

体と心に向き合う理学療法士のステージ

2013

vol.  
15

# 笑顔 あきらめない。

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



運動する利用者とアドバイスをする理学療法士

特集

よりよい人生をかたちづくる

「予防」の意識が、日本を元気にする。

issue

よりよい人生をかたちづくる。

# 「予防」の意識が、 日本を元気にする。



健康増進センターでは、専門職の指導を受けながら自分のペースで運動できる。

この地域包括ケアシステムのひとつとして、医療依存度を高めないうための『予防的な視点』に基づく取り組みが求められています。それに伴い、健康増進や介護予防といった考え方が、社会保険サービスだけでなく、健康関連産業やヘルスケアサービスといった産業領域にも広く浸透してきています。このさらなるサービス

よりよく生きるために、厚生労働省が進めているのが『地域包括ケアシステムの構築』です。

## 注目される健康と予防 正しい老化の概念を持つ



少子高齢社会となった日本。平均寿命

の延びなどにより、社会保障費は増大し

ており、限られた財源では、既存の社会

保障制度が維持できないことが指摘され

ています。その中で、国民一人ひとりが

よりよく生きるために、厚生労働省が進

めているのが『地域包括ケアシステムの構

築』です。



公益社団法人 日本理学療法士協会  
会長

半田 一登

## 理学療法士と介護予防

今から何年前になりますか、「老化」という言葉が「加齢」に変更されるということがありましたが、私はこのことに真っ向から反対をしました。なぜなら、1歳が2歳になるのは加齢で、これは成長です。70歳が71歳になるのも加齢ですが、これは老化です。そして、残酷な言葉になりますが、「老化とは避けがたい事実」なのです。ここを言葉によって曖昧にすることで、高齢者の努力目標が見えなくなることを危惧しました。年を重ねる中で、いかにして老化を食い止めて、少しでも長く自立した生活ができるようになるか、その具体的行動こそが介護予防と考えています。介護予防とは老化予防であると考えれば、やらなければならないことが具体的に浮かんできます。

老化による現象にはどのような特徴があるのでしょうか。1つめにすべての者に起こること、2つめに誕生・成長・老化・死というように生命のサイクルに内在するもの、3つめに老化は変化していくこと、4つめに機能低下があることが挙げられます。そして、機能低下するものとして瞬発力・耐久力・協調性・反応力・バランス等があります。また、臓器萎縮に伴い肺活量や心拍出量、腎血流量の低下が起きます。

介護予防の具体化で大事なことは、前述した老化の変化と機能低下の2点をしっかり把握することです。変化していく老化に対応するためには、それぞれの方の詳細な身体評価が必要です。しかも、身体状況は変化するために、定期的な身体評価が必要になります。そして、その時々々の身体状況に見合った運動プログラムを構成することが重要です。

その身体評価と運動プログラム作成こそが、理学療法士が介護予防で果たす役割なのです。

向上が求められる中で、「体」と「生活」の機能に対して専門知識を持つ『理学療法士』の関わりにも注目が集まっています。そこで今回は、地域の介護予防を積極的に支援する理学療法士である**大淵修一**さん（東京都健康長寿医療センター研究所勤務）が取り組む具体的な介護予防活動を例に、健康増進や介護予防、そして地域における理学療法士の役割をご紹介します。

世間一般においては、高齢になれば老齢が進み、身体機能が低下して元に戻ることはないと考えている方が多いと思います。しかし、理学療法士の大淵さんは、従来の老化の概念は必ずしも正しくないと話します。



▲取材に応える大淵修一さん

「老化は、体力や筋力が衰えていくので、一緒に反復練習を行うなど、対象となる方の動作や行為が行いやすくなるように働きかけることです。体の機能が下がりはじめた初期の段階では、この手段的支援が特に有効です」

これまでの制度は、サービスに対する依存度を高め、本人の自立性が低くなってしまうという課題がありました。大淵さんは、本人の目的や、ニーズを正確に捉え、日々の生活を送るために必要な動作のアドバイスをするに留め、そこから先は、本人が主体的に行動できるように仕組みづくりに取り組んでいます。

「東京都健康長寿医療センターでは、2011年4月に健康増進センターを仮設しました。ここでは、運動を指導するだけでなく、自己管理の仕方も身につけていただき、ゆくゆくは地域のスポーツセンターなどに移行していただくことを目的としています」

このように、介護予防を必要とする方を制度の中で丸抱えするのではなく、効果的な支援ができる専門職が関与することによって、地域の中で、その人らしい自立した生活が送れるように導くことが、これからの介護予防に必要な視点だと大淵さんは考えています。

仕方なく起こるという現象ではありません。高齢期においても運動などの適切な関わりの中で状態を改善することができ、まず、状態悪化を防ぐことも可能です。まず、こうした正しい概念を持つことで、より前向きに運動に取り組んでいただくことから介護予防は始まります」

実際に大淵さんが関わった78歳の女性は、ひざや腰の痛み、糖尿病、高脂血症を持ちながらも、介護予防に取り組んだことで、身体機能の改善だけでなく精神面でも活動的になったそうです。

「階段の上り下りも困難になり、介護の必要性があると判断されていた方に、週2回の筋力トレーニングを3ヶ月間行っていたいただきました。その結果、レッグプレス（蹴る力）が40キログラムから65キログラムに向上し、歩くことはもちろん、懸念されていた階段の上り下りも無理なく行えるようになりました。この事例は、機能が低下すると元に戻れないという老化の概念が誤りであることをわかりやすく表しています。たとえ、高齢期の方でも、適切な運動やトレーニングを行うことで、機能の低下は防げますし、さらには向上させることも可能です」

そして、機能向上に成功した女性は、3ヶ月のトレーニングの後、ご本人の意

**誰もがよりよく生きるために  
助け合う文化を根付かせる**

大淵さんは、このほかに、「介護予防リーダー養成講座」という活動にも取り組んでいます。これは、介護予防教室などの介護予防事業が終了したあとも、参加者が自主グループへ移行して活動を続けてもらうためのリーダーを育成することを目的としています。

「介護予防リーダー養成講座を通して、自分に役割を持つことの楽しさ、やりがいを感じていただいています。わたしたち理学療法士たちが対話の中で、高齢期の人生をかたちづくっていくことのお手伝いができればと思っています」

人間の寿命は延びています。日本人の



▲適切な指導がトレーニングの効果を高める

志で別の施設へ通い、トレーニングを継続しました。そして、さらに1年後、地域の踊りの会へ参加するきっかけを得て、今は踊りの勉強に励んでいると報告を受けています。

**できることから、やりたいことへ  
新しい自分との出会いを支える**

身体機能が低下しはじめた方に、その状態でもできることをアドバイスする。それがきっかけとなり、心身ともに好転していき、自分のやりたいことに向かっていく。この循環は、ご本人にとっても、ご家族にとっても、最も望ましい展開ではないでしょうか。

このエピソードは、心身の機能と本人の希望を結びつけ、それに必要な基本的な動作ができるように支援し、本人の生活の可能性を広げることが重要であること。そして、そこに理学療法士が適切に関わることで、本人も知らない「新しい自分」を発見するサポートができることを示しています。大淵さんはそれを「手段的支援」と表現しました。

「予防を行うポイントは『手段的支援』にあります。手段的支援とは、歩く、動くといった『基本動作』が自然な動きとなるように、動作のやり方をアドバイスした



▲地域からさまざまな方が自発的に集まる

平均寿命も今後も伸びることが予測されています。海外からは、日本の高齢者は元気だと言われています。この事実は、とても喜ばしいものです。今後の課題は、高齢者の数が増えても生活の質が担保でき、さらに高めていくことのできる仕組みづくりです。この課題に取り組むためには、高齢者や障がいのある方を含む国民一人ひとりが、そこに住む地域全体で支え合うという意識を持ち、それを「文化」として地域に根付かせることが必要ではないでしょうか。その一翼を担うのが、「予防」です。地域の一人ひとりに、その地域ならではの「予防」を知ってもらい、また、関わっていただくことが大きな推進力になるはずです。

# 健康増進センターレポート

東京都健康長寿医療センター内に、2011年4月に仮設された健康増進センター。ここは持病を持つ方でも、日々の生活や地域の活動、旅行などを安全に楽しめるよう、健康増進活動に取り組む場所です。この施設が大切にしているのは、自己管理。自らの健康状態を知ること、自分に適した運動や、体調管理を自分でできるように取り組まれています。この自己管理をしっかり行い、普段の暮らしにも取り入れていただくことで、自立した生活の実現へとつなげていきます。



▲利用者さんが一人一冊持つ手帳。日々の体調や運動の内容を記録します。



利用者さんの声

## 友達と一緒にやることが何よりの楽しみ (78歳 女性)

「変形性膝関節症で、杖をついて歩いていたんですよ。でも通いはじめてから2ヶ月で杖が不要になりました」と嬉しそうに話す女性。この女性が健康増進センターに通い始めたのは2012年7月。糖尿病が持病で通院されているときに、担当の医師から、この施設を薦められました。「本当に少しずつよくなってきましたよ。それに20年くらいインスリ

ンを打っていたけど、それが今は必要なくなりました。あまり楽しくなかった食事が、今では楽しみのひとつです」そして、なにより楽しいのは、ここに通うことだと言います。「一緒にやるということが楽しいんです。運動だけじゃなくて、同じ病気を持っている人と語り合うこともできる。家にいると、テレビを見ているだけなのが、ここに

くれば、気分転換になります。それが一番大きいですね。友達を誘って、来ていますよ」と満面の笑みで話す。今では、楽しみとなったこの施設での運動と、他の利用者さんとのふれあい。お孫さんからの「元気になってよかった。これからも元気でいてね」という言葉をはげみに、今後も継続して通いたいという思いも教えてくれました。



利用者さんの声

## 健康でいるための方法を皆に伝えたい (85歳 男性)

この施設に設立当時から通っている男性が継続して通える理由を次のように話します。「自分が元気になっていることを実感できるんです。それが続けられる理由ですね。前向きに運動に取り組んでいます」定期的に診察をする医師からも、「元気になっている」という良い結

果を伝えられており、より確かな実感となっているようです。そして、長く通われている分、健康や予防に関する知識も豊かです。この施設で学んだことを、同じ地域に暮らす同年代の方に話すそうです。「大きく腕を振って歩いたほうがいいとか、姿勢はこうしたしたほ

うがいいとか、ついつい話してしまうんです。そのおかげかわかりませんが、アドバイスをした方が元気になると、もっと教えてあげたい」と笑いながら、話します。みんなから頼りにされていることが運動に取り組める理由であり、またやりがいにもつながっているようでした。



▲皆で取り組みればコミュニケーションも活発に

## 地域包括ケアシステムの実現へ 理学療法と地域コーディネーターに 求められるもの

厚生労働省が推進する『地域包括ケアシステム』の構築は、2025年(平成37年)を目標に、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域が包括的な支援・サービスを提供できる体制を目指すものです。そのために、医療・保健・福祉・介護の専門職が連携して関わり、健康や予防、安心安全の住まいや生活を支援す

ることが求められています。しかし大淵さんは、この地域包括ケアシステムの実現にあたって、十分でない機能があると指摘します。

「それぞれの専門職をつなげ、地域の中で医療・保健・福祉・介護を総合的にマネジメントする『コーディネーター』機能が、不足していると感じています。刻々と変化する個人のニーズと、その地域にどのような資源があつて、何が不足しているかといった情報を的確に捉えたうえで、ニーズにどのように応えるかを提案できる存在が必要なんです。これには、地域全体を見渡せる能力と、本人の希望だけでなく、体のこと、生活のこと、病気のこと、予後予測など多角的な視点を持っている事が不可欠です。今後この能力は、高齢者の増加に伴い、さらに大きく求められると考えられます。この『地域コーディネーター』とも呼べる存在が十分に地域社会に在ること、成熟した地域包括ケアシステムを構築できると思っています」

現在、ケアマネジャーがこの役割を担っていますが、今後さらに責務が大きくなる事が推測されます。この負担を軽減し、十分な『コーディネーター』機能を地域に配置するためには、その他の専門職が、今よりも大きな役割を担っていく必要が

あります。理学療法士をはじめ、地域の多職種と密接かつ柔軟な連携をとることにより、地域包括ケアシステムが実現できるのではないのでしょうか。

地域の中で地域包括ケアシステムの仕組みづくりが進められるとき、われわれ理学療法士は『体』と『生活』の機能に対して深い知識と技術を持つ存在として、その役割の一端を担いたいと考えています。地域の課題に対するアプローチを提示する専門的なスキルを得るための取り組みも始めています。すべての国民が尊厳をもって生活できる社会の実現に貢献するために、積極的に地域包括ケアシステムの構築に関与していきたいと考えています。地域の課題に取り組むときには、理学療法士の力をぜひ活用してください。



医学博士、理学療法士  
(基礎専門理学療法士、生活環境専門理学療法士)

大淵 修一(おおぶち しゅういち)

地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター  
在宅療養支援研究所副部長

## 笑顔の肖像

#8



Total Habilitation System 株式会社

在宅リハビリテーション事業部 理学療法士

荒木幸枝さん / 林田早代さん

(通所サービス班)

(訪問サービス班)

理学療法士になって3年目の私たちは同じ職場に勤務する理学療法士です。共に生粋の長崎人。地元の養成校を卒業した後、在学中に偶然関わった地域リハビリテーションに惹かれ、この世界に飛び込みました。今は、訪問や通所といった介護保険でのリハビリテーションサービスを中心に仕事をしています。また、地域の介護予防事業を支援したり、所属先が推進する地域のNPO活動などにも参加し、地域の皆さんに健康や予防のメッセージをお伝えする仕事にも携わっています。

そうした在宅や地域での仕事の中で、まだまだ関わる理学療法士の数が少ないと感じます。今、推進されている地域包括ケアシステムの構築にあたり、在宅での理学療法やリハビリテーションの重要性がより高まると思います。そのためにも、より多くの理学療法士の関わりが大切だと思います。

これからは、より一層地域リハビリテーションに関わり、知識と技術の向上に努めたいです。そして、今までの経験から得たさまざまな知識・技術を、周りの理学療法士や、多職種へのアドバイスができるような存在になりたいと思います。地域の方ももちろん、一緒に活動する理学療法士や多職種に信頼される理学療法士を目指して、日々の仕事に取り組んでいきたいと思っています。