

◆ 序 曾根博仁 3

第1章 運動器・運動生理学の復習

1 骨格筋の構造と筋収縮 運動負荷／除負荷による適応変化に着目して 武政 徹 12

1 骨格筋の構造と収縮機能 12

2 骨格筋の運動生理学的变化 14

2 神経系の役割 入岡 隆 19

1 神経系解剖の概要 19

2 神経系による運動のコントロール 19

3 自律神経による身体調節と運動のかかわり 21

3 運動と呼吸・循環 中村 健 22

1 運動時における呼吸と循環の役割 22

2 運動と呼吸 23

3 運動と循環 24

4 運動とエネルギー代謝 古市泰郎, 藤井宣晴 27

1 ATPの合成経路 27

2 糖と脂質の代謝 28

3 タンパク質代謝 32

4 骨代謝 33

5 運動と食事・栄養 堀川千嘉 35

1 運動と食事・栄養 35

2 習慣的に必要なエネルギー量の考え方 36

3 五大栄養素の主な役割 36

4 水分摂取 38

第2章 運動と健康

1 日本人の身体活動状況 郡山さくら, 澤田 亨 39

1 身体活動の定義 39

2 身体活動の実施状況 40

2	心身の健康を支える体力と運動和氣秀文, 山中 航	44
1	健康を支える体力.....	44
2	体力の増強を図るための運動トレーニング(健康運動).....	46
3	健康のための3要素とQOL.....	47
3	国や世界全体の健康づくりのための身体活動・運動長阪裕子	48
1	わが国における運動・スポーツを通じた健康づくり施策の沿革.....	48
2	健康づくりのための身体活動基準・指針.....	48
3	スポーツ庁の取り組み.....	51
4	運動・スポーツを通じた健康づくりの場.....	51
5	WHOにおける身体活動推進施策.....	53

第3章 運動療法の実際

1	運動療法の考え方木村 穰	54
1	はじめに.....	54
2	医療としての運動.....	54
3	運動負荷試験.....	55
4	運動強度と種類.....	56
5	運動療法の実際.....	56
6	運動療法の実践方法.....	58
2	身体機能の評価樫 淳裕	61
1	国際生活機能分類.....	61
2	運動機能の評価.....	61
3	感覚機能の評価.....	64
4	認知機能の評価.....	65
5	歩行・ADLの評価.....	67
3	運動量の評価中田由夫	69
1	運動量.....	69
2	身体活動.....	70
4	運動負荷試験馬屋原康高	73
1	運動負荷試験の概要.....	73
2	CPXの実際.....	74
3	6分間歩行試験.....	75
5	運動療法の概要(基本的要素)磯 良崇	76
1	運動療法の目的.....	76
2	運動療法の構成.....	76
3	有酸素運動.....	77

4 レジスタンス運動	78
5 運動量と漸増・改訂	79
6 運動療法の安全性	79
6 運動処方箋の書き方	磯 良崇 81
1 運動処方とは	81
2 運動処方箋の記載事項	81
3 運動処方箋の実例	84
7 リハビリテーション処方箋の書き方	原田 卓 87
1 リハビリテーション処方箋の書き方	87
2 呼吸リハビリテーションと心臓リハビリテーション	88
3 脳血管疾患リハビリテーション	90
4 整形外科（運動器疾患）リハビリテーション	90

第4章 ライフステージと運動の意義

1 妊娠・授乳期	谷内洋子 92
1 若年女性の身体活動の現状	92
2 妊娠・授乳期における運動の意義と特徴	92
3 妊婦・授乳婦が運動を行う際に考慮すべき事項	93
4 身体活動量の至適量	94
2 成長期（乳児・幼児・学童期・思春期）	鈴木宏哉 95
1 成長期における運動と健康	95
2 成長期における体力向上と運動実践	96
3 高齢期	大藏倫博 99
1 高齢者に適した運動	99
2 介護予防における運動の役割	100
4 性差と運動	能瀬さやか 102
1 性差	102
2 性周期の影響	102
3 性周期やOC・LEP服用による運動トレーニングへの影響	102

第5章 各疾患の運動療法

1 循環器系疾患	牧田 茂 105
1 心臓リハビリテーションとは	105
2 心臓リハビリテーションのエビデンス	106

3	チーム医療	106
4	心臓リハビリテーションの時期的区分	107
5	循環器疾患の運動療法のポイント	109
6	各種疾患と運動療法	112
2	呼吸器系疾患	渡部厚一 119
1	呼吸リハビリテーションとは	119
2	運動療法をはじめの前に	120
3	呼吸器疾患の運動療法	121
4	急性期と慢性期の対応	123
5	各疾患と運動療法	123
3	代謝疾患（生活習慣病）	石黒 創, 曾根博仁 127
1	代謝疾患における運動とは	127
2	代謝疾患の運動療法のポイント	127
3	運動を継続してもらうポイント	132
4	脳神経系疾患	角田 亘, 後藤和也 135
1	脳神経系疾患に対するリハビリテーションの考え方	135
2	脳卒中に対するリハビリテーション	137
3	パーキンソン病に対するリハビリテーション	143
5	骨・関節系疾患	山本智章 146
1	整形外科リハビリテーションとは	146
2	整形外科運動療法の基礎知識	146
3	整形外科疾患における具体的な運動処方	149
4	まとめ	153
6	精神疾患	上藺紗映 156
1	認知症	156
2	統合失調症	157
7	悪性腫瘍	宮越浩一 159
1	がん患者とリハビリテーション	159
2	がんによる障害	159
3	リハビリテーション治療計画	159
4	Dietz分類	160
5	合併症管理	162
8	周術期（ICUでの管理を含む）	望月 碧, 笠井史人 163
1	周術期とは	163
2	術前リハビリテーション	163

3 早期離床	164
4 集中治療後症候群 (PICS)	165

第6章 スポーツ医学の基礎知識

1 スポーツ医学について	熊井 司	166
1 身体運動とスポーツ		166
2 身体運動科学とスポーツ医学		167
3 スポーツ医学の歴史		167
4 スポーツドクターに関する認定資格制度		167
2 スポーツ現場での救急処置	熊井 司	170
1 救急処置とは		170
2 四肢外傷に対する応急処置の考え方		170
3 頭部外傷		171
4 熱中症		172
3 代表的なスポーツ外傷・障害	熊井 司	175
1 投球障害		175
2 上腕骨外上顆炎 (テニス肘)		176
3 腰椎分離症		177
4 膝前十字靭帯損傷		177
5 足関節靭帯損傷		177

◆ 索引		179
------	--	-----

■ 正誤表・更新情報

<https://www.yodosha.co.jp/textbook/book/6081/index.html>



本書発行後に変更、更新、追加された情報や、訂正箇所のある場合は、上記のページ中ほどの「正誤表・更新情報」を随時更新しお知らせします。

■ お問い合わせ

<https://www.yodosha.co.jp/textbook/inquiry/other.html>



本書に関するご意見・ご感想や、弊社の教科書に関するお問い合わせは上記のリンク先からお願いします。

Column

ハイブリッドファイバー	18
スポーツ心臓	26
乳酸は「醜いアヒルの子」？	34
食事摂取基準とは	35
国民総所得と身体活動	43
運動と防衛体力 ～免疫 (immunity) 機能について～	46
身体活動基準・指針の改定案の「作成」	52
「スポーツ」とは？	52
運動療法と認知行動療法	57
運動療法のアウトソーシング	59
歩行スピードはバイタルサイン. 日常生活で日々記録	68
エネルギー消費量の評価	69
座位行動の評価	72
Peak $\dot{V}O_2$ を用いた重症度評価	75
運動療法としての太極拳	80
リハビリテーションの効果が十分に発揮されるには	91
妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針	94
障害のある子どものガイドライン	98
加齢に伴い筋は萎縮する	100
他者と一緒に運動することが健康効果を高める	101
月経周期と関節の弛緩性 ～OC・LEP服用によるrelaxin-2の変化～	104
心臓リハビリテーション指導士	117
呼吸筋トレーニング機器	125
1型糖尿病と運動	133
反復性経頭蓋磁気刺激	136
Lee Silverman 法	144
五俵かつぎの驚き	155
がんリハビリテーションの中止基準	161
ECMO 使用時の運動療法の可能性	165