



群馬県理学療法士協会ニュース

THE GUNMA PHYSICAL THERAPY  
ASSOCIATION NEWS

発行日 2026. 9. 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.167 Contents

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ■理学療法アラカルト                                  | 02 |
| 「ここが変わった AWGS2025！明日からの臨床に活かすサルコペニア評価」 高橋 茂 | 03 |
| ■ <i>New Contents！！</i>                     | 03 |
| 「私たちの働き方！～キャリアラダーを用いた人材育成～」 西 亮介            | 04 |
| ■書籍紹介「カンタン リハビリ英会話キープフレーズ 600+」 井上 貴史       | 05 |
| ■第1回群馬県理学療法士協会政策懇話会 開催                      | 06 |
| ■職場紹介 「せき整形外科クリニック」 竹内 陽一郎                  | 07 |
| ■会員動向 ■ニュース收受 ■編集後記                         | 08 |

# 理学療法アラカルト

## ここが変わった AWGS2025 !

## 明日からの臨床に活かすサルコペニア評価

### ～超高齢地域での実践から見える、多職種連携と早期介入のヒント～

公立七日市病院

高橋 茂



先日、令和 7 年国勢調査の人口速報値が公表されましたが、群馬県の人口は約 186 万人で 5 年間の人口増減率は－3.6%でした。また、令和 7 年 1 月 1 日時点の住民基本台帳に基づく 65 歳以上人口の割合を示す高齢化率を見ると、日本全体は 28.9%、群馬県は 30.7%です。私が勤務している富岡甘楽地域は更に高齢化が進んでおり、富岡市 35.6%、下仁田町 54.4%、南牧村 67.8%、甘楽町 36.1%と非常に高い水準にあります。2040 年には全国の高齢化率が約 35%に達すると推計されており、富岡甘楽地域は全国に先行して超高齢社会を迎えている地域といえます。

今後迎える超高齢化社会において、健康寿命の延伸のためにはフレイルを予防することが重要になってきます。我々理学療法士としては、フレイルの中でも身体的フレイルの一因の一つであるサルコペニアに注目するべきではないかと考えます。サルコペニアの診断基準としては、AWGS2019 が用いられてきましたが 2025 年 11 月に AWGS2025 が発表されました。AWGS2019 では、診断基準の一つに 6m 歩行速度や 5 回立ち上がりテストなどの身体機能が含まれていましたが、AWGS2025 ではアウトカムとして測定することは推奨されていますが、診断基準からは除外されました。その他の変更点としては、50～64 歳のカットオフ値が新設されたことと、四肢骨格筋量での身長<sup>2</sup>の補正以外に BMI 補正のカットオフ値が新設されたことが挙げられます。四肢骨格筋量の測定には、二重エネルギー X 線吸収測定法 (DXA) か生体電気インピーダンス法 (BIA) がありますが、比較的簡便に測定できるのは BIA であると思います。代表的な測定機器としては、「InBody」になるかと思いますが、当院でも令和 8 年度から導入しています。

診断のフローとしては、身体機能の低下などの危険因子がみられる場合に、評価として握力を測定します。握力のカットオフ値は、65 歳以上の男性で <28kg、女性で <18kg、50～64 歳の男性で <34kg、女性で <20kg となっています。握力でカットオフ値を下回った場合に確定診断のための精査として四肢骨格筋量を測定します。診断には、四肢骨格筋量を身長<sup>2</sup>で補正した SMI や新設された BMI で補正した数値を用います。BIA で測定したカットオフ値は SMI で 65 歳以上の男性で <7.0kg/m<sup>2</sup>、女性で <5.7kg/m<sup>2</sup>、50～64 歳の男性で <7.6kg/m<sup>2</sup>、女性で <5.7kg/m<sup>2</sup> となっています。BMI 補正では、65 歳以上の男性で <0.83kg/BMI、女性で <0.57kg/BMI、50～64 歳の男性で <0.90kg/BMI、<0.63kg/BMI となっています。BMI で補正するのは、同じ身長でも体格によって筋肉量に差が出るため BMI24 以上の場合は身長

の 2 乗で補正した四肢骨格筋量では低骨格筋量と診断されることがほとんどないためといわれています。

サルコペニアに対する運動療法は、四肢骨格筋量、膝伸展筋力、歩行速度の改善に有効であり、栄養療法との複合介入は単独介入より有効であり推奨されています。レジスタンストレーニングについては、適切に設計されたプログラムは高齢者にも安全であり、筋力や身体機能、ADL、自立性の維持・向上に寄与するとされています。

サルコペニアへの早期介入によって健康寿命延伸の可能性が高まります。予防のためには運動ではなく栄養なども含めた包括的な支援を多職種と連携しながら実践することが求められています。対象は地域高齢者や施設内高齢者など様々ですが、QOL を高めて自立した生活を送ることができるように、引き続き多職種協働で取り組めると良いと思われます。

(参考資料)

1. 総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」2025 年
2. 日本サルコペニア・フレイル学会編 (2020)『サルコペニア診療ガイドライン 改訂版』日内会誌 109(10):2162-2171
3. 若林秀隆：AWGS2025 が示す新基準と現場での実践アプローチ：医学界新聞第 3583 号
4. National Strength and Conditioning Association. 高齢者のためのレジスタンストレーニング：全米ストレングス&コンディショニング協会ポジションステートメント



## 「私たちの働き方！

## ～キャリアラダーを用いた人材育成～」

東前橋整形外科病院

西 亮介

近年、医療業界では離職率の高さが大きな課題となっており、採用した人材が定着しないという問題を抱える施設も少なくありません。離職の要因は多岐にわたりますが、「自身の成長や将来像をその場所で描けるか」が重要だと考えています。

これまでスタッフマネジメントに関わる中で、「何を目標に働けば良いのか分からない」「将来どのような理学療法士になりたいのかイメージできない」と悩む若手スタッフを多く見てきました。かつては「やりがい」が原動力とされる時代がありましたが、近年は働き方や価値観が多様化しており、やりがいだけではモチベーションの維持が難しくなっていると感じます。そのような経験から、当院では「働きやすさ」だけでなく、「成長実感」や「キャリア形成」を重視した環境づくりを行っています。その一つに病院理念や社会背景を踏まえたキャリアラダーの作成、それを活用した人材育成があります(図 1)。

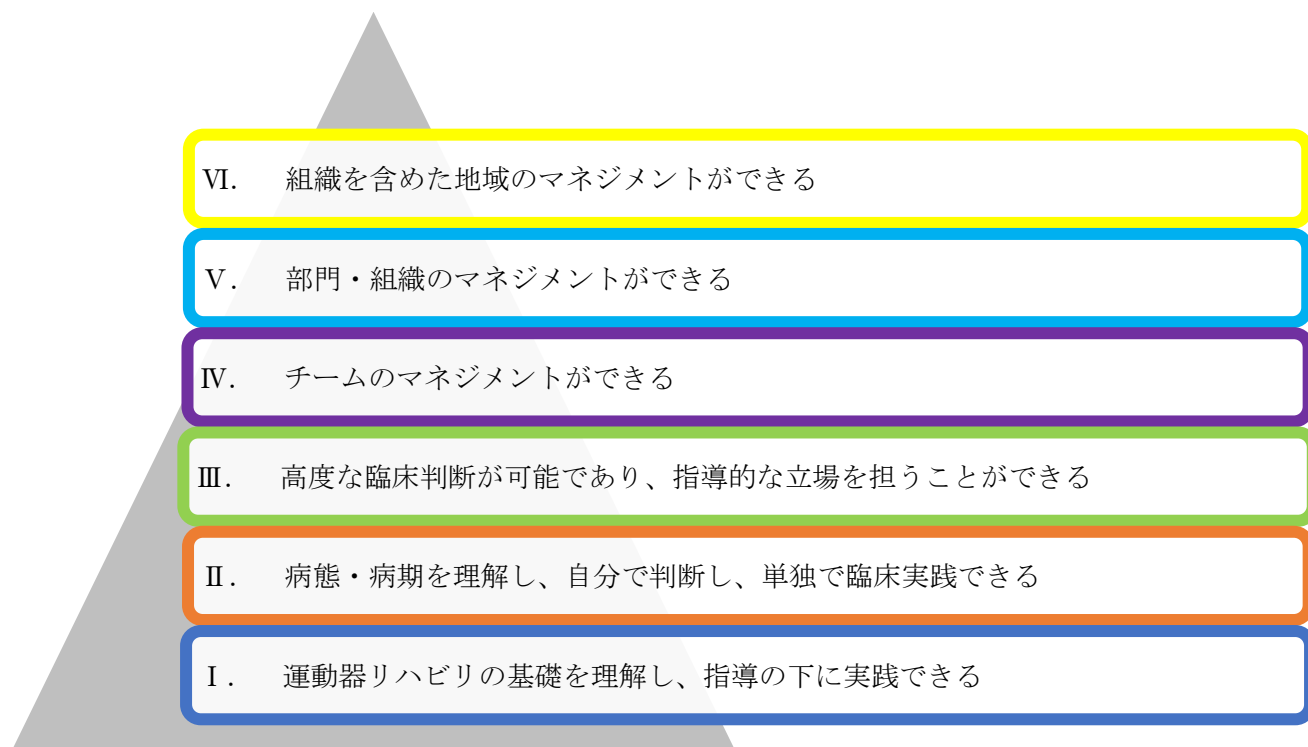


図1 当院のキャリアラダー

新入職員にとって、日々の理学療法業務を安全に遂行できることが基盤となりますが、経験を積むにつれて後輩指導や院外活動、学術活動など求められる役割は徐々に広がります。こうした成長段階における役割を可視化し、小さな成功体験の積み重ねが成長実感や主体性に繋がると考えています。そのため当院では、経験年数で役割を決めるのではなく、各個人の取り組みや実績に応じて求める役割も変化していきます。興味や強みに応じた役割を持てる環境を整え、その評価にインセンティブを設けることで、日々の理学療法業務に加え、積極的な活動を促し、存在価値を感じられる評価システムを構築しています。

学会発表や研究活動への支援もその一つです。研究活動というと一部の特殊な人だけが行うものと思われがちですが、実際には日々の臨床で感じた疑問を整理し、形にしていくなかで作業でもあります。当初は研究活動に苦手意識を持つスタッフも多くいましたが、臨床疑問を放置せず「臨床の延長線上に学術がある」という文化づくりを進めています。こうした取り組みを継続した結果、ラダー導入後は学会発表数、論文数、大学院進学者数が増加しています。ラダーという形で組織が求める理想像を提示し、「次に何をすべきか」を明確にすることで、自身の課題に取り組みやすくなります。

しかし、このような活動を全員に強制することが正しいとは考えていません。管理者として重要なのは、スタッフそれぞれの価値観や働き方を尊重しながら、その人に合った挑戦や成長の機会を後押しできる環境を整えることだと考えています。その基盤として、業務効率化を進め、「挑戦したい」と思った時に時間的・精神的余裕を持てる環境づくりが重要だと考えています。

離職率を下げるためには、単に「働きやすい環境」を整えるだけでは不十分だと考えています。重要なのは、「ここで成長できる」と感じられること、そして明確なキャリアビジョンを持てることです。

今後も、スタッフが安心して働き続けられ、さらに成長を実感できる職場環境づくりに取り組んでいきたいと思っています。

# \*\*\*\*\*書籍紹介\*\*\*\*\*



## 「カンタン リハビリ英会話キーフレーズ 600+」

鶴谷病院

井上 貴史



著者名：代表著者 角田 亘

著 者：志村圭太、山口佳小里、大石斐子、

Florescu Mihail Cosmin

出版社：株式会社 新興医学出版社

価 格：本体 2,400 円＋税

はじめまして。鶴谷病院の井上です。今回、ご紹介する書籍は【カンタン リハビリ英会話 キーフレーズ 600+】です。当院は地域柄、外国籍のみなさんと関わる機会が多く、流暢な日本語を話す患者様や、通訳の方が同行されている方などを多く見かけます。私自身、そういった患者様と関わる機会も多いなかで本書に出逢いました。内容としては、問診や評価の際に指示する言葉や説明文など、使用頻度が高いフレーズが記載されており、それらをベースに臨床場面でさらに役立つステップアップフレーズも参考にすることができます。また、QRコードより全文フリーダウンロード可能で発音チェックも同時に行えます。恥ずかしながら私は英語が全く話せず、さらに担当となった患者様が母国語主体で、英語も少しだけ理解できるといった状況だったため、B6 変型判というサイズも持ち運びに便利で大変重宝しました。挨拶から入って体調を伺い、血圧を測って実施する内容を説明して…といった介入時の流れを事前に考えながら、毎日本書と向き合っていたように感じます。

ここまで読んでいただき、みなさんも感じていたかもしれませんが『翻訳機がありますよ』という意見も当然頂きました。当院の外来診療においても通訳の方以外での対応としてすでに活用されています。ですが、これは私のエゴになってしましますが、機器から発せられた言葉は音としてどうしても機械的な会話になってしまうという思いがありました。また、自分自身が患者となったとき『こんなセラピストがいたら嬉しいかも』と考えてみたのも一つのきっかけです。日本語が通じない異国の地で急遽入院することになり、周りの人も日本語はほとんど話せない人ばかり。そんななか、挨拶や知っている観光名所や流行り言葉などを日本語で話してくるスタッフが一人でもいたら…そしてそのスタッフが日を追うごとに日本語を覚え接してくれたら…自分のためにことばを覚えてきてくれたのかなと少し嬉しい気持ちになれるのではないのでしょうか。

もちろん、AI や翻訳デバイスをあえて活用しないという選択はナンセンスですが、ヒト同士でことばを交わし、表情も見ながら感情を理解するといった関係性の構築を改めて考え直すきっかけを与えてくれた一冊でした。みなさんもぜひ手にとって読んでみてください。

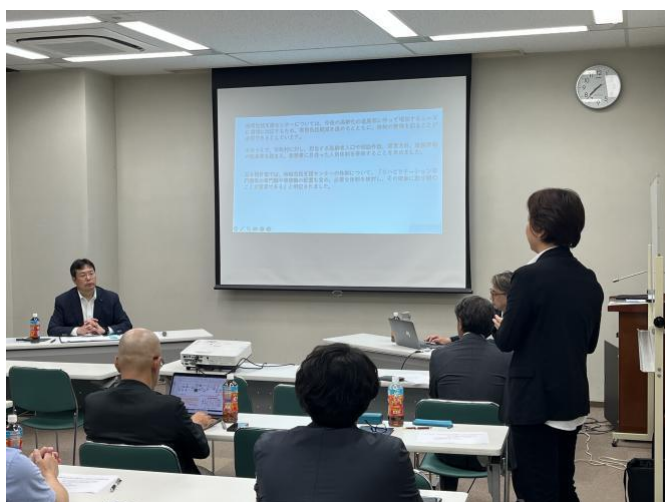
# 令和8年度 第1回群馬県理学療法士協会政策懇話会

令和8年7月8日、第1回群馬県理学療法士政策懇話会が、群馬県公社総合ビルにて開催されました。群馬県議会議員の鈴木数成先生と上牧温泉病院の今野敬貴先生を講師に迎え、群馬県の現状や今後の政策課題について講義と意見交換が行われました。また、研修会には、本協会会員の他に、県内理学療法士養成校の学生も多数参加されました。

政策活動委員会の今野先生より、令和8年度予算・政策に関する要望についてご説明していただきました。要望は6領域について、女性の健康支援や学校保健の推進、地域包括ケア、産業保健などの理学療法士の活用と予算措置の要請についてご説明いただき、県や市町村へのはたらきかけを継続的に行うことが重要であると訴えられました。

群馬県議会議員の鈴木先生との意見交換では、学校保健領域やスポーツ分野、産業分野への関わり、小中高生への県土会での普及啓発活動などについて、参加者から鈴木先生へ現状をお伝えしました。鈴木先生より、それぞれの意見質問に対して行政や各機関との関わり方についてのご助言をいただくとともに、一人の意見より団体での意見の方が、伝わり方が違う、発信していくことが大切であると、本会の今後の政策活動への強い後押しをいただきました。

(事務局広報部 ニュース編集担当 蜂巢 健人)





# 職場紹介

## せき整形外科クリニック

竹内 陽一郎

当院は2019年5月に前橋市三河町に開院した整形外科クリニックです。院長は脊椎外科を専門としており、腰痛や頸部痛をはじめとした脊椎疾患から、一般整形外科、スポーツ障害まで幅広い診療を行っています。

院内は明るく清潔感のある環境が整えられており、患者様が安心して通院し、前向きにリハビリへ取り組める雰囲気づくりを大切にしています。

スタッフは理学療法士5名、看護師2名、医療事務3名、放射線技師1名が在籍しており、スタッフ同士の仲が良く、明るくフレンドリーな雰囲気が特徴です。職種間の距離も近いいため、日々の相談や情報共有がしやすく、協力しながら安心して業務に取り組むことができます。また、スタッフ同士で知識や技術を高め合える環境が整っており、経験年数に関係なく学びやすく、やりがいを持って働くことができるクリニックです。

また、副業にも柔軟に対応しており、個々のライフスタイルに応じた勤務が可能です。木曜・日曜・祝日は休診日のため、しっかりと休息の時間を確保でき、土曜日も午後は17時までの勤務となっているため、プライベートや家庭との両立もしやすい環境です。オン・オフのメリハリをつけながら働くことができ、ワークライフバランスを大切にした働き方を実現しやすい職場です。子育て世代の方や、自分の時間を大切にしながら働きたい方にも安心して長く勤務していただけるよう、働きやすい環境づくりを心掛けています。

当院では、理学療法士が医師の指示のもと運動器リハビリテーションを行っています。患者様一人ひとりの身体機能や生活背景に合わせたリハビリプログラムを作成し、運動療法を中心に、スポーツ整形、足底板作成、物理療法など幅広い治療を提供しています。

リハビリを行う上では、単に痛みを改善するだけではなく、「その人らしい生活」を支援することを大切にしています。患者様によって目標は異なり、「仕事復帰」「趣味の継続」「スポーツ復帰」など様々です。そのため、身体機能だけでなく生活環境や活動状況も踏まえながら、個別性を重視した支援を心掛けています。また、繰り返しの動作練習や継続的な運動を通して機能改善を目指していくため、患者様とじっくり向き合いながらリハビリを進めています。コミュニケーションを大切に、些細なことでも気軽に相談できる関係づくりを意識しています。さらに、自宅で継続できる自主トレーニング指導や生活指導にも力を入れており、症状改善だけでなく再発予防まで含めたサポートを行っています。

また、当院では保険診療によるリハビリテーションに加え、「Éclat」という自費診療サロンも併設しており、患者様の悩みに応じた個別プログラムも提供しています。

骨盤底筋ケアや姿勢改善、コンディショニングを中心としたプログラムを展開しており、リハビリ終了後の継続的な身体づくりや、慢性的な不調の予防・改善を目的として、多くの方にご利用



用いただいています。

プログラムには、骨盤底筋ケアチェアや温熱コンディショニング、メディカルピラティスや理学療法士による個別サポート、オーダーメイドインソール作成などがあり、一人ひとりの身体状態や生活スタイルに合わせたサポートを行っています。

医療機関併設だからこそ、安心して身体づくりに取り組める環境が整っており、「痛みの改善」だけでなく、「より快適に動ける身体づくり」や「再発予防」「QOL 向上」まで見据えたサポートを提供しています。保険診療終了後も患者様と長く関わりながら、継続的な健康づくりを支援できる点は、当院ならではの魅力の一つです。

## 会員動向

令和8年7月22日現在、会員数 2,487 名、休会 427 名、新入会 52 名、施設数 433 施設

## ニュース収受

|           |                                        |              |
|-----------|----------------------------------------|--------------|
| 2026/5/25 | 滋賀県理学療法士会学術誌「湖都」                       | 滋賀県理学療法士会    |
| 2026/5/28 | 群馬県医師会報 No. 934                        | 群馬県医師会       |
| 2026/6/3  | 静岡理学療法ジャーナル 第 29 回 静岡県理学療法学術大会誌 第 51 号 | 静岡県理学療法士会    |
| 2026/6/4  | HPTA NEWS One step No. 285             | 広島県理学療法士会    |
| 2026/6/23 | 創立 55 周年記念誌                            | 京都府理学療法士協会   |
| 2026/6/30 | 群馬県臨床検査技師会 役員改選                        | 群馬県臨床検査技師会   |
| 2026/7/2  | 大阪府理学療法士会ニュース第 316 号                   | 大阪府理学療法士会    |
| 2026/7/2  | JPTA NEWS No361                        | 日本理学療法士協会    |
| 2026/7/3  | 群馬県医師会報 No. 935                        | 群馬県医師会       |
| 2026/7/7  | 広報誌「かくどけい」第 151 号                      | 熊本県理学療法士協会   |
| 2026/7/7  | 第 21 回ケアマネジメント群馬フォーラム in 東毛            | 群馬県介護支援専門員協会 |
| 2026/7/10 | IPTA インフォメーション No. 192                 | 茨城県理学療法士会    |
| 2026/7/23 | 秋田県理学療法士会ニュース第 221 号                   | 秋田県理学療法士会    |
| 2026/8/3  | 群馬県言語聴覚士会ニュース 82 号                     | 群馬県言語聴覚士会    |
| 2026/8/4  | 会報群臨技 493 号                            | 群馬県臨床検査技師会   |
| 2026/8/5  | 和歌山県理学療法士協会ニュース No. 108                | 和歌山県理学療法士協会  |
| 2026/8/12 | 兵庫県理学療法士会だより No. 210                   | 兵庫県理学療法士会    |
| 2026/8/13 | 理学療法いばらき第 30 巻                         | 茨城県理学療法士会    |

### \*\*\* 編集後記 \*\*\*

源流の発行にあたり、原稿の執筆を快く引き受けていただいた先生方には心より感謝申し上げます。本誌が日々の業務や学びの一助となれば幸いです。今後ともぜひご一読ください。暑い日が続いておりますので、体調に気を付けてお過ごしください。

増茂 慎悟