



高橋教授の

この人に会いたい

Vol.93

ゲスト

斉藤秀之 氏

公益社団法人日本理学療法士協会会長

従来、リハビリテーションと言えは医療の二環での身体機能の回復・維持を目的とすることに目が向けられがちだったが、超高齢社会を迎え、その必要性は「病気になる前」「介護が必要になる前」にも向けられている。それだけでなく、近年躍進が目覚ましい日本のスポーツ界を支える大きな存在として、理学療法士（PT）が注目されているという。今回は公益社団法人日本理学療法士協会の斉藤秀之会長に、PTの可能性や果たすべき役割について聞いた。

医療現場だけでなく日常生活にも理学療法士の知見を活かしてほしい

スポーツの世界において

PTの知見に注目集まる

高橋 まず、私が興味を持って「スポーツリハビリテーション」からうかがいたいと思います。ス

ポーツの世界では、いわゆる「人間の限界」というものが、次々と塗り替えられている印象があります。マラソンで2時間切りの挑戦が現実味を帯び、ウサイン・ボルト選手の100メートル9秒58と

いう驚異的な記録をさらに縮める可能性も、科学やトレーニング手法の進歩とともに語られるようになりました。遺伝的に恵まれた「チャンピオン遺伝子」を持つアスリートが、最先端の科学的サポートを受ければ、もしかすると9秒前半、あるいはそれを下回る夢の領域に踏み込むのかもしれない、そんな期待感さえあります。けれど、一方で「無限に速く走れるわけではない」という現実的な見方もあり、そのせめぎ合いがスポーツファンを惹きつけてやみません。

ボルト選手はその象徴的存在でしたが、現代はさらに多彩なアスリートが世界を席巻しています。大谷翔平選手のように、投打二刀流をハイレベルでこなし、160キロ後半の剛速球とホームランを量産する姿を見ると、人間のポテンシャルはどこまで伸びるのかとワクワクしますよね。やはり、その背景にはトレーナーやPTの専門的なサポートがあるのでしょうか。

斉藤 そうですね。大谷選手がここまで活躍できる裏には、医師、PTやトレーナー、さらには栄養士やコーチなど、多職種連携が



撮影＝関口宏紀

率的に身体能力を引き出せるんです。日本国内でも、シューズ開発やウェアの素材研究が非常に盛んになっていますが、そこに理学療法法の観点が加わることで、記録更新のスピードが加速していると言えるでしょう。

高橋 昔はスポーツ指導者といえは、筋力アップのために何百本も走らせるとか、とにかく量をこなしましょうという印象が強かった。でも今は「いかに故障リスクを下げつつ最大限のパフォーマンスを発揮するか」が重要視されている。その「どうすれば故障せず限界まで追い込めるか」を示せるのが、PTの強みでもあるわけですね。

斉藤 ええ。もちろんトレーナーやコーチと役割が重なる部分はありますが、PTは基礎医学、臨床症候学や医学的リスク管理の土台

がしっかりしているのです。単に「練習量を増やす」だけでなく、「どの動作をどの程度の負荷で、どのタイミングで入れるか」を設計できる。その積み重ねが大谷選手やボルト選手のような超人的な活躍を下支えしていると言えます。野

球界では、イチロー選手や工藤公康さんが取り組んできたフィジカル面のデータ活用と理学療法的アプローチが、後進世代に広く浸透しているようですね。サッカーやバスケットボールでも、若いアスリートほどデータ分析やリハビリテーションの重要性を当たり前に認識していて、世界基準のトレーニングを受け入れています。

高橋 日本全体でも若い世代が国際感覚を身につけ、多職種連携で世界に挑戦する空気が確実に高まっていると感じます。スポーツ界の華やかな活躍の裏には、PTという動作のスペシャリストがいる。これがもう少し社会に浸透すれば、さらに面白い時代になりそうですね。

PTは自身の専門的知見をもっと発信してつぐべき

斉藤 アスリート以外にも、実は私たちの身近な生活領域でPTが活躍する場面はまだまだ存在します。日常の些細な動作——たとえば「電球を交換する」「人混みの中でバランスを崩さず歩く」「雑巾

あります。大谷選手の場合、動作解析や筋力評価、故障リスクの管理を徹底して行い、必要な調整を繰り返すことで常に高いパフォーマンスを保っている。PTは怪我を治すだけでなく、「理学療法的視点」で全身を見ながら選手のパフォーマンスを引き上げるのを得意としています。肩・肩甲帯や肘の関節可動域、下半身の運動性を最適化するという取り組みが、あの剛速球や豪快な打撃を生み出しているんです。

高橋 同じように、ケガから復帰して前より記録を伸ばす選手の話を目にするようになりました。以前のトップ選手が怪我をすると、一気に成績が落ちるケースが多

かったと思うんですが、いまはむしろ「リハビリテーションをきっかけに動きの質が向上し、筋肉や関節の運動がさらに洗練される」という事例が増えていますよね。

斉藤 はい、それは良く聞くようになりましたね。スポーツの現場では、ボルト選手のスタートダッシュを徹底解析する、マラソン界で2時間切りに挑むエリウド・キプチョゲ選手のフォームを3Dで分析するなど、とにかく「動き」を科学的に見ようとする流れが当たり前になっていきます。復帰過程でPTが動作を細かく修正しながら、身体全体のバランスを再構築する。結果的に昔の「根性論的トレーニング」より少ない負荷で効



斉藤秀之

Hideyuki Saito
一般社団法人
日本作業療法士協会会長

さいとう・ひでゆき●1988年、金沢大医療技術短期大学を卒業、藤井脳神経外科病院リハビリテーション科に入職。93年、藤井脳神経外科病院リハビリテーション科主任。97年、筑波記念病院入職。99年、同院理学療法科長。04年、同院リハビリテーション部部長。16年、医療法人社団筑波記念会リハビリテーション事業顧問。17～18年、筑波記念会顧問。20年、筑波大学教授(グローバル教育院)就任。11年、日本理学療法士協会理事。13年、同協会副会長。21年より現職。筑波大学大学院博士課程医学研究科環境生態系専攻修了。

医療機関に勤務するPTが大半で、重症になったあとに関わるケースが多いのがもったいない

——齋藤

を絞る」といった複雑な動きだったので、実は高齢になるにつれて難易度が増していきます。こうした動作の分析を行い、転倒予防や身体機能の維持に効果的な運動を提案できるのもPTの強みです。ところが現状では、医療機関に勤務するPTが大半で、重症になったあとに関わるケースが多いのがもったいない。

「まだできるうちに能力を高めて、できることを維持する」というスタイルが、団塊の世代が80代を迎えるにあたっては重要になるのではないかと思います。昔のように「やれないことは他人が代わりにやってくれる」だけではなく、やれる部分をどんどん活かし、引き延ばすほうが本人の満足度も高い。

「まだできるうちに能力を高めて、できることを維持する」というスタイルが、団塊の世代が80代を迎えるにあたっては重要になるのではないかと思います。昔のように「やれないことは他人が代わりにやってくれる」だけではなく、やれる部分をどんどん活かし、引き延ばすほうが本人の満足度も高い。

「まだできるうちに能力を高めて、できることを維持する」というスタイルが、団塊の世代が80代を迎えるにあたっては重要になるのではないかと思います。昔のように「やれないことは他人が代わりにやってくれる」だけではなく、やれる部分をどんどん活かし、引き延ばすほうが本人の満足度も高い。

学や生体力学の知識がある分、「どう動けば安全か」「何を鍛えれば負担なく動作できるか」を示せますから。理想的には、普通の人がスポーツジムに通う感覚で地域のPTを気軽に訪ね、適切な運動プログラムを処方してもらえれば社会になればいい。人によっては「雑巾絞りが実は高い転倒予防効果を持つ」とか「電球交換に必要なバランス感覚はデュアルタスクの練習で養える」といった情報をPT

から得るだけで、生活がガラッと変わるかもしれません。高橋 実際、回復期リハビリテーションでもADL(Activities of Daily Living)をどう向上させるかが重視されていますが、そこに基本動作や全身運動の考え方もっと持ち込む余地がある、と。斉藤 まさにそこです。FIM(機能の自立度評価)などのアウトカムや早期退院、転所先のニーズを重視すること自体は悪くないです

が、「もう少し頑張れば杖を使っで歩行できるのに、歩行器で動ければ施設に入所できるから……」で終わってしまうと、そこから得られる当事者の可能性が伸び悩むケースがあります。アスリートのリハビリテーションでさえ「怪我が治った状態からさらに α を狙う」発想があるわけですから、高齢者にも「独歩で動ける可能性」を追求すれば、その先の世界が大きく変わるはず。そこを科学的にサポートできるのがPTです。

ランズ指導——どちらも理学療法の真骨頂なんですね。斉藤 同じ「ヒトの身体」をいかに動かすか、という視点では共通しています。トップアスリートから高齢者まで、多種多様な人々が自分の可能性を伸ばせるように、PTがもっと積極的に関わる。そうすることで日本のスポーツ界だけでなく、健康寿命の延伸や地域づくりにも貢献できるはずですよ。高橋 最後に、PTへの期待をひと言お願いします。

PTの力を介護、普通の暮らしのなかにももっと発信していけば、社会は面白くなる気がします

——高橋

高橋 なるほど。PTの力を医療はもちろん、介護、そして普通の暮らしのなかにももっと発信していけば、社会は面白くなる気がします。大谷選手やボルト選手の超人ぶりを支える動作解析と、転倒しない電球交換を支える筋力・バ

「自分たちの専門性をもって自信をもって発信してほしい」ということですね。医療現場でも、在宅や地域のケア現場でも、動作や身体の使い方を根本から変えていく力がPTにはある。スポーツのように華やかな分野で成果を示す例が増えた今こそ、他職種や一般の人たちに「こんなことまでPTはできるんだ」と広めてほしいと思います。人間の可能性はまだまだ伸びる。その一端を担っているPTだと、私自身、信じています。今日はありがとうございました。



高橋 泰

Tai Takahashi
国際医療福祉大学教授
たかはし・たい●1986年、金沢大学医学部卒業、東京大学病院第1第3第2内科・麻酔科で研修。92年、同大学医学部医学系大学院医学博士課程修了(医学博士)後、米国スタンフォード大学に留学。94年、ハーバード大学公衆衛生校に武見フェローとして留学。97年4月、国際医療福祉大学医療福祉学部医療経営管理学科教授。2016年9月より21年3月まで安倍内閣未来投資会議の構造改革徹底推進会医療福祉部門副会長を務めた