

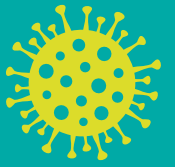


World PT Day 2021

リハビリテーションと 新型コロナウイルス感染症 の後遺症

どう関わるか

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の後遺症



今年の世界理学療法の日、新型コロナウイルス感染症の後遺症とリハビリテーション、そして、その治療と管理における理学療法士の役割に焦点をあてます。

このキャンペーンでは、以下の主要なメッセージを中心に展開します。

- 新型コロナウイルス感染症の後遺症を有する10人に1人は、12週間以上にわたって症状が現れるといわれています。
- 安全で効果的なりハビリテーションは、その回復において必要不可欠なものです。後遺症に対するリハビリテーションは、それぞれが呈する症状や目標、優先度に応じて実施されなければなりません。
- 世界保健機関（WHO）は新型コロナウイルス感染症の後遺症に対するリハビリテーションについて、現状のできる範囲内で、活動量を安全性に配慮しながら、適切なペースで行うこと、日常生活を徐々に再開すること、身体運動は症状の悪化や疲労を招くほど無理をするべきではない、といった患者教育を含むことを推奨しています。
- 症状のセルフマネジメントを支援するための効果的なりハビリテーションの介入には、活動時のペース配分および心拍数のモニタリングが含まれ

る場合があります。理学療法士は、後遺症を有する患者がペース配分と心拍数をモニタリングしながら、活動レベルを管理できるように手助けをします。

- 労作後の症状悪化（PESE）は、身体活動および運動によって引き起こされることが多いです。理学療法士は患者がPESEを最小限に抑えて活動できるようにサポートします。
- 理学療法士は呼吸法を指導することができます。
- 特にPESEを認める患者には段階的理学療法を実施するべきではありません。

世界理学療法連盟は、世界中の加盟組織と理学療法士が、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設立された日です。世界理学療法の日、以下のように理学療法士がその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、理学療法士が担っている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、焦点を合わせ理学療法の実践や世界の健康増進に取り組む加盟組織や理学療法士を支援していきます。

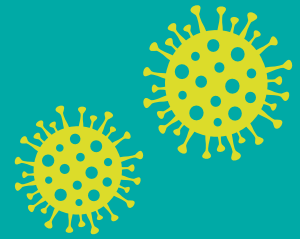
息切れ/胸の痛み

極度の疲労感/
労作後の症状増悪

記憶力や集中力の障害

新型コロナウイルス感染症の後遺症は人によって異なります。理学療法士は新型コロナウイルス感染症の後遺症症状の治療を手助けすることができます。

参加しましょう



世界理学療法連盟は、世界理学療法の日活動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：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
- 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キャンペーンに役立つ政策提言用の資料を用意しています。
- 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

これらの資料は無料で
ダウンロードできます：
www.world.physio/wptday

#worldptday

リハビリテーションと新型コロナウイルス感染症の後遺症 World PT Day 2021

リハビリテーションとは？
リハビリテーションとは、日常生活における機能を最適化し、個人の回復や適応をサポートし、潜在能力を最大限に発揮させることで、教育、仕事、娯楽、有意義な役割への参加を可能にする一連の介入と定義されています。

安全で効果的なりハビリテーションは回復の基盤となります。
新型コロナウイルス感染症の後遺症に対するリハビリテーションは、症状や目標、要望に応じて個人に合わせて行う必要があります。

世界保健機関は、新型コロナウイルス感染症の後遺症に対するリハビリテーションの指導法を提言しています。無理に努力をすると、倦怠感や症状が増悪します。現在の症状に応じて適切な活動ペースを自己管理でき、徐々に日常生活を再開できるよう指導するように動めています。

新型コロナウイルス感染症後のリハビリテーションは人によって異なります。症状を最もよく表しているであろういくつかの用語を紹介します：

- ・集中治療後症候群
- ・ウイルス感染後疲労症候群
- ・恒久的な臓器障害
- ・新型コロナウイルス感染症の症状の長期化

症状に応じて、理学療法士は治療前に根本的な原因を探り、個人に適した治療を開始します。

自己管理できる症状に対するリハビリテーション：

- ・活動量の調整
- ・心拍数のモニタリング

個々の必要性に最大限応じるため、理学療法士はほかの医療従事者と連携して評価をし、リハビリテーションの治療計画を立てます。以下のような症状を理解し原因を明らかにするために、様々な検査が実施されることがあります：

- 呼吸困難
- 胸の痛み
- 動悸
- 倦怠感
- 気が遠くなる、失神
- めまい
- 酸素飽和度低下

新型コロナウイルス感染症の後遺症に対する運動処方では、リスクを最小限に抑え、回復を促し、症状を悪化させないことに留意する必要があります。リハビリテーションでは、同時に酸素飽和度が低下しないようにしなければなりません。連続的な練習や呼吸パターンの変更が見られる場合は、呼吸の専門理学療法士が支援することができます。特に労作後の症状の悪化が見られる場合には、段階的理学療法は行わないでください。

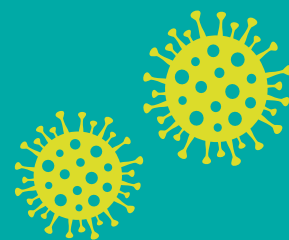
World Physiotherapy www.world.physio/wptday

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.

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。世界理学療法の日は、#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。

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。そして、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に対応する、ウェブサイトやソーシャルメディアを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ください。

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画像を制作する予定です。

公的イベント

- 公共の場所（もしくはオンライン）での無料の運動指導を開催しましょう。例：中強度と高強度の活動の違いを示すなど。
- 日常生活へ取り入れる運動の提案や雇用主への資料の提供するような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。
- コミュニティー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。
- 一般人、政治家、もしくは著名人に向けた“健康チャレンジ”を行いましょう。例：1日にある歩数を歩くようなチャレンジをしてもらいましょう。そのチャレンジのために万歩計を貸し出したり、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、そして理学療法が新型コロナウイルス感染症の後遺症の管理に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。
- オンラインでの呼吸法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評価するため、地域社会において新型コロナウイルス感染症の後遺症に苦しむ人々のケアをする主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。

臨床の現場で

- 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。
- 世界理学療法の日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よう。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よう。
- 人々の健康を維持する方法を提供し、理学療法士が人々を助けるために何を行うのかを示しましょう。世界理学療法連盟のウェブサイトで見られるインフォメーションシートやポスターは始めるには良いツールです。

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