

これまで、理学療法士の職域は医療領域に偏重していたが、高齢社会の到来や疾病構造の変化などにより保健・福祉領域にまで拡大されつつある。わが国が長年にわたり世界一の長寿社会を維持していること自体はたいへん喜ばしいことである。しかし、それと並行して健康寿命が長く保たれて国民の quality of life が保障される必要がある。このような課題に対して、「健康日本 21」や「健康増進法」などと連動して、今後ますます理学療法士の職域が保健・福祉領域に拡大され、国民の「ヘルスプロモーション」に寄与することが期待される。本号では、各執筆者に種々の角度からヘルスプロモーションについて論じていただいた。

■21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)と健康増進法について(厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)

平成 12 年に 21 世紀のわが国をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とすることを目的とした「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」が策定された。また、健康日本 21 を推進するための法的基盤整備となる「健康増進法」が平成 15 年 5 月より施行された。ヘルスプロモーションの理念に基づいたわが国の健康増進施策である「健康日本 21」や「健康増進法」について紹介したい。

■運動とヘルスプロモーション—運動の功罪を考慮した運動指導(大成浄志論文)

健康増進や生活習慣病の予防・治療として運動の有用性については議論の余地がない。しかし運動には「両刃の刃」といわれる運動の功罪が存在する。本稿においては運動処方概念から適切な運動の種類、運動強度、運動の継続時間、頻度などについて述べた。さらに運動量の算出方法を述べ、生活習慣病の原点である肥満の予防・治療法への応用について言及した。また、ヘルスプロモーションのための運動処方のスタンダードについても解説した。

■若年者のヘルスプロモーション(稲水 惇論文)

現在わが国の主要疾病であるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病などの発症に運動不足、食生活などの生活習慣が深く関与することが医学的にも社会的にも問題になって久しいが、若年者の生活習慣改善の兆しはなく、むしろ若年者の生活習慣病の増加が指摘されている。本稿では若年者の健康阻害要因、若年者の体力・運動能力の現状および身体活動・運動を中心とした若年者のヘルスプロモーションについて述べる。

■中高年齢者のヘルスプロモーション(中田昌敏論文)

高齢者の体力特性が個人差の大きいことが認識され、目的により評価方法を選択する方向性が定着しつつある。近年では健康維持・疾病予防のためには有酸素運動と筋力トレーニングの両者を運動として取り入れるべきだと提唱され、高齢者の筋力トレーニングを積極的に勧めている。高齢者にとってのヘルスプロモーションとは虚弱高齢者とよばれる(分類される)ことの予防と同義と考え、今後の理学療法の中で、対象者を広く網羅した体力の研究と体力低下を予防・防止する方策を担う機会と必要性が高くなる必要がある。

■地域住民を対象としたヘルスプロモーション事業—医療機関における実践例(半田一登, 他論文)

わが国では「健康日本 21」への具体的取り組みとして、種々の事業が実践されている。当院でも平成 14 年度から地域住民の中高年齢者を対象にして「勤労者健康づくり 21」と称したヘルスプロモーション事業を展開している。本事業内容は主に運動・生活・栄養指導である。本論では、本事業の基本方針とそのなかの運動指導(プログラム内容)とその運用方法に触れ、定期的に行うメディカルチェックで確認された運動効果について紹介する。