

Press release



速報

2019年7月9日

「慢性的な痛みのマネジメントにおける理学療法士の役割」が世界理学療法の日テーマに

慢性的な痛みは世界規模での深刻な健康負担・医療負担となっています。たとえば、腰痛は他のどのような疾患よりも多くの障害を引き起こします。慢性的な痛みをもつ人々が自身の症状をコントロールし、活動性を高め、生活の質を向上できるように理学療法士が支援すること、その役割が、2019年9月8日、今年の[世界理学療法の日](#)のテーマです。

慢性的な痛みは、腰痛、頸部と胸部の痛み、肩の痛み、頭痛、がん、線維筋痛症、関節リウマチや変形性関節症を含むさまざまな症状と関連しているとされています。

理学療法士は、慢性的な痛みを緩和させる具体的な運動プログラムを提供する専門的なスキルを持っています。

運動による慢性的な痛みのマネジメントには次のような利点があります。

- ・体の柔軟性と動きを維持する
- ・心血管系の健康状態を改善する
- ・筋肉をつけ、筋力を維持する
- ・感情および全身的な健康状態を改善する
- ・痛みのコントロールを促す
- ・活動に参加する自信を高める
- ・自分の生活のコントロールを取り戻し、恐怖心を緩和する。

世界理学療法連盟のエマ・ストークス会長は次のように述べています。慢性的な痛みをもつ人々は、活動的な状態を維持するのが難しいと言います。しかし理学療法士は、人々に適した活動、あるいはプログラムが提案できます。痛みのしくみを理解することを助け、恐怖感を和らげることができます。現在の状態から、安全に身体活動をできるように調整し、自信をつけてくれます。そして、仕事の継続あるいは仕事に復帰することや、望む生活を送るための活動に取り組むことを支援します。

「理学療法士に相談してください。痛みのセルフマネジメント方法を学ぶために理学療法士がどのように支援できるかわかります。」



Press release

世界理学療法の日には、毎年、理学療法士と世界理学療法連盟の加盟団体がイベントを企画し、世界中のニュースや経験を#worldptdayのハッシュタグを使って共有することで、国際保健への貢献を祝います。世界理学療法の日は、世界保健機関（WHO）のアクションプランと提携しています。WHOは身体活動を、早歩きでのウォーキングやサイクリングなど中程度の強度と、ランニングや速い水泳など高強度の活動の2種類に分類しています。

- [World Physical Therapy Day toolkit](#)

連絡先 mlockner@wcpt.org (Mia Lockner 宛)
Twitter [@WCPT1951](#)
Facebook [@WCPT1951](#)
Instagram [@WCPT1951](#)
ウェブサイト <https://www.wcpt.org/>

編集後記

理学療法について

理学療法士は、人々の運動能力や身体機能を生涯に渡って発達、維持させる専門家です。体の動きや、動きを妨げる問題について高度な知識を有し、人々の健康、移動能力そして自立した生活を促進します。理学療法士は痛み、病気、障害、疾患、スポーツや仕事に関連した傷害、加齢や不活動によって引き起こされる多くの問題を治療、予防します。

理学療法士は数年間に渡って教育を受け、身体のシステムについて十分な知識とさまざまな問題を治療するスキルを習得します。教育は、一般的に大学で行われ、その知識と技術は理学療法士が独立して診療できるレベルまで高められます。臨床に出た後の最新の研究知見や臨床技術のアップデートも、生涯教育によって保証されており、多くの理学療法士が、自ら研究に取り組んでいます。

世界理学療法の日について

世界理学療法の日は毎年9月8日に開催され、世界中の理学療法士が、人々の健康を維持し、移動能力や自立した生活を支援するための役割があるという認識を高める機会です。世界理学療法の日は、1996年に世界理学療法連盟によって制定され、1951年の世界理学療法連盟の設立日が選ばれました。

世界理学療法連盟について

世界理学療法連盟は、121カ国の加盟団体に所属する45万人以上の理学療法士を代表する世界規模の職能団体です。詳細情報：www.wcpt.org。



**World Confederation
for Physical Therapy**