① 高齢者の福祉に関する相談 在宅福祉、認知症高齢者、高齢者の虐待防止、老人クラブ、住宅等改造支援など	県庁 高齢者福祉課 月～金 8:30～17:30 ①088-823-9627 ②088-823-9786
② 介護保険に関する相談 認知症に関する相談	社団法人 認知症の人と家族の会 【認知症コールセンター】 月～金 10:00～16:00 088-821-2818
介護サービスに関する困りごと、苦情など	高知県国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口 月～金 9:00～16:00 088-820-8410

【障害者福祉】

障害者の福祉に関する相談 身体障害者手帳・療育手帳、在宅障害者支援、災害時要援護者支援、障害者自立支援など	県庁 障害保健福祉課 月～金 8:30～17:30 088-823-9634
障害児の生活、支援に関する相談 児童福祉施設への入所相談	高知県立療育福祉センター 障害児療育相談 月～金 9:00～17:00 088-844-0035
障害者の日常生活、福祉サービスに関する相談	高知県立療育福祉センター 障害者更生相談 月～金 9:00～17:00 088-844-4477
障害者の日常生活や福祉、介護、就労に関する相談	社協 障害者相談室 【障害者110番】 9:00～16:00 (第2日曜日、祝日、年末年始を除く) 088-828-8400
視覚障害者の生活相談、訓練に関する相談	高知県立盲学校 視覚障害者生活訓練指導員室 月～金 9:00～17:00 088-823-8820
障害者の雇用促進に関する相談 職業相談、職業能力の判定、職業訓練など	独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構 高知障害者職業センター 月～金 8:45～17:00 088-866-2111

【精神保健】

精神的な悩み、精神障害、社会復帰に関する相談 アルコール依存症、ひきこもり、その他心の健康に関する相談	高知県立精神保健福祉センター【心のテレ相談】 月、水～金 13:00～15:00 088-823-0600
ひきこもりに関する相談	ひきこもり地域支援センター 月～金 8:30～17:30 088-821-4508

【健康づくり・医療薬務】

健康づくりに関する相談	県庁 健康づくり課 月～金 8:30～17:30 088-823-9674
医療に関する相談	県庁 医療薬務課 月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 088-823-9668
薬物に関する相談 自分自身や家族等の薬物乱用で困っている方	県庁 医療薬務課 月～金 8:30～17:30 088-823-9797

【国保】

医療保険に関する相談 医療保険制度（国民健康保険、高齢者医療、診療報酬）、 医療費適正化計画など	県庁 国保指導課 月～金 8:30～17:30 088-823-9646
--	--

【その他】

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業） 福祉サービス利用援助、日常的金銭管理サービス、書類保管サービスの実施など 生活福祉資金制度資金の貸付、修学支援などに関する相談	社協 生活支援課 月～金 8:30～17:30 088-844-4600
福祉サービスに関する苦情	社協 運営適正化委員会 月～金 9:00～16:00 088-802-2611
車の運転に関する相談 高齢者講習、熟年学級、など	運転免許センター 8:30～17:30 088-893-1221

問い合わせや相談については、上記の高知県庁や高知県社会福祉協議会等のほか、各市町村担当係、福祉保健所、市町村社会福祉協議会、または、民生委員、児童委員まで連絡をしてください。入院・入所中の方は、施設内に相談窓口が設置されている場合もありますので、各施設へお問い合わせください。

7月17日は 理学療法の日



理学療法週間イベントが開催されました

今年も、イオンモール高知にて理学療法週間のイベントが開催されました。七月十二日、会場には買い物のかげに多くの方々が立ち寄ってくれました。

この週間は一般の方に理学療法をもっと知ってもらい、これからの理学療法のありかたを考える

期間にしようと思ったものです。

当日は、体力測定や小児喘息体操のほか、進路相談・理学療法に関する相談も行いました。

体力測定では、下肢筋力や握力などの測定が行われ思わぬ結果に、日々の生活を見直されたりしていました。

理学療法に関する相

談では腰痛対策や変形性膝関節症への対応などの相談がありました。

イベント恒例となった小児喘息体操では、小さい子供さんやご父兄

が県立安芸病院の元吉

明先生の熱いトークに、アクションに、釘付けになっておりました。

ここ数年は、イオンモール高知でイベントを開催しておりますので、機会がありましたら是非体力測定などに参加してみてください。

(南国病院理学療法士 池上 司)



編集後記



高知県理学療法士会広報部で一般向けの冊子の企画を立てて早くも三年が経とうとしています。企画当初からの内容と見比べると随分様変わりしたのになりましたが、やっと世に生み出すことができました。取材に快く応じてくださった方やお店の方、そしてご協力いただきました皆さまの方々に改めて御礼申し上げます。

実際に理学療法を体験された方の声や普段の生活で腰痛を予防する方法の他、車椅子でもお出かけしやすいお店の紹介記事など幅広い内容になり、読みやすい冊子に仕上がったかと自負しております。この冊子を手にとってくれた方にとって、楽しみや支えになれば幸いかと存じます。

南国病院 理学療法士 池上 司

御意見、御要望等ありましたら、
下記連絡先までお願いします。



高知県理学療法士会のシンボルマークです。

ばわふるとさ 創刊号 平成21年9月20日発行

発行所 社団法人 高知県理学療法士会

(連絡先) 〒781-1102 土佐市高岡町乙1139-3

高知リハビリテーション学院 理学療法学科内

TEL & FAX (088) 850-2335

<http://www.kopta.net/index.htm> e-mail: jimukyoku@kopta.net

発行者 山本 双一

ばわふるとさ 編集委員会