



# 理学療法士と ペーシングを利用する方法



World  
PT Day  
2021

ペーシングは労作後の症状悪化（PESE）を避けるための活動の自己管理戦略です。ペーシングの際には活動時間を短くしてこまめに休み、自分のエネルギー量よりも活動量を少なくしましょう。

## 自分のエネルギーリザーブを把握しましょう

1

- ・エネルギーリザーブとは、一日にどれだけのエネルギーを持っているかということです。これには個人差がありますので、活動と症状の日記を使って自分のベースラインを見つけるのが一番です。「ベースライン」とは、体調が良い日には簡単にでき、悪い日にはギリギリできる程度のもので、体力が残るように運動しましょう。疲れを感じるほどの運動はしないようにしましょう。



## 自分のエネルギー量を知りましょう

2

- ・活動と症状の日記から、いくつかのパターンが見えてくるはずですが、PESEを引き起こしたり、「クラッシュ」したりしないように、活動レベルを調整することができます。症状が再発しない限り、これは体調が良い日も悪い日も維持できる活動レベルを見つけるのに役立ちます。PESEの初期の兆候を認識し、クラッシュを避けるために、活動をすぐに停止・休息・調節することを学びましょう。



## 活動計画に役立つ4つのPの使い方を紹介します

3

- ・ **Prioritise**（プライオリタイズ）：優先順位付け - 1日や1週間で本当にやらなければならないことに優先順位をつけましょう。すべての活動が必要かどうかを問きましょう。他の人にやってもらうことはできませんか？自分がやりやすいように活動を変更できませんか？
- ・ **Plan**（プラン）：計画 - 1日の最優先課題を決めましょう。1日のペースに合わせて休憩時間を計画しましょう
- ・ **Pacing**（ペーシング）：ペース配分 - 活動を小さく、管理しやすいタスクに分割し休憩をとりましょう。
- ・ **Pleasure**（プレジャー）：楽しみ - 生活の質を向上させるような楽しめることにエネルギーを使いましょう。



## エネルギーの節約方法を学びましょう

4

- ・ Noと言えるようになりましょう。
- ・ 「あと少しだけ」という誘惑に負けないようにしましょう。
- ・ 使う体力を抑えた活動を取り入れましょう。
- ・ 近道をしたり、協力を求めたりしましょう。



## 活動の間に休憩を取りましょう

5

- ・ 活動を必要最小限にし、精神的刺激を受けないことが休息です。
- ・ 休憩中はテレビやソーシャルメディア等の刺激を避けましょう。
- ・ 代わりに瞑想や呼吸法を行ってみましょう。



## ほかにできることは？

- ・ 症状が改善すると脱力感や疲労感が軽減されます。理学療法士と一緒に体幹を鍛える運動をしたり、歩行量を10%増やしたりするなど、少しずつ活動レベルを上げていく方法を考えていきましょう。
- ・ 現実的かつ柔軟に対応する-1週間のルーティーンを作り、休息が必要な日があることを受け入れ、疲労の原因となるものを避けましょう。
- ・ 症状や達成できなかったことではなく、達成できたことに目を向けましょう。

## 心拍数を計りましょう

理学療法士が心拍数の測り方を教えてくれます。毎朝ベッドから出る前に心拍数を測りましょう。心拍数を1週間の平均値から15拍/分以内に保つことで、PESEのリスクを減らすことができます。



活動量の管理やペーシングは、倦怠感や労作後の症状悪化（PESE）を管理するための安全で効果的な介入と考えられています。心拍数計測も、倦怠感とPESEの管理に安全で効果的な介入と考えられています。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](http://www.world.physio/wptday)