

木村 朗(著)

身体活動学入門

評者 浅川康吉

首都大学東京健康福祉学部理学療法学科

本書はこれまでにない「ユニークな身体活動のとらえ方による新しい治療目標・健康な生活目標設定のための新しい理学療法入門」という、地域理学療法士の立場からみても興味深いものである。

理学療法に課せられたリハビリテーション医療の目標設定は今や、身体機能自立だけでは片づけられない。日本の理学療法士は地域における介護予防、生活習慣病予防など果たすべき役割が課せられている。そこでは、麻痺の回復や運動機能の維持を基本戦略にしつつ、動作の自立という従来から果たしてきた役割に加えて、健康管理や身体活動の維持を通して、麻痺の重度化につながる血管障害の再発予防、疲労蓄積などによる日常生活活動の低下を防ぐ、よりよい状態をめざした生活目標設定方法が求められるのは当然である。

本書の前半では、身体活動の基礎的な解説をした後で、運動との相違、身体活動測定史、身体活動量測定装置の進歩、身体活動の質の測定、調査紙による身体活動量の測定について幅広い内容について専門的な立場から解説がなされている。特に身体活動測定史に関する章は興味深く本書の醍醐味とも言える。

本書の後半では、健康のために必要な身体活動量—子供、青年、中年、高齢者、生活習慣病と身体活動、脳血管後遺症片麻痺者の運動所要量(身体活動量と運動量)—、肢位強度式身体活動の応用、アクティボトラッカーを用いた活動支援時のチェックアウト、身体活動を分析するための理論、ピリオダイゼーションなど、幅広い内容について著者が20年以上にもおよぶ臨床・研究のなかからつくりあげてきた解説がなされている。特に肢位強度式身体活動に関する章は興味深い。これは理学療法士のみならず医療関係者にとって悩ましい、病態運動学的特徴をもつ人の身体活動量をいかに定量的に測定し、記録

するかという課題に著者が取り組んだアートでありサイエンスであろうと思う。付録として、この測定方法を簡単に計算できる表計算シートを読者に提供するというサービスがついている。

本書は、身体活動という道具を理解し理学療法士に課せられた役割を果たすために絶好の教科書であり、すべての理学療法士が一読することを願う。



B5判・129頁・2色刷
定価：本体2,500円＋税
三共出版刊、2018年