

「大工谷会長テレビ出演」

9月6日に大阪府理学療法士会の大工谷会長が、NHK総合テレビのお昼前の関西地区向け番組「ぐるっと関西おひるまえ」の「コレみて！ライフナビ」コーナーに出演されました。

「腰の痛みがひどくなる前の予防法」について司会者から「膝や腰が年を重ねて痛くなるのは当然ではないのか？」と鋭い質問がありました。大工谷会長は、「加齢による身体機能面低下や、病的な変化が起こることは事実としてあります。使いすぎるということは、言い換えると同じところに負担や力が集中してしまうからです。力を分散する方法を知ることが必要です。」と予防医学的な見地から実際に3つの動作を司会者に行ってもらいながら解説されていました。

<床の物を拾う動作>

司会者が両足の幅を狭くしたまま立ち両膝を曲げず物を拾う動作を行ったことに対して、大工谷会長は「膝を曲げてしゃがむ」「物はできるだけ身体に近づける」「一側の足を後方に引きしゃがむことにより、転倒予防となり力を分散できる」と解説されました。司会者は解説内容を参考に再度動作を行い、「腰に負担が少なく持ち上げられる」と変化を実感していました。

<椅子からの立ち上がり動作>

司会者が両足を前方に投げだして座っている状態から両足を引かずに立ち上がったことに対して、大工谷会長は「両足部を座面に近づけるように引く（重心移動を出来るだけ少なくする）」「机があるなら身体から出来るだけ近くに手を着いて立ち上がる」ことで力を分散し楽に動作を行えると解説されました。司会者は解説内容を参考に再度動作を行い、「楽に立ち上がれ負担が少ない」と実感していました。

<料理を作る時の立位姿勢>

大工谷会長は具体的なアドバイスとして、「片足を一步前に出す」「長時間同じ立位にならないように時間を空け左右交互に重心を移す」「一步前に出した足を5cm程度の台に乗せる」方法を解説されました。司会者は実際に行い「色々な方法で力を分散できますね」と腰痛の予防方法を興味深く取り組んでいました。

以上の解説は、理学療法士の専門性を活かした具体的な姿勢や動作の方法そして環境設定の提案であり、視聴者にもわかりやすい内容でした。健康増進においては、予防医学的な見地から理学療法士として関われる重要性を再認識できました。それと同時に、テレビ出演により理学療法の啓発や社会的認知度の向上にも繋がると思います。私達が理学療法士として働きやすい環境作りを懸命に取り組んでくださっている姿を見て、私達も一人でも多くの患者様や利用者様により良い生活を送っていただけるよう努力を重ねていきたいと思いました。

(社)大阪府理学療法士会 広報部