

序

はじめに、本書『動作改善エクササイズ 逸脱を捉えて適切に介入する』を手にとってくださった、興味をもってくださったすべての方に感謝申し上げます。誠にありがとうございます。

本書を手にとられた方々の多くは、運動器疾患に関連するリハビリテーションに従事されているかと思います。運動器疾患の患者様のリハビリテーションにかかわるなかで、皆さん一度は以下のような悩みや壁にぶつかったことはないでしょうか？

“関節可動域や筋力などの機能はよくなっているのに、歩行や階段昇降などの荷重動作がよくならない...”

“自分が指導しても動作がよくならない患者様が、先輩の指導で上手くできるようになった...”

“せっかく上手にできるようになった動作が、次のリハビリのタイミングでは元に戻っている...”

私自身も理学療法士として20年以上患者様と対峙してきましたが、いまだに困ることが多々あります。本書は、このような壁にぶつかるセラピストを少しでも減らしたい、という想いから企画いたしました。

本書では、リハビリテーション場面で指導することの多い起居動作からスポーツ基本動作までを対象として、各動作を獲得するための動作練習のヒントを解説しています。すなわち“動作で動作を治す”という観点から、各章が構成されています。本書を読むことで、各種動作のチェック方法からスクリーニング、評価結果に応じた介入方法とセルフエクササイズまでが身につくと思います。

そして、本書はこのようなコンセプトにご賛同いただき、私自身が信頼するスペシャリストの先生方に多数の動画も交えながら解説いただきました。本書の内容は明日からの治療にすぐに活かせると思いますし、セラピストの皆さんの引き出しが確実に増えるものになったと思います。さらに、本書では各種セルフエクササイズを付録として整理しました。この付録は、忙しいセラピストの皆さんのお手元に非常に有用だと確信しています。

最後に、本書の発刊にあたり、長期間にわたり多大なるご尽力をいただいた羊土社の横内和葉さま、鈴木美奈子さまにこの場を借りて厚く御礼申し上げます。そして、執筆の労を担っていただいた先生方に改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

本書が日々の臨床業務に追われるセラピストの皆さんのお役に立つことを願います。

2025年5月

小林 匠