



群馬県理学療法士協会ニュース

THE GUNMA PHYSICAL THERAPY
ASSOCIATION NEWS

発行日 2026. 6. 1
発行者 渡辺 真樹
発行所 一般社団法人
群馬県理学療法士協会事務局
群馬県前橋市大渡町 1-10-7
群馬県公社総合ビル 6F
源流題字 浅香 満
編集責任者 榊原 清

源流

No. 166
Contents

- 群馬県理学療法士協会 副会長挨拶 篠原 智行 . . . 02
- 理学療法アラカルト「行動変容とマインドフルネス」 岡崎 大資 . . . 03
- 書籍紹介 「全部見える 呼吸器疾患」 高藤 知明 . . . 04
- 職場紹介「多機能ハウスひなたぼっこ」 藤井 琢斗 . . . 05
- 後輩理学療法士へ 佐藤 萌花 . . . 06
- 学術局研究支援部 部局紹介 田村 俊太郎 . . . 07
- 会員動向 ■ニュース收受 ■編集後記 . . . 08

群馬県理学療法士会 副会長挨拶

一般社団法人 群馬県理学療法士協会
副会長 篠原 智行



～群馬県理学療法士協会の活動紹介と課題～

群馬県理学療法士協会の副会長を務めております、高崎健康福祉大学の篠原智行です。日頃より本協会の活動にご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。今回は、会員の皆様に積極的にご参加いただきたく、私が担当しております部局についてご紹介します。

●学術誌部

「理学療法群馬」の編集・発刊をしております。年1回、9月に電子ジャーナルとして発刊され、掲載論文はWeb上で広く公開されます。専門理学療法士の取得要件の一つである原著論文業績としても認められております。投稿は随時受け付けております。[学術誌部のページ](#)より、ぜひご投稿ください。

●臨床実習教育部

臨床実習指導者には、満5年の実務経験および「臨床実習指導者講習会」の修了が必要です。この講習会の事務および運営を担っております。2026年度は3回の開催を予定しております。詳細は開催校からの案内、または[臨床実習教育部のページ](#)をご確認ください。修了証書は厚生労働省から発行されます。長時間の講習となりますが、ぜひご受講ください。

●研究支援部

2025年に発足し、会員の研究活動支援を目的としています。研究助成は1件あたり最大10万円で募集します。要項などの詳細は[研究支援部のページ](#)に掲載しておりますので、ぜひ応募をご検討ください。活動紹介の記事も本稿に掲載してありますのであわせてご確認ください。

●群馬県理学療法士養成校連絡委員会

2026年より、渡辺会長および県内6つの養成校の委員で構成される新設の委員会です。日本理学療法士協会等からの情報共有に加え、養成校間での意見交換を通じて、より良い教育環境の構築を目指しています。また、近年の課題である協会加入率の低下に対し、学生への広報活動の強化も重要な役割と考えております。

群馬県理学療法士協会における大きな課題の一つとして、加入率の向上が挙げられます。そのため、学術活動や臨床実習、教育の分野において、魅力ある活動を提供してまいります。本誌をご覧の皆様はすでに会員ではありますが、未入会の理学療法士の方々へのお声かけにもご協力いただけますと幸いです。日本理学療法士協会および群馬県理学療法士協会のさらなる発展のため、引き続きご支援をよろしくお願い申し上げます。

理学療法アラカルト

「行動変容とマインドフルネス」

群馬パース大学

岡崎 大資



マインドフルネスという言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。

マインドフルネスとは、心理的柔軟性の向上を目指す ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の中核的な手法のひとつです。

人は言葉を用いて他者とコミュニケーションをとるだけでなく、頭の中でも言葉を使い思考を巡らせます。過去を振り返ったり、未来を予測したりすることは日常であり、その思考は慎重な行動の裏付けであると言えるでしょう。いわゆる石橋を叩いて渡る姿勢はその一例です。

しかし一方で、過度に未来を予測したり、過去に捉われすぎることによって、不安や迷いが強くなり、本来であれば容易にできる行動を回避してしまうということもあります。このような状態は、言葉によって形成されたネガティブな思考に捉われ、心理的柔軟性が低下し、自分にとって価値のある行動から離れてしまっている状況といえます。理学療法を拒否する対象者、慢性痛に悩まされて行動できない対象者、セラピストに質問できない実習生、上司に進言しようかどうか迷って結局なにも行動しない職員・・・ 第三者からするとそれらを「もったいないな」と思いつつも、どうすれば効果的なアドバイスになるか分かりにくいですね。

こうしたときに有効とされるのがマインドフルネスなのです。これは「今、この瞬間」に注意を向け、評価や判断を加えずに体験を観察するのです。このように書くと難しそうなので、例を挙げます。目を閉じて、ご自身の呼吸に意識を向け、胸郭の動きや吸気の冷たさ、呼気の温かさを注意深く（心の目で）観察してみます。もしくは、鳥のさえずりや風が頬を撫でる感覚、草木の香りなど、周囲の環境について好奇心旺盛な研究者になったつもりで観察してみます。実際にやってみると、観察したい事象ではなく、すぐに別の考えが浮かんできたり、いろいろと批判や評価をしそうになります。そうしたら浮かんだその別の考えを否定せず、浮かんだことをイメージの中で付箋に書いて空中に漂わせておきます。そしてまた再び「今」に注意を戻します。5分間集中して「今、この瞬間」に接するだけでも難しさを感じるかもしれませんが、その過程自体に意味があるのです。

マインドフルネスを実践することで、余計な思考に巻き込まれすぎることなく距離をとる力が養われ、心理的柔軟性が高まっていきます。その結果、「今この瞬間」との接触が深まり、自分にとって大切な行動を選択しやすくなるといわれています。アメリカ心理学会では慢性痛者に対する ACT のエビデンスは実証的研究において強く支持されています。理学療法の現場においても、対象者の行動変容の後押しとして活用できるかもしれません。

参考文献

- 1) J・カバットジン：マインドフルネスストレス低減法，北大路書房，2007.
- 2) スティーブン・C・ヘイズ：アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）第2版，星和書店，2014.

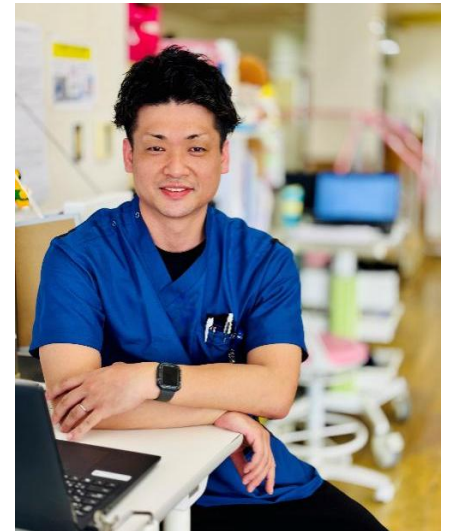
*****書籍紹介*****



「全部見える 呼吸器疾患」

著者名：玉置淳監修
出版社：成美堂出版
価格：1900円（+税）

松井田病院
高藤 知明



はじめまして、松井田病院で理学療法士として勤務している高藤です。書籍紹介に先立ち、私のこれまでの経歴について簡単にご紹介します。私は2012年に理学療法士免許を取得し、それから現在まで松井田病院で勤務しています。臨床経験は今年で15年目となります。外来や入院患者様のリハビリ業務に加え、実習指導を担当する機会も多く、実習を通じて出会った先輩や後輩に支えられながら、日々臨床に取り組んでおります。

そんな私が今回ご紹介する書籍は「全部見える 呼吸器疾患」です。

松井田病院は1928年、当時の国民病であった結核の治療と予防を目的に、前身となる診療所が開設されたことに始まります。その後、医療の進歩や介護ニーズの変化に対応しながら、地域医療を支える病院として発展してきました。

そのような病院にご縁があり入職した私ですが、初めて外来でのリハビリを担当した患者様が呼吸器疾患の方でした。当時は知識も十分ではなく、どちらかというと苦手意識が強かったのですが、文献や参考書を通して学ぶ中で、徐々にこの分野への関心が深まりました。呼吸理学療法の中には習得しておくべき手技もありますが、それらを活かすにはまず疾患の病態生理を理解しておくことが重要だと考えています。病態生理を理解することで患者様の状態把握やリスク管理の徹底、患者教育、運動後などに生じる息苦しさを適切に和らげることに繋がります。また心理的背景や環境的背景も含めて捉えていくことも重要です。

新年度を迎え、新たに理学療法士としてスタートされた方も多いと思います。本書には、呼吸機能に関する基礎的な評価に加え、各疾患の病態生理や確認すべき検査データ、治療の考え方が分かりやすくまとめられています。呼吸に関する理解を深めることで、日々の評価や介入の幅も更に広がると思います。

本書は比較的手に取りやすい価格であり、職場に一冊備えておくと思えば便利かと思えばご紹介させていただきました。これから呼吸器疾患に関わる方にとって、少しでも参考になれば幸いです。ご興味のある方は、ぜひ手に取ってご活用ください。



職場紹介

「多機能ハウスひなたぼっこ」

藤井 琢斗



当事業所は、群馬県伊勢崎市境地域に位置する小規模多機能型居宅介護事業所であり、登録利用者 16 名、1 日の通い利用は 9 名程度で運営しています。「通い・訪問・宿泊」を一体的に提供し、利用者一人ひとりの生活環境の変化に応じながら、住み慣れた地域での生活が継続できるよう支援しています。当該エリアは住宅地と農村地域が混在しており、生活様式や家族構成も多様です。そのため、利用者ごとの背景に寄り添った支援が求められます。職員は介護職員、看護師、介護支援専門員を中心に構成されており、日常的な情報共有を通じて、多職種で支援を行っています。

支援においては、生活機能の維持・向上を中核に据え、ICF の枠組みに基づいた評価と介入を行っています。通い・訪問の双方から生活場面に関わる特性を活かし、心身機能・活動・参加を一体的に捉えた支援を実践しています。管理者兼務であるため、理学療法士として週 3 回程度関与しており、通いで機能訓練に加え、訪問では生活環境に応じた動作分析や環境調整、介助方法の提案を行っています。訓練で得られた能力を生活の中で活かせるよう支援し、「できる ADL」が「している ADL」として定着することを目指しています。

また、科学的介護情報システム（LIFE）を活用し、ADL や認知機能等の評価情報を多職種で共有しています。フィードバックをもとに支援内容を見直し、データに基づいた支援の質向上に取り組んでいます。さらに、職場内研修としてバイオメカニクスに関する教育を継続的に実施しています。起居や移乗といった日常動作に着目し、効率的な身体の使い方を共有することで、利用者の力を引き出す介助を実践しています。これにより、過介助の防止と職員の身体的負担軽減につながっています。加えて、利用者の約半数が認知症を有していることから、BPSD を踏まえた関わりや環境調整も重要です。日々の関わりの中で試行錯誤を重ねながら、活動や参加の機会を維持・拡大できるよう取り組んでいます。

今後は、認知症高齢者に対する生活機能アプローチの体系化に加え、LIFE データの活用や介助技術の標準化を進め、多職種連携の質向上と在宅生活支援の強化を図っていきます。

後輩理学療法士へ

脳血管研究所美原記念病院

佐藤 萌花



皆さん、こんにちは。公益財団法人脳血管研究所美原記念病院リハビリテーション部の佐藤萌花と申します。理学療法士として4年目を迎え、入職以来、回復期病棟にて勤務しています。経験年数が浅い立場ではありますが、今回このような機会を頂きましたので、日々の臨床で感じてきたことを皆さんの今後の一助になればという思いでお伝えさせていただきます。

理学療法士として働き始めた1~2年目の皆さんは、業務の中で「これで良いのだろうか」と悩むことが多い時期だと思います。私自身も評価や治療の一つひとつに自信が持てず、不安を抱えながら現場に向き合ってきました。そのような中で、私が大切だと感じていることを2つお伝えします。

1つ目は、「今行っている一つの介入が、その人の将来の生活に繋がっている」という視点を持つことです。回復期で急性期から患者さんを受け入れ、退院後の生活を見据えて関わる中で、目の前の動作だけでなく生活全体を想像することの重要性を実感してきました。私たちが目指すべきは単なる機能回復ではなく、その人らしい生活の実現であると強く感じています。動作の改善が実生活の中でどのように活かされるかを考えることこそが、リハビリテーションの本質だと考えます。

2つ目は、一人で悩みを抱え込まないことです。同職種の先輩方や多職種の視点に触れることで、一人では気づけなかった患者さんの側面に気づかされる場面を多く経験してきました。評価や治療に限らず、患者さんとの関わりやチーム内連携など、現場では様々な迷いが生じます。そうしたときは周囲へ相談することで新たな視点が得られ、臨床の質が高まります。現場は一人で完結するものではなく、関わりの中で深まっていくものだと感じています。

加えて、1~2年目だからこそできることも大切にしてほしいと思います。経験が少ないからこそ患者さんに最も近い存在として関われる時期でもあり、先入観なく小さな変化や言葉に向き合えることは大きな強みです。

私自身の1~2年目は焦りや不安の連続でしたが、その中で先輩や多職種に支えられながら、少しずつ自分の臨床を形作ってきました。悩み、考え続ける姿勢は経験年数に関わらず重要ですが、特に1~2年目はその積み重ねが自分の成長として実感しやすい時期でもあると思います。皆さんも目の前の患者さんに真摯に向き合いながら、一人で抱え込まず周囲の力を借りつつ、一歩ずつ成長していきましょう。これからのご活躍を心より応援しています。



群馬県理学療法士協会 学術局

研究支援部 部局紹介

学術局 研究支援部 田村 俊太郎

群馬県理学療法士協会学術局研究支援部は、令和 7 年度に設立されました。群馬県内の理学療法士による研究活動をサポートするために、以下の二つの事業からスタートしております。

①GPTA 研究助成金事業（助成上限 10 万円）

研究を行うために必要な物品の購入や、研究協力者への謝金、学会参加費として使用が可能です。「研究をこれから始めていきたい」「学会発表をしてみたい」という方からの応募も積極的に受け付けております。

昨年度は 2 件の研究が助成対象となっております。今年度は、より多くの方からの申請をお待ちしております。助成金に関する詳細な説明は、第 33 回群馬県理学療法士学会（2026 年 10 月 18 日開催）でも行いますので、少しでもご興味がある方がいらっしゃいましたら是非学会にお越しください！

- 申請書類の提出期間：令和 8 年 12 月 1 日～12 月 31 日（研究支援部 HP から提出）
- 採択結果の通知：令和 9 年 4 月頃

②研究相談窓口

研究に関しての相談を広く受け付けております。研究の方法や統計解析方法の紹介、倫理的配慮の方法、その他研究に関する困りごとなどお気軽にお問い合わせください。研究支援部部員からメールでの相談対応をさせていただきます。

※共著関係となるような実務作業（解析自体の代行、測定補助、書類の作成など）につきましては、対応いたしかねますので何卒ご容赦ください。

研究支援部 HP または以下の QR コードから申請フォームにご記入ください。



研究相談窓口 QR コード

まだ発足して間もない部局ですが、部員一同群馬県内の学術活動の活性化に寄与する活動を進めていきたいと思っております。活動内容についてのご意見・ご希望などありましたら以下にご連絡をください。

〈問い合わせ先〉

群馬県理学療法士協会 学術局 研究支援部 田村 俊太郎

E-mail : kenkyu@jimu-gpta.com

（メールを送信される際は、@を半角に変換してお送りください）

*お問い合わせは、E-mailにてお願いいたします。

会員動向

令和8年5月7日現在

会員数 2,480 名、休会 471 名、施設数 439 施設

ニュース收受

2026/2/17	理学療法 技術と研究	神奈川県理学療法士会
2026/2/21	広報誌「かくどけい」第 150 号	熊本県理学療法士協会
2026/2/22	滋賀県理学療法士会ニュース No. 228	滋賀県理学療法士会
2026/3/5	JPTANews No. 359	日本理学療法士協会
2026/3/5	群馬県医師会報 No. 931	群馬県医師会
2026/3/5	大阪府理学療法士会ニュース第 298 号 デジタル配信	大阪府理学療法士会
2026/3/6	群馬県言語聴覚士会ニュース 81 号	群馬県言語聴覚士会
2026/3/31	岐阜県理学療法士会学術誌 30 号	岐阜県理学療法士会
2026/3/31	ぬくもり群馬 2026 春号	群馬県医療ソーシャルワーカー協会
2026/3/31	群馬県医師会報 No. 932	群馬県医師会
2026/4/1	和歌山県理学療法士協会ニュース No. 107	和歌山県理学療法士協会
2026/4/6	兵庫県理学療法士会 士会だより No. 209	兵庫県理学療法士会
2026/4/13	創立 50 周年記念誌 公益社団法人 滋賀県理学療法士会	滋賀県理学療法士会
2026/4/13	理学療法京都 No. 55	京都府理学療法士協会
2026/4/21	鹿児島県理学療法士協会ニュース No. 107、108、109	鹿児島県理学療法士協会
2026/4/24	秋田理学療法第 33 号	秋田県理学療法士協会
2026/4/24	秋田県理学療法士会ニュース第 220 号	秋田県理学療法士協会
2026/4/24	会報群臨技 492 号	群馬県臨床検査技師会
2026/4/28	JPTA NEWS No360	日本理学療法士協会
2026/5/1	群馬パース大学 2026 年 02 号春	群馬パース大学
2026/5/1	群馬県医師会報 No. 933	群馬県医師会
2026/5/7	大阪府理学療法士会ニュースデジタル配信 第 315 号	大阪府理学療法士会
2026/5/8	群馬県作業療法士協会ニュース「からっ風通信」第 164 号	群馬県作業療法士会

*** 編集後記 ***

源流発行にあたり、執筆を快くお受けいただいた先生方には心より感謝申し上げます。次号 9 月号より、新たなコンテンツの掲載も検討しております。源流が少しでも皆様の目に留まるよう、興味を持っていただける内容になるよう、部員一丸となって編集に励んでまいります。

石関 直忠