



HIRAMATSU
EDUCATIONAL GROUP

大分リハビリテーション専門学校 理学療法士科

PT NEWSLETTER

20 Aug. 2026

VOL. 05

あなたは床に手が届く？ — 前屈から身体を評価してみよう —

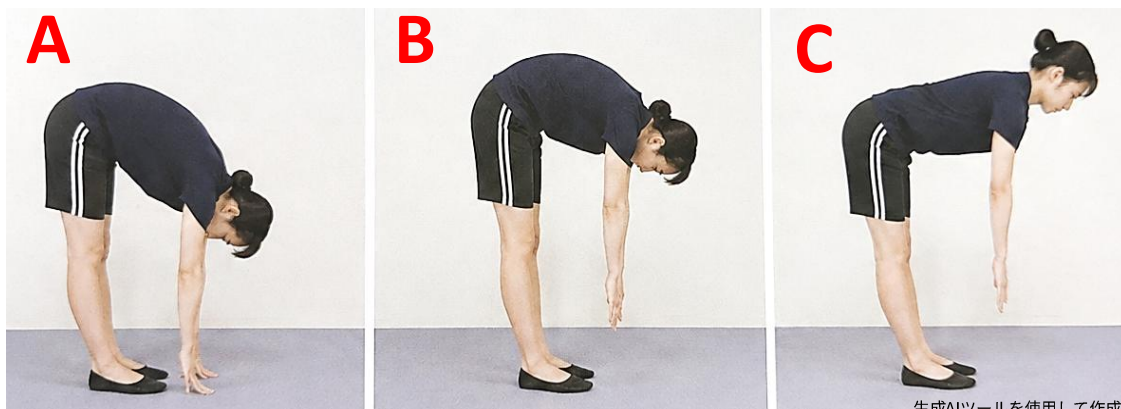
理学療法士は、病気やけがの状態を正しく把握し、適切なリハビリテーションを行うために、さまざまな「評価」を行います。今回は簡単にできる身体評価「FFD (Finger-Floor Distance) 指床間距離」について紹介します。

①FFDってなに？



FFDとは、立ったまま膝を曲げずに体を前に倒し、指先（中指）と床との距離を測る評価です。

②床と指の距離だけじゃない！理学療法士の視点 あなたはどのパターンですか？



A：腰・股関節の動きがよい
腰と股関節がバランスよく動き、無理のない前屈ができています。

B：股関節が動きにくい
股関節がうまく曲がらないため、腰を大きく丸めている。

C：腰が動きにくい
腰がうまく曲がらないため、股関節を大きく曲げている。

同じFFDの数値でも、身体の使い方が違うことがあります。

数値だけではなく、身体全体の関節の動きや筋肉の柔軟性、姿勢や動作のくせ、痛みの有無などを評価し原因を考え、個人に合った運動や生活のアドバイスを行うことも理学療法士の大切な役割です。

— 本校での取り組み —

本校では、関節の動きや筋力の評価、姿勢・動作の分析など、理学療法士に必要な知識と技術を学びます。測るだけでなく、その結果から身体の状態を考え、「評価→問題点の抽出→運動療法の立案」までの流れを学びます。そして、さまざまな現場で一人ひとりに合わせた支援ができる理学療法士の育成に取り組んでいます。

学校生活での様子は
Instagramを覗いてみてください。

こちらから→

