



# World PT Day 2020

リハビリテーションと  
新型コロナウイルス感染症  
どう関わるか

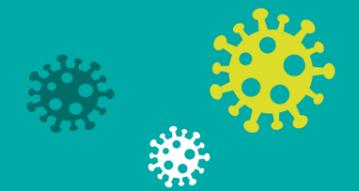
#worldptday  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

 World  
Physiotherapy

# 今年のキャンペーン： リハビリテーションと 新型コロナウイルス感染症



## 関与する



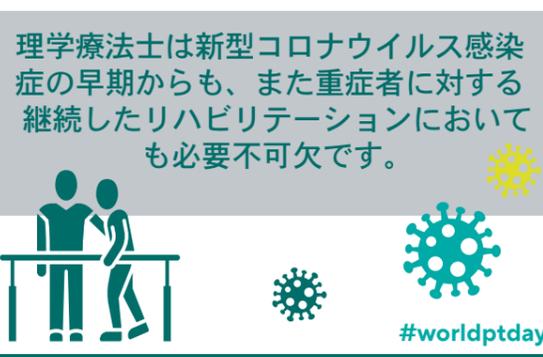
今年の世界理学療法の日、新型コロナウイルス感染症後のリハビリテーション並びに、新型コロナウイルス感染症による影響を受けた人々の治療と管理における理学療法士の役割に焦点を当てます。

このキャンペーンは、以下の主要なメッセージに焦点を当てます。

- 運動は新型コロナウイルス感染症からの回復に重要な役割を果たしています。
- 理学療法士は、運動の専門家として、どのような運動が改善に繋がるかを指導することができます。
- 新型コロナウイルス感染症の重症者は、回復のために、リハビリテーションや理学療法が必要となります。
- テレヘルスの使用は、人々が理学療法士からのサポートを受けることを可能にし、新型コロナウイルス感染症の影響を管理するのに役立ちます。
- テレヘルスは、身体機能を向上させることにおいて、従来の治療的介入と同等の効果を示すことができます。



理学療法士は新型コロナウイルス感染症の早期からも、また重症者に対する継続したリハビリテーションにおいても必要不可欠です。



#worldptday

世界理学療法連盟では、世界中の加盟団体や理学療法士が一般の人々や政治家に、世界理学療法の日々のメッセージを伝える際に、当連盟からの資料を使用することを推奨しています。

### 世界理学療法の日について

世界理学療法の日、毎年9月8日に行われます。この日は、1951年に世界理学療法連盟が創立された日です。2020年、World Confederation for Physical Therapyは、World Physiotherapyとなりました。世界理学療法の日は、以下のように、理学療法士がその専門性を広く伝えることができる日です。

- 世界の人々の健康と福祉に対して、理学療法士が担っている重要な役割を示す。
- 理学療法士の専門性への注目を向上させる。
- 理学療法士の専門性と必要とする患者のために、政府や政治家に働きかける。

世界理学療法の日、世界中の理学療法団体の団結と結束を示す日です。患者や地域社会のために理学療法士が担っている務めを、再認識する機会です。

世界理学療法連盟は、世界理学療法の日々に焦点を合わせ、理学療法の発展や世界の健康増進に努める加盟団体や理学療法士を支援していきます。

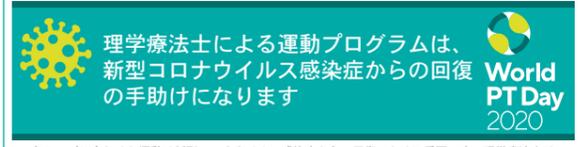
世界理学療法連盟は、世界理学療法の日々の活動において加盟団体に所属する理学療法士をサポートするための資料を作成しました。

含まれるものは：

- ポスター：公共の場での展示に
- インフォグラフィック：患者や一般向けへの展示および配信に
- 翻訳：インフォグラフィックやポスターは、18以上の言語で使用可能
- ソーシャルメディアグラフィックス：世界理学療法の日や今年のメッセージを掲示するために、ソーシャルメディア(SNS、ブログ等)で使用できる画像
- 情報資料や追記：追加された資料や情報の参考文献および今年のキャンペーンのWEBリンクです
- 世界理学療法連盟のウェブサイト上で、今年の世界理学療法の日々のキャンペーンに役立つ資料を用意しています。
- ロールアップバナー：ダウンロードをして使用してください。
- Tシャツのデザインやロゴ：ダウンロードをして使用してください。

これらのリソースは無料で  
ダウンロードできる：  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

#worldptday



理学療法士による運動プログラムは、新型コロナウイルス感染症からの回復の助けになります

各ニーズに合わせた運動は新型コロナウイルス感染症からの回復のために重要です。理学療法士は動作や運動の専門家として、どのような運動が必要かを指導することができます。



- フィットネスの改善
- 息切れの軽減
- 筋力増強
- バランスや協調性の改善
- 思考の改善
- ストレス軽減と気分の向上
- 自信を持つ
- 活力の向上

体力を取り戻して、肺を回復させるために、出来るだけ運動するようにしましょう。そして、日々の運動の記録をつけましょう。

休憩も重要ですが、長時間で頻度の少ない運動よりも、短時間の運動を定期的に行うことを理学療法士は推奨します。以下の運動を行ってみましょう。



- 立ち座り
- 足踏み
- 階段昇降もしくは階段昇降機
- ウォーキング
- 踵上げ
- つま先上げ
- 片脚立ち
- 壁腕立て伏せ

理学療法は新型コロナウイルス感染症からの改善のために重要です。もし気分が優れなかったり、強い疲労感やひどい息切れを感じたら運動を中止して理学療法士に相談して下さい。



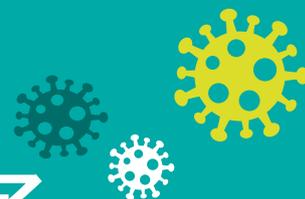
World Physiotherapy  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

あなたが一人の理学療法士として、もしくは職場の同僚と何らかの活動を計画しているのであれば、あなたの国/地域の世界理学療法連盟の加盟団体へ問い合わせ、連携を取って下さい。

世界理学療法連盟 加盟団体  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members)

作成された資料は、グローバルな理学療法コミュニティのアイデアを促進します。この日は、#worldptdayハッシュタグを使用して、ソーシャルメディアで広く宣伝されます。

# 参加方法に関するアイデア



理学療法士協会や病院、その他の施設で働いている方も学生であっても、様々な方法で世界理学療法の日を伝えることができます。

ここに、あなたがやってみたいと思える最適な方法を選択できるよう、手助けとなるヒントをいくつか紹介していきます。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、多くの国で大きなイベントや集会の開催が規制されています。世界理学療法の日に向けた計画にあたっては、このことを考慮して、それぞれの国または地域のソーシャルディスタンスに関するガイドラインに従って実施してください。

ここに挙がっている多くのアイデアをウェブサイトやSNSに使うことができます。FacebookのQ&Aを試したり、ウェブサイト上のアドバイスやヒントを共有したりしてみましょう。

ソーシャルメディアを通じて世界理学療法の日を促進するためのグラフィック等を作成していく予定です。

## 公共イベント

- 公共の場(またはウェブ上)で、無料の運動の実演を行う。例えば、適度な運動と強度の高い運動の違いを示すなど。
- 職場やオンライン上で講演もしくは勉強会を開催し、日々の中で行える運動を提案する。そこでの資料を雇用主に提供する。
- コミュニティセンターで講演やイベントを行う。
- 1日もしくは1週間かけて様々な場所で情報ブースを設置する。
- 一般人、政治家、有名人を対象に「ヘルスチャレンジ」を試みる。例えば、その方々に万歩計を貸与するか、譲渡して、1日に定めた歩数を歩くチャレンジを行ってもらうなど。
- 多くの人が集う公園での一般向け運動教室を開催する。

## あらゆる年代を対象としたイベント

- 地域のイベントまたはソーシャルメディアを通して、身体活動の価値、さらにそれがいかに新型コロナウイルス感染症からの回復を助け、体調の維持に貢献するかについて伝える。
- 様々な年代の人々を対象とした運動教室を開催する。
- どのような理学療法が適切かを、新型コロナウイルス感染症患者介護者やその地域の人々と連携することが、患者の回復を促進します。

## 臨床の現場で

- 理学療法士の仕事内容がわかる情報ブースまたは展示を受付周辺に設置する
- 世界理学療法の日インフォグラフィックやポスターを同僚や外部の人と共有する。

## その他の方法

- あなたの活動をサポートし、イベントに参加してくれる地元の有名人を見つける。これは一般の方やメディアの関心を集めるかもしれません。
- 地域のラジオやテレビにゲスト出演したり、オンライン上で質問に答えたりすることを、提案する。
- 健康維持のためのヒントを与え、理学療法士にできることを示します。世界理学療法連盟のサイトにある、チラシ・情報シート・ステッカーなどが利用できます。

## ヒントにしよう！

過去に世界理学療法の日をどのような形で迎えてきたかを見てみましょう。

[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)