

## 令和5年度 専門領域推進部 生活支援領域 勉強会 活動報告

内容：Physical Activity ～身体活動～

情報提供者：関場 大樹、鈴木 梢子

(篠田好生会 篠田総合病院 / 地域理学療法 認定理学療法士)

日時：令和6年3月21日(木) 19時00分～20時00分

形式：オンライン開催 (zoom)

参加者：36名

内容の詳細：

喫緊に迫った2040年問題、団塊ジュニア世代が65歳以上となることで日本の人口の約1/3以上が高齢者となり、社会保障費の増大が懸念されている。同時に生産年齢人口が約50%にまで減少し、社会全体、そして介護領域においても深刻な労働力不足に陥る可能性がある。この問題を解決するために、理学療法士に期待されていることの一つに「健康寿命の延伸」が挙げられる。

健康寿命を延伸するための方法として様々なガイドラインがWHOより提示されているが、中でも今回は「身体活動の促進」に着目し、身体活動の重要性、生活の中に身体活動をどう落とし込んでいけばいいのか、エビデンスをもとに紹介させていただいた。

WHOのガイドラインによると、身体不活動、座位行動を最小限にすること、その時間を身体活動に置き換えることが重要とされている。また、取り入れるべき身体活動の量も提示されているものの、現実的に遂行するには難しい内容、量となっている。そこで我々理学療法士が関わる人が多い、障害を有している方にも置き換えられる方法を提示した。

対象者にあった頻度、強度、時間等を、段階的に設定、促進すること(ステップワイズアプローチ)や、単に身体活動を提供するだけでなく、目的、目標を達成するための手段として身体活動を提示することが重要である。また、身体活動には、身体機能・能力や環境設定、活動の機会を考慮して提示していく必要がある。上記を考慮し、入院中から身体活動を促進していくための工夫、方法を、症例を通して提示した。また、退院後も身体活動を継続できるように社会資源の利用など包括的な関わり方も重要となる。

海外の研究でも、理学療法士においてすら身体活動に関する知識が不足していること、身体活動提供の実施状況の低さが問題視されている。今回の勉強会を通して身体活動についての知識を深め、目の前の対象者に適切な身体活動を提供することで健康寿命の延伸に関与できるのではないかと考える。さらには、地域において様々な方が身体活動に注目し、自助、互助の中で身体活動が当たり前に行われる社会の構築にもつながれば幸いである。

今後の勉強会でも、対象者への生活支援を考えるためのエッセンスや、注目されているトピックスの提供をしていきたいと考える。

文責：関場大樹 鈴木梢子