



World  
PT Day  
2022

# 変形性関節症

どう関わるか

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



# 今年のキャンペーン： 変形性関節症

# 参加しましょう

今年の世界理学療法の日の変形性関節症に、2023年にはリウマチ疾患に焦点を当てていきます。

このキャンペーンは以下の主要なメッセージを中心に展開しています。

- 変形性関節症（OA）は最も一般的な関節疾患です。世界の約5億2000万人の人々がOAを患っており、そのうち60%が変形性膝関節症です。
- 291の疾患に関する世界的研究の中で、変形性股関節症と変形性膝関節は身体障害につながる11番目に多い原因と位置付けられています。
- OAは障害の主な原因となる疾患のひとつです。2017年には世界中で960万人の人々がOAに起因する身体障害を抱えて生活していました。
- OAの主な原因は不明ですが、体重過多や肥満、過去の関節損傷や手術歴、過用によるストレス、遺伝的要因が発症のリスクファクターと考えられています。
- 運動はOA治療の第一選択肢になります。理学療

法士は疼痛緩和や生活上の注意点についてアドバイスをすることができます。また関節の動きを改善させ、筋力を向上する方法を教えることができます。

- OAを患う人々にとってできる限り活動的な状態を維持することは大切なことです。活動的であることが、疼痛を緩和し、症状を抑えた自立した生活を続けるためのポイントになります。
- OAを患う人々のうち時間経過とともに悪化する人は約1/3程度で、痛みや障害が改善される人もいます。理学療法士は活動的な生活を維持するための手助けができます。

世界理学療法連盟は、世界中の加盟組織と理学療法士に連盟が提供する資料を用いて、一般の人々や政治家にこれらのメッセージを伝えることを推奨しています。

## 世界理学療法士の日について

世界理学療法士の日は毎年9月8日に行われ、この日は1951年に世界理学療法連盟が設立された日です。世界理学療法士の日には理学療法士が以下のように専門性について広く伝えます。

- 世界の人々の健康と福祉に対して理学療法士が果たす重要な役割を示します。
- 理学療法士の専門性への認知度を高めます。
- 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を行います。

世界理学療法の日、世界中の加盟国組織の結束と連帯を示す日です。患者や地域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、世界理学療法の日に焦点を合わせた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

世界理学療法連盟は、世界理学療法の日において加盟組織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。

- ポスター：公共の場での展示に
- インフォメーションシート：患者や一般向けへの展示および配布に
- 翻訳：インフォメーションシートとポスターは数種類の言語で利用可能
- 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
- 情報源と参考文献：今年のキャンペーンに関する情報源と追加情報及びウェブサイトの一覧
- ロールアップバナー用アートワーク：ダウンロードして使用可能
- Tシャツのデザインやロゴ：ダウンロードして使用可能

こちらの資料は無料でダウンロードできます：  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

# #worldptday

### 変形性関節症を予防する



## 変形性関節症は、もっとも一般的な関節炎です

定期的な運動は、変形性関節症や股関節周囲の骨折、高齢者の転倒のリスクを低下させ、手術の必要性を回避または遅らせることができます。



あなたのニーズにもとづいた個別のトレーニングプログラムの作成について理学療法士にご相談ください。



World Physiotherapy [www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday) 8 SEPTEMBER

あなたが理学療法士として個人で、もしくは職場の同僚と何らかの活動を計画している場合は、あなたの国/地域の世界理学療法連盟の加盟組織に問い合わせ、連携を取ってください。

世界理学療法連盟の加盟組織：  
[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理念を展開させます。世界理学療法の日、##worldptdayの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。

#worldptday hashtag.

### 変形性関節症と運動

## 運動第一

運動や身体活動は、安全でエビデンスにもとづいた変形性関節症の最初の管理戦略です。



運動の効果:

- 人工関節置換術の時期遅らせる、または回避
- 運動機能 維持 機能低下予防
- 関節痛軽減

変形性関節症はうまく管理することができます。

あなたに合った運動について、理学療法士にご相談ください。



World Physiotherapy [www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday) 8 SEPTEMBER

# 参加方法の提案

理学療法士協会、病院、またはその他の施設で働いている方、あるいは理学療法学科の学生であったとしても、さまざまな方法で世界理学療法の日を伝えることができます。

ここでは、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ます

新型コロナウイルス感染症への対応のひとつとして、多くの国では大規模なイベントや集会の開催が制限されています。世界理学療法の日に向けた計画を立てる際にはご注意ください。ソーシャルディスタンスに関するあなたの国あるいは地域のガイドラインを遵守してください。

ここに示されている多くのアイデアを取り入れてウェブサイトやソーシャルメディアに活用することができます。Facebook Live Q&Aを試したり、あなたのウェブサイトにて、アドバイスやヒントを共有したりして下さい。

ソーシャルメディアを通じて世界理学療法の日を宣伝するための画像を制作する予定です。

## 公的イベント

- 公共の場所（またはオンライン）で無料の運動体験教室を開催しましょう。例：変形性関節症の人々が生活をしていくための運動の重要性についてなど運動指導。
- 日常生活に取り入れることができる運動の提案や資料を働く人向けに提供する職場やオンラインでの講演やセミナーを開催しましょう。
- コミュニティセンターでの講演やイベントを行いましょう。
- 1日あるいは1週間かけてさまざまな場所を訪れる巡回型のインフォメーションブースを設置しましょう。
- 一般の方だけではなく、政治家や著名人に向けた「健康チャレンジ」を行いましょう。例えば1日に設定された歩数を歩いてもらうなど。そのチャレンジのために万歩計を貸し出したたり、無料で配布したりしましょう。
- 多くの人が集う公園での一般向けの運動教室を開催しましょう。

## あらゆる年代を対象としたイベント

- 地域のイベントやソーシャルメディアを用いたオンラインイベントで、理学療法の価値や理学療法が変形性関節症の人々の生活にとってどのように有用であるかを伝える講演を企画しましょう。
- オンラインでできる運動教室を企画しましょう。
- 理学療法がどのように人々の生活を改善できるかを知るため、変形性関節症の人々の生活を支える介護者や地域でのケアに取り組む人々と活動しましょう。

## 臨床現場において

- 受付周辺に理学療法士の役割を示す情報ブースや展示を設置しましょう。
- 世界理学療法連盟の日のインフォメーションシートやポスターを同僚や外部の人と共有しましょう。

## その他

- 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域の著名人がいるか探してみましょう。一般市民やメディアの関心が高まるかもしれません。
- 地域のラジオ番組やテレビ番組へのゲスト出演や、オンラインでの質問に答えることを提案してみましょう。
- 人々の健康を維持する方法を提案し、理学療法士が人々を助けるために何を行うか示しましょう。世界理学療法連盟のウェブサイトで得られるインフォメーションシートやポスターを用いてスタートしてみましょう。

## ヒントにしよう！

過去に世界理学療法の日がどのように祝われてきたのかをご覧ください。

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