

鈴木重行(編)

「アクティブ ID ストレッチング」

伊藤俊一

(埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科)

近年、特に軟部組織に由来する痛みに対して、解剖学・生理学・運動学的理論を根拠とした臨床での治療手技として、実践的ストレッチング法が数多く報告されている。

このような中で、「ID ストレッチング(Individual Muscle Stretching: 個別的筋伸張法)」は、従来までのストレッチング法とは一線を画し、神経生理学的知識を基盤として、関節の運動方向だけでなく筋の走行や特徴を理解して筋緊張を緩和するための方法として1999年に初版が発刊された。2005年には、ID ストレッチングを用いて関節可動域拡大や疼痛軽減効果をより高めるために不可欠な評価精度を向上させるための方法として「ID 触診術」が発刊された。また、2006年にはさらにその科学的根拠を掘り下げた「ID ストレッチング第2版」となって、単に軟部組織を伸張すればよいという考えを払拭して医療界のみならずスポーツ界などでも幅広く用いられる秀逸の技術書となった。

今後、在院日数の短縮や通院回数の制限がさらに厳しくなるであろう医療界において、裁量という名のもとに漫然と治療を行うことは、ますます許されなく

なってくると思われる。事実ヨーロッパでは、ほとんどの疾患に治療回数の上限が設けられるようになり、治療効率はもちろんその後のフォローアップの方法が重要視されてきている。このような社会情勢では、より計画的かつ効果的な治療を施行して対象者自身の自己管理も重視し、最終的には行動変容をもたらし、治療期間を短縮して疼痛コントロールを行うことが求められる。このため、セルフエクササイズへの移行とその管理下でのフォローアップはセラピストにとって今後極めて重要となってくると考えられる。

「アクティブ ID ストレッチング」は、これまで著者らが軟部組織由来の疼痛のコントロールに対して培った多くのストレッチング技術を科学的根拠に基づいてさらに発展させ、主に等尺性収縮を利用した筋緊張の緩和によるセルフエクササイズへの移行を念頭にして執筆されている。また、従来からの特徴であった軟部組織の機能的変化による可動域低下に対するストレッチングの実際が、豊富な写真を使用して分かりやすく解説されている。

したがって、本書は軟部組織痛を有する対象者に対して、根拠に基づいた実践的理学療法施行のために必読の書である。

●A4判 220頁

定価 4,725 円(本体 4,500 円+税 5%)

2007 年 三輪書店・刊