



1. 使い過ぎ症候群の予防 2. 介護予防

保健福祉学部 理学療法学科
助教 岡村和典（おかむらかずのり）

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 2320 号室
Tel 0848-60-1225 Fax 0848-60-1225
E-mail k-okamura@pu-hiroshima.ac.jp
※@は半角に置き換えて下さい



専門分野： 理学療法学, 運動学, スポーツ医科学,
応用健康科学
キーワード： 動作分析, 運動療法, 介護予防, 地域包括ケア,
アスレティックリハビリテーション

● 現在の研究について

激しいスポーツによって骨や筋肉などの運動器を酷使すると、いわゆる「使い過ぎ症候群」が発生します。例えば、疲労骨折や腱炎がその代表例と言えます。また、使い過ぎによって生じる運動器の障害は中高齢者にも発生します。中高齢者に多い膝の痛みなどは、長年にわたる運動器へのストレスの蓄積によって生じる「使い過ぎ症候群」の一つであり、これを予防することは介護予防においても重要な課題です。

「使い過ぎ症候群」を予防するためには、スポーツ動作や日常生活動作によって身体のどこにどのようなストレスが生じるのかを明らかにし、そのストレスを減少させる方法を考える必要があります。私は現在、三次元動作解析装置や筋電図といった高性能機器を用いて、動作中に生じる身体へのストレスの測定や、このストレスを減少させるための理学療法の効果検証を行っています(図1)。特に“あしゆび”のトレーニングによる「使いすぎ症候群」の予防効果に注目しており、これまでの研究によって、足裏に存在する足部のインナーマッスルの強化が重要であることが分かってきました。

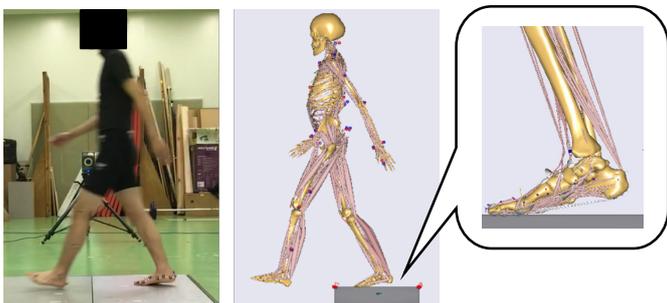


図1. 三次元動作解析装置を用いた歩行分析

● 今後進めていきたい研究について

臨床現場と研究機関との橋渡しをすることを心掛けています。今後は足部のインナーマッスルトレーニングの臨床的普及を目的に、現場レベルで障害予防効果の検証を行っていきたいと考えています。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

理学療法士および日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSP0-AT)としての資格・経験を活かし、地域のスポーツ選手に対するコンディショニングサポート活動を行っていきたいと考えています。

現在、日本女子サッカーリーグに所属する「アンジュヴィオレ広島」と連携し、スポーツ選手の身体機能検査やトレーニング指導を行なっています。このようなスポーツ外傷・障害予防を目的とした取り組みを、今後はより身近な地域へも展開していきたいと考えています。



図2. スポーツ外傷・障害予防の取り組み

● これまでの連携実績

- 山口県体育協会
理学療法士兼 JSP0-AT として国体に帯同 (H26-)
- アンジュヴィオレ広島
理学療法士兼 JSP0-AT, 研究者として選手のコンディショニングサポートを実施 (H31-)