



能登の復興

公益社団法人石川県理学療法士会 / 会長 北谷 正浩

令和6年1月1日の能登半島地震により、被災されたすべてのの方々に心よりお見舞い申し上げます。発災直後からの県内外の多くのご支援、心から感謝申し上げます。復興にあたり、理学療法士会は、県民の皆様の生命と健康を守るために、未来へ向かって一步一步進んでいきたいと思ひます。活気と笑顔あふれる能登（ふるさと）をとりもどしましょう！

CONTENTS

- 01 避難所用体操紹介（椅子・立位・床での体操をご紹介！）
- 02 メッセージ、インフォメーション



Message

災害支援最前線
にいた理学療法士の
現場の声です！



“ヒトとヒト”との
つながりが大切

珠洲市総合病院 / 三上 琢也

被災後も珠洲市で生きたいと願う被災者は多くいます。新しい生活を迎える中で、小さなコミュニティだからこそ、ヒトとヒトのつながりが、復興には欠かせません。そんな中、珠洲市では避難所で、住民と理学療法士が協働し、体操教室を開催できました。復興への大きな一歩です！珠洲市だからできることに挑戦しながら、ねばり強く支えていきたいと思えます！



被災者のために
“今できること”を！

市立輪島病院 / 濱本 武志

避難所では、主に身体機能の評価や、物資が不十分な中、個々の身体機能に応じた生活環境調整を行いました。理学療法士の強みを発揮できたと思います。一方で、よかれと思って…が被災者の負担になる場面もありました。相手のニーズを把握し“相手のためになること”を考え行動する大切さを学びました。大好きな輪島でこれからも自分に“今できること”をしていきます！

Information

避難所用体操動画
公開しました。



生活不活発予防、エコノミークラス症候群予防を目的とした体操をYouTubeに公開しております。下記コードまたはYouTubeにて「石川県理学療法士会」と検索！

避難所用体操動画DVDを
寄贈しました。



負けとられん
珠洲！

避難所用の体操動画DVDを、珠洲市、能登町、七尾市、志賀町、中能登町に寄贈いたしました。避難所や仮設住宅等で活用していきます。

公益社団法人石川県理学療法士会

ホームページ



YouTube



一緒に体操
してみよう！



石川県理学療法士会

編集人 丸居 夕利佳
発行所 公益社団法人
石川県理学療法士会事務局
石川県金沢市戸水1丁目25
☎ 076-254-1431
発行人 北谷 正浩

避難所用体操（床・立位での体操）

無理せずできる範囲で やってみましょう！ **足を動かすことを意識して！**



特別養護老人ホーム 眉丈園 / 池島 大智

避難所生活では、動く範囲が制限されて、エコノミークラス症候群になりやすいと言われています。予防のために、今回は床でできる足の体操を中心に紹介します。“**動いて・食べて・おしゃべりして**”を合言葉に、**生活不活発予防**に取り組みましょう！

01 ハムストリングスのストレッチ

効果：膝痛、腰痛予防



1. 右足の下に左足をいれて、左手で膝をおさえ、右手で右足のスネを触ります。
2. お腹を太ももに近づけるように、体を前に倒します。そのままの姿勢を15秒保持します。左右行いましょう！



腰痛がある人は無理をしない
息は止めない



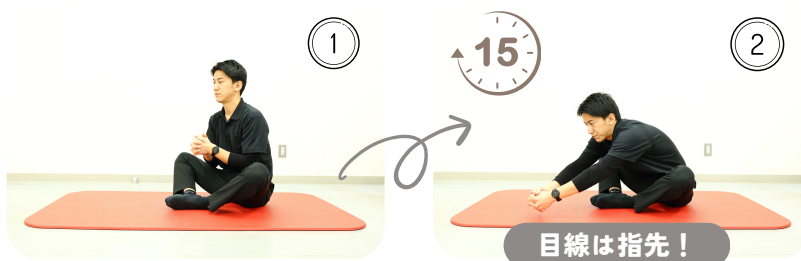
お尻の下に、座布団やバスタオルを敷くと身体への負担を減らすことができます

02 かえるのおじぎ（太ももの内側の筋肉のストレッチ）

効果：股関節の柔軟性を保つ



1. 足の裏を合わせて、指を組みます。
2. 体を前に倒していきます。そのままの姿勢を15秒保持します。



腰痛、股関節痛がある人は
無理をしない
息は止めない



お尻の下に、座布団やバスタオルを敷くと身体への負担を減らすことができます

03 足首の運動（足関節の背屈・底屈運動）

効果：足関節の柔軟性を保つ
足の血流改善、転倒予防



1. 両足を伸ばします。足首を曲げて、元の位置に戻します。
2. 足首を伸ばして、元の位置に戻すを繰り返します。



手は安定する位置であれば、
膝の上でも床の上でもよい

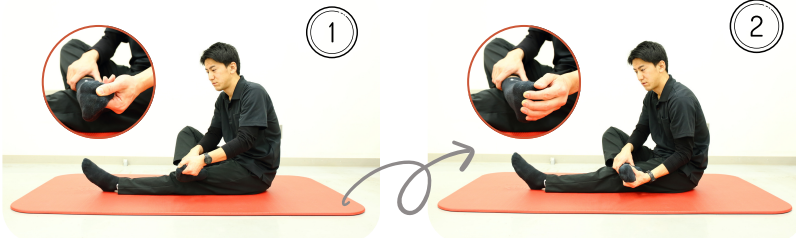


04 足の観察、足趾の運動

効果：足指、股関節の柔軟性を高める、足の観察



1. 足に傷などがいないか確認します。指の付け根から1本ずつ曲げ伸ばしを行います。5本まとめて曲げ伸ばしを行います。
2. 足首を何度かゆっくり回します。反対側にもゆっくり回します。左右行いましょう！



股関節痛がある人は無理しない

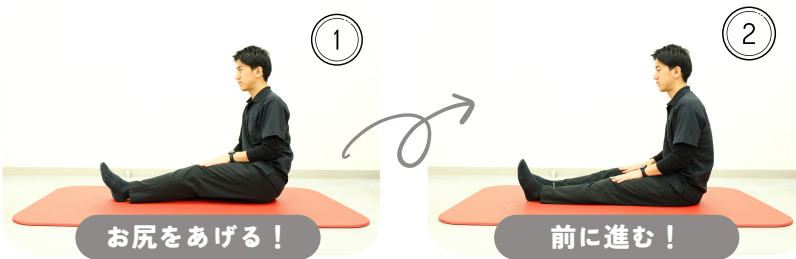
お尻の下に、座布団やバスタオルを敷くと身体への負担を減らす事ができます

05 お尻歩きの運動

効果：バランス能力を高める
転倒予防、腰痛予防



1. 「1」でお尻を上げて、「2」で前に進んでお尻を下ろします。
2. 「3」で反対側のお尻を上げて、「4」で前に進んでお尻を下ろします。左右4歩前に進んだら、左右4歩後ろに戻ります。



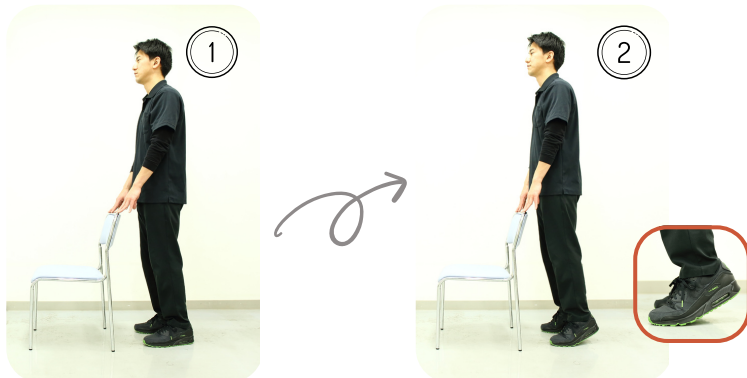
肩を水平に保つ
足を持ち上げない

06 下腿三頭筋強化の運動

効果：足の血流改善
ふくらはぎの筋肉強化



1. 肩幅に足を開いて立ちます。
2. ゆっくりと息を吐きながら踵を上げた状態を6秒保ちます。



安全の確保のために、椅子や机に掴まりましょう
息は止めない

6秒が難しい方は、身体の状態に合わせて時間を短くしてもかまいません

生活しづらい避難所の環境では心身の不調が生じやすいです！

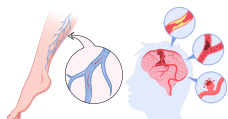
お困りのときは...



浮腫



血栓・脳梗塞



生活不活発



転倒



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。

