



World
PT Day
2026

脳卒中

私たちの4人に1人は脳卒中を発症するといわれていますが、脳卒中のほとんどは予防が可能です



理学療法はどのように脳卒中の予防へ役立つのでしょうか？

理学療法士は、人々の身体活動の促進や長期的な健康状態の管理を支援することで、脳卒中のリスク低減に重要な役割を果たしています。週に5回、たった30分の運動を行うだけで、脳卒中のリスクを25%低減することができます。定期的な身体活動は、脳卒中のリスクを低減するだけでなく、一度脳卒中を発症した後の再発リスクも抑えることができます。

理学療法士は、以下のような支援を提供します：



定期的な身体活動の増加：これにより、血圧の低下、コレステロール値や血糖値の改善、体重の減少が期待でき、うつ病やストレスの管理にも役立ちます



座っている時間の短縮：また、日常生活の中にちょっとした運動を取り入れる方法をご案内します



安全かつ一人ひとりにあった運動の提案：他に健康上の問題を抱えており、運動が難しいと感じる方に対しても支援します



脳卒中とは？

脳卒中は、脳の一部への血液供給が突然減少したり途絶えたりすることで起こります。脳卒中は緊急を要する疾患であり、迅速な対応が必要です。



虚血性脳卒中：

脳内の血管が血栓によって塞がれることで引き起こされる



出血性脳卒中：

脳内の血管が破裂して出血することで引き起こされる



一過性脳虚血発作(TIA)：

「ミニ脳卒中」とも呼ばれる一時的な閉塞で、将来的な脳卒中の前兆となる場合がある



理学療法は、脳卒中リハビリテーションにおいてどのような役割を果たしているのでしょうか？

脳卒中後、多くの人が運動機能、バランス、歩行、腕の使い方、筋力、体力、疲労感、そして自立した生活を送ることの難しさなどを経験します。理学療法士は運動の専門家であり、脳卒中を経験した方々が以下のことを達成できるよう支援します：

- 腕や脚の動きと筋力を改善し、自立した生活を取り戻し、好きなことを楽しめるようにします
- 再び歩く方法を学び、より遠くへ、より速く歩けるようにします
- バランスを改善し、転倒のリスクを最小限に抑えます - 脳卒中発症者の73%は、発症後1年以内に転倒を経験しています
- こわばり、痛み、筋肉の緊張を改善します
- 体力を高め、心臓や肺の動きをより効率的にします
- 気分を改善し、疲労を軽減し、うつ向き合う手伝いをします
- 椅子から立ち上がる、歩きながら話す、着替える、鍵や蛇口などの物を扱う際に腕を使うといった日常生活動作を支援します

どのくらいの運動量が必要ですか？

運動療法は、病院から地域でのリハビリテーションといった、回復のあらゆる段階において、身体機能、可動性、バランス、そして生活の質を改善することが示されています。— 理学療法士は、目標達成に向けて安全に運動量を増やせるようサポートします。まずは少しずつ始めて、以下の推奨量を目指しましょう：



週4回、少なくとも10分間の中程度の強度の有酸素運動



座っている時間を減らすため、一日を通して体を動かす



1日6,500～8,500歩



脳卒中後の理学療法はどのように役立つのでしょうか？

リハビリテーションは、脳卒中後の回復において重要な役割を果たします。リハビリテーションは、日常生活への復帰を助け、生活の質を向上させ、可能な限り自立した生活を送れるよう支援します。

リハビリテーションは通常、患者さんの容体が安定した後、発症から48時間以内に開始されます。早期に開始することで回復が促進され、自信を取り戻すことができます。脳卒中からの回復には理学療法士だけでなく、医師、看護師、作業療法士、言語聴覚士といった医療チームが関わります。患者さん一人ひとりに合わせた計画を立てることが重要です。

理学療法士は、再発性脳卒中の予防において重要な役割を果たします。患者さんと協力し、再発リスクを低減し、健康増進を図り、**長期的な障害を防ぐための生活習慣の改善**に取り組みます。国内外のガイドラインでは、患者さんの目標や能力に合わせた**定期的かつ十分な強度の理学療法**を、脳卒中ケアの一環として推奨しています。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday