



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

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。

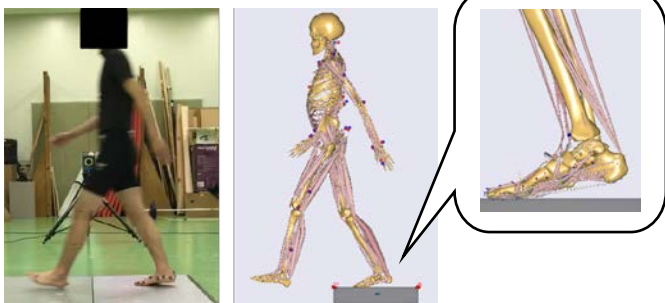


図1. 三次元動作解析装置を用いた歩行分析

● 今後進めていきたい研究について

スポーツ現場や医療・介護施設で理学療法士として勤務してきた経験と、大学で研究者として活動してきた経験を活かし、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。

また、最近では「ボウリング選手の障害予防」や「高齢者の転倒予防」，“ロボットリハビリテーション”等にも関心があり、スポーツ選手から高齢者まで幅広く理学療法の対象となる方々の健康増進に貢献したいと考えています。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

理学療法士兼スポーツトレーナーとして国民体育大会等で活動してきた経験を活かし、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。

また、前職では地域包括ケアシステムの一端を担う介護保険でのリハビリテーション施設の開設に関わりました。この経験を活かし、今後は理学療法士として、また研究者として地域包括ケアの推進に貢献していきたいと考えています。

● これまでの連携実績

- 山口県体育協会：スポーツトレーナーとして国民体育大会に帯同（H26-）
- 帝人ファーマ株式会社：ロボットリハビリテーションに関する講演（H29）
- フランスベッド・メディカルホームケア研究・助成財団：高齢者の転倒予防を目的とした研究に対する研究助成（H29）