活動の場 広がる理学療法士

地域で介護予防推進

アドバイスや体操啓発

シリーズ 地域医療を考える

病気やけがの後遺症で体が自由に動かせなくなった時に、理学療法士は運動療法などでリハビリテーションを施す。病院以外でも高齢者の在宅支援や介護予防などで活動の幅が広がっている。生活をより楽しむための重要なカギを握っている。四国理学療法士会長で、公益社団法人「徳島県理学療法士会」の鶯春夫会長(50)＝徳島文理大教授＝に、地域との関わりや活動の広がりを聞いた。また、四国各県の理学療法士会長から「認知症治療における理学療法士の役割」についてコメントを寄せてもらった。

【聞き手は毎日新聞徳島支局長・田畑知之】

四国理学療法士会 鶯 春夫会長に聞く

「これからの理学療法士は地域医療にますます積極的に関与する」と話す鶯春夫会長

——医療現場における理学療法士の位置づけが大きく変わっているそうですね

◆1965年に日本で理学療法士が誕生した当初は、整形外科の手術後の治療が多かったようです。ギプスで固定した足は、ギプスを外すと筋肉がやせ細ります。その回復運動だとか関節の動きの改善だとか。その後に脳卒中患者の治療が増えてきたり、スポーツ選手の治療も加わってきました。今では、心臓手術や呼吸器関連、内科のリハビリと、全ての分野に渡っています。医師の間に理学療法の重要性は広く理解されています。患者さんも子供から高齢者まで全てが対象です。お年寄りに元気でいてもらうために、自治体や地域住民と連携した介護予防への取り組みも始まっています。

——四国に理学療法士の会員はどれくらいいますか。

◆日本理学療法士協会の会員は2014年6月の時点で徳島に936人、高知に1372人、香川に941人、愛媛に1389人います。四国全体で4638人です。21世紀に入って養成校が増え、今では全国で年間1万人を超える卒業生がいます。協会の会員は、30歳以下が半分です。全国で平均年齢は男性33・4歳、女性32・4歳と若いのが特徴です。理学療法士の受験資格が得られる養成校は以前は3年制の専門学校がほとんどでしたが、今は3年制に加え、4年制の専門学校に大学と三つの種類があります。四国で11の養成校があり、大学は徳島文理大だけです。10年に保健福祉学部の中に理学療法学科が新設されました。4年制の専門学校は4校あります。

——初めに触れていた介護予防について説明してください。

◆25年にはいわゆる団塊の世代全員が75歳になります。高齢者は一気に増えるのです。お年寄りに元気で自立した生活を営んでいただくことが地域を活気づけることであり、それを実現するための手段の一つが介護予防です。そのために、国は「地域包括ケアシステム」という概念を打ち出しています。自治体や住民が、医療▽保健▽福祉の専門家を含めた第三者機関が連携する、というものです。

——理学療法士はどのように関与していくのでしょうか。

◆大きく二つの役割が期待されています。一つは自治体などと構成する地域ケア会議という場で、地域で困っている人が生活の中で何が支障になっているのかを分析し、どのように支援するかを話し合います。もう一つは、運動機能の低下をより穏やかにする運動療法を市民に助言したり、介護予防体操を普及、啓発するという実践活動です。共に地域を支える重要な役割です。先進地域では既に、地域のケア会議に理学療法士が参加しています。徳島でも全市町村の会議に参加させたいと考えています。これまでは、理学療法士は医療施設の中で仕事をしていました。これからは地域に積極的に出て行きます。そのために、徳島県理学療法士会は人材の育成に力を注いでいます。

——認知機能低下への予防にも取り組んでいます。

◆よく歩く人は認知症になりにくいという統計があります。歩くという全身運動は脳の認知機能にも良い影響を与えるそうです。歩きながら頭を使えばさらに効果が上がるというデータがあるのです。たとえば、目の前を通り過ぎていく車のナンバーを読み取って、その数字を足し算するとか。このような二重課題がさらに脳への刺激になるのです。徳島県の牟岐町とつるぎ町では脳トレ運動教室で理学療法士が活動しています。牟岐町は今年で2年目になります。昨年は、参加者の何人かに認知機能の改善が認められました。これを続けて統計的に結果を示したい。先駆的な取り組みです。

リハビリテーションを行う理学療法士。医療の重要な役割を担っている ＝四国理学療法士会提供

認知症治療にも役割大

一般社団法人 香川県理学療法士会 横倉 益弘会長

厚生労働省による2012年度推定によると、65歳以上の人は約462万人。軽度認知障害の人は約400万人とされます。65歳以上の高齢者の約17％が認知症と言われています。危険を早期に発見して、発症を予防することは極めて重要です。

「運動の専門家」が支援

香川県は、第6期高齢者保健福祉計画で「住み慣れた地域で支えながら暮らせるようにする」という基本方針のもと、認知症医療体制の充実等認知症施策の推進に取り組んでいます。運動機能の低下は、身体活動量の低下や将来の認知症発症の危険因子の一つであるとの報告もあり、逆に言えば運動は認知症の発症遅延（発症予防）効果が期待されます。

認知症の予防に「運動の専門家」である理学療法士が、地域に積極的に関わることで「長寿を喜び、いきいきと安心して暮らせる香川の実現」が期待できるのです。

当士会も、昨年度に続き介護予防推進リーダー研修会を開催します。今年度は、昨年度と合わせ200名程度の推進リーダーを養成する予定としております。また介護予防事業に関しても活動しています。ぜひ参加して体験していただければと思います。

公益社団法人 愛媛県理学療法士会 定松 修一会長

地域包括ケアシステムの構築の中で「高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせる町づくり」が大きな目標として進められています。そのためには地域で支え合う介護予防の考えが必要です。この介護予防を阻害する要因は、メタボ・ロコモ・食事・睡眠そして社会参加が低下予防の効果があると言われています。認知機能の低下の予防には、自分自身の認知機能を知り、それに対して行動することが大切です。そのためには地域に知識を持った指導者が必要です。

研修会で指導者を養成

そして認知症と言われています。また認知機能はバランスのとれた運動・食事・睡眠そして社会参加が低下予防の効果があると言われています。認知機能の低下の予防には、自分自身の認知機能を知り、それに対して行動することが大切です。そのためには地域に知識を持った指導者が必要です。

公益社団法人 高知県理学療法士協会 宮本 謙三会長

65歳以上の高齢者のうち、認知症あるいは認知機能の低下が認められる人の割合は4人に1人と言われています。高知県では約3万人の認知症患者がいると推察されています。

手軽なプログラム提供

高齢者の認知機能は加齢と共に徐々に低下してきますが、認知症ではないものの認知機能が少し低下傾向にある段階での対処が大切です。その対処法の一つとして、継続した無理のない「運動」が注目されています。最近の研究では、運動が認知機能を向上させ、認知症の発症リスクを軽減させるという報告が相次いでいます。

理学療法士は、この認知機能と運動をリンクさせた、認知症予防のための運動指導を行っています。地域の中で、生活の中で、施設の中で、認知症にならないための運動プログラムを提供する。理学療法は認知症に対する有効な治療法の一つとして広がりを見せています。