

# 理学療法士

# ガイド

理学療法士って  
どんな仕事？



公益社団法人  
日本理学療法士協会  
Japanese Physical Therapy Association



ずっとサポートします!



# 理学療法士は人生のさまざまな場面をサポートします。

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。

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・アスリートのスポーツ支援



# キーワードで知る理学療法士

## 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。

## 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。更に、自立支援としての就労推進、定着支援に関わっていきます。

## スポーツと理学療法士



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、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、障害や疾患を有する方に対しては、障害の状態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。

## 健康増進・生活習慣病予防



生涯現役社会に向け、人生を健康で活力あるものにするために、健康増進や疾病予防などによる健康寿命の延伸などが求められています。理学療法士は、年代に関わらず、生活習慣病に対する運動指導や個々に適した就業環境を提案するなど、健康管理を通じて、疾病の有無を問わず、多くの方が心身ともに健康で活力のある生活を送れるように支援しています。

## 介護予防・フレイル<sup>※</sup>予防



高齢になると体が虚弱になりやすくなります。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、フレイル予防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、障害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。

※フレイルとは…加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

## 介護 (自立支援・重度化防止・ターミナルケアへの関わり)



高齢者が介護が必要な状態になっても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、理学療法士は、一人ひとりの方に合わせて自立支援や重度化防止に向けた支援を行います。また、多職種での連携やコミュニティの形成にも関わり、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。

# キーワードで知る理学療法士

## 災害と理学療法士



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、障害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。

患者さんの声

## 理学療法サービスを利用された方に聞きました。

### 発病から14年、理学療法士とともに。

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くださいます。検査の結果、そのときの状況に応じた適切な運動・生活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だと、わたしも自然といっしょうけんめい運動ができます。からだのこと、そして気持ちのことでも、理学療法士の先生がいると、とても心強いです。これからもいっしょうけんめい、取り組んでいきたいと思えます。



### 理学療法士の支えで、今の自分がある。

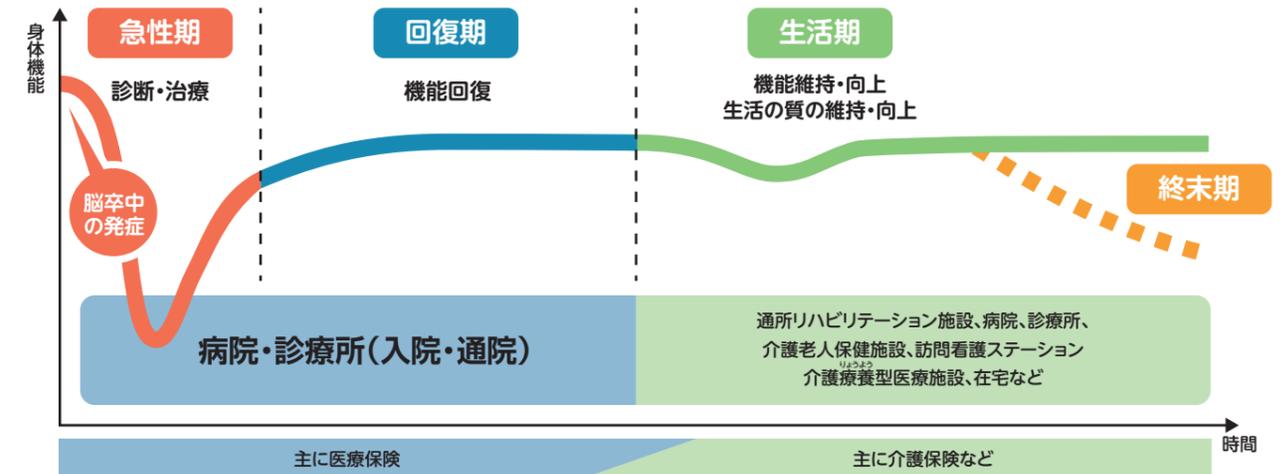
訪問リハビリを受けているお陰で、本当なら手術をしないといけないと言われていた膝のまま、こうして家で生活出来ております。今では杖無しでも歩く事が出来るようになり、徐々に安定しております。これからも、訪問での理学療法を受けながら、このまま家で生活が出来たらと思っております。だからこそ、リウマチの痛みは強いものの、体の調子も、気分も良い感じがします。また、運動をする事で、痛みが軽く感じる事もあります。歩く量としては、特に変わりはないものの、足で踏ん張れる感じが、徐々に安定していると思えます。これからも訪問リハビリを受け続ける事で、このまま体を保つことができるように頑張りたいです。



# 医療から介護へ

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

手術前後や発症早期と最も医学的リスクが高い時期です。理学療法士は病状の安定や疾病の治療を目的に、病態の急変などに対するリスク管理を行いながら、理学療法という治療を行います。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病棟ごとに専属の理学療法士を配置するなど、機能低下などを予防する観点から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・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。在院日数の短縮や廃用・褥瘡予防といった病棟マネジメント業務。

### 回復期

病気やケガの状態が安定した患者さんを対象に、生活復帰や社会復帰を目的として可能な限りの機能回復や能力改善を目的に理学療法を提供する時期です。理学療法士を含めた医療専門職がチームで集中的なリハビリテーションを行います。



#### <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。手すり等の福祉用具の使用法の指導や在宅環境に対する提案。家族指導。

### 生活期

ご自宅や施設などで、自己の能力を活用し、その人らしい生活と社会参加を実現する時期です。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、運動方法の指導や住宅改修、福祉機器などの利用の提案などを通じてサポートを行います。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>

獲得した動作の維持・応用。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。

### 終末期

心身や生活全体の生活の質を高めるための「ケア」を重視した時期です。本人がどのような最期を迎えたいか、本人やご家族の思いを聴きながら、その思いに寄り添ってサポートを行います。理学療法士は、医療・介護・福祉従事者等の関係者と連携しながら、疼痛や倦怠感、呼吸困難感の軽減、動作方法の提案、環境設定など本人の希望に沿って支援を行います。



#### <終末期の理学療法>

本人の意思に沿った支援。リラクゼーション。ポジショニング。疼痛や倦怠感、呼吸困難感の軽減。福祉用具提案。家族指導。



# 理学療法士としてのわたし

## 患者さんや家族の笑顔のために、専門職で連携する。



安田 耕平さん  
急性期リハビリテーション

### 理学療法士としてのやりがいは?

ケガや病気、手術などで入院された方々が、私たち理学療法士の関わりで少しでも笑顔になり、前向きな気持ちで入院生活を過ごされ、退院されていく姿を拜見すると大きなやりがいを感ずります。

### 仕事で心がけていることは?

急性期では、外科手術や内科治療が中心になりやすいため、医師、看護師をはじめとする多くの専門家と連携して、理学療法士の得意とする運動機能から入院している方々の生活の質が少しでも充実するように、積極的に関わろう心掛けています。

### これからの夢、目標を教えてください!

私たち理学療法士の魅力や可能性を継続して伝えていき、医療機関と地域の皆さまが一致団結して、より充実した生活が送れる社会を築いていくことが目標です。

## 患者さんが前向きになれるよう、真摯に向き合う。



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?

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、障がいがある方の気持ちが少しでも前向きになり、次の目標に向かって一歩を踏み出せるよう、関わっていけることがやりがいです。

### 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真摯に向き合い、目標を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、自分自身も明るく健康でい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!

病院の中での仕事だけでなく、地域の中でできることはないか探求し、挑戦していきたいです。また、先輩から教えていただいた理学療法士としての心意気や情熱を後輩に伝えていけるように努めています。

## 目指すのは誰もがスポーツを気軽に気楽に楽しめる世界。



中田 綾子さん  
障がい者スポーツ

### 理学療法士としてのやりがいは?

選手の皆様から状態を傾聴・確認し、障がいの特性などを踏まえつつケアサポートした後、パフォーマンスが、少しでもご本人のイメージに近づいた様子が見られたときは、ほっとします。

### 仕事で心がけていることは?

コミュニケーションと距離感には注意しています。現場では大勢の方々と協力しながらサポートさせていただくため、選手や関係者の皆様とのコミュニケーションを丁寧にとり、全体像を想像・把握しつつ、個々に配慮したサポートになるよう気を付けています。

### これからの夢、目標を教えてください!

目の前の選手の皆様が、ご自身のイメージするパフォーマンスが出していけるように、周囲と協力の上、サポートを実施していきたいです。これまでの経験を活かし、最終的には「障がいの有無に関わらず誰もがスポーツを気軽に気楽に楽しめる世界」の実現を目指したいです。

# 理学療法士は、<sup>こっかしかく</sup>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。

## 高等学校卒業

高等学校卒業程度認定試験の合格者を含む

## 文部科学大臣 指定の学校

大学 専門職大学 短大

## 都道府県知事指定の 理学療法士養成施設

専門学校

3~4年課程 全国で270校以上!

詳しくは日本理学療法士協会のホームページにて

## 国家試験合格

# 理学療法士!



## 国家資格取得後のキャリアアップ

### 専門理学療法士

### 認定理学療法士

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、登録理学療法士、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。

# 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「<sup>そんげん</sup>尊厳ある自立」と、その「くらし」を守ります。



公益社団法人

日本理学療法士協会

Japanese Physical Therapy Association

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

TEL:03-5843-1747 FAX:03-5843-1748 <https://www.japanpt.or.jp/>