



M Y

S E V E N

R U L E S

— わたしのセブンルール —

理学療法士 | 坂口 恭平

7つのマイルール（仕事）

- 1 優先順位を決める
- 2 スケジュールを立てる
- 3 To Doリストを出す
- 4 締め切りを決める
- 5 専門知識を更新する
- 6 目的と目標を決めて行動する
- 7 試行錯誤する

時間管理

リハビリ

RULES

7

1

はじめに

- ・理学療法（Physical Therapy）の役割について

「理学療法」とは、身体に障害のある者に対し、主としてその基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行なわせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えること。

【理学療法士及び作業療法士法 第1章・2条・1項】

目的：機能回復、改善、維持

手段：運動療法、物理療法

RULES

7

2

理学療法士の基本分野は？

「運動」

- ・ 運動のメカニズムについて知る。（解剖学・生理学・運動学・物理学）
- ・ 疾患や性別など様々な条件下で推奨されている運動についての種類やその効果について知る。



専門性を高めるためには基本分野が大切。

謝った情報で誤解を与えないようにする。

歩く前にしっかりストレッチすればケガをしない ⇒ ウソ

運動前は準備運動が大切。筋肉の温度を上げて体を動きやすくするため。
ストレッチは、運動が終わったあとに行うようにする。
運動して緊張状態にある筋肉をほぐすため

有酸素運動は20分以上続けないと脂肪が燃えない ⇒ ウソ

継続時間は関係ない。
たとえば20分間の運動を10分、5分、5分に分けても運動効果は同じ。
また、5分の筋トレと10分の有酸素運動を組み合わせるとより効率よく運動効果を得られる。

① 「運動」 についての理解を深める。

バイオメカニクス（バイオ：生体、メカニクス：力学）

力学（ここでは物理学のこと）や解剖学を応用して、身体運動の仕組みを理解する学問のこと。これを知ると、体を動かしているのが「筋力」だけでないことが理解できる。



地球上に存在する物理的な外力を使うこと
で効率の良い運動ができる。

5 **RULE**

専門知識を更新する

② トレーニングにおける3つの原理を実践する。

(※ トレーニングの6つの原則は省略)

「過負荷の原理」 ある程度の負荷を身体に与えないと運動の効果は得られない。

「特異性の原理」 短距離走のトレーニングをすれば短距離は速くなるが長距離は速くならない。

「可逆性の原理」 トレーニングを中止すると運動効果は失われてしまう。



トレーニングの性質を理解して効果のある運動

5 **RULE**

専門知識を更新する

③ 運動について、学術的根拠を知る。

- ・ 理学療法ジャーナルを読む。
- ・ CiNii（論文検索サイト）を利用する。
- ・ 参考図書を読む。
- ・ その他



エビデンスに基づく根拠のある運動と予後予測

5 **RULE**

専門知識を更新する

リハビリのマイルール

運動をする前に目的を決める理由

目的 最終的に実現したいもの。

目標 目的の途中地点。



「目的」なくして「目標」はあり得ない。



RULE

目的と目標を決めて行動する

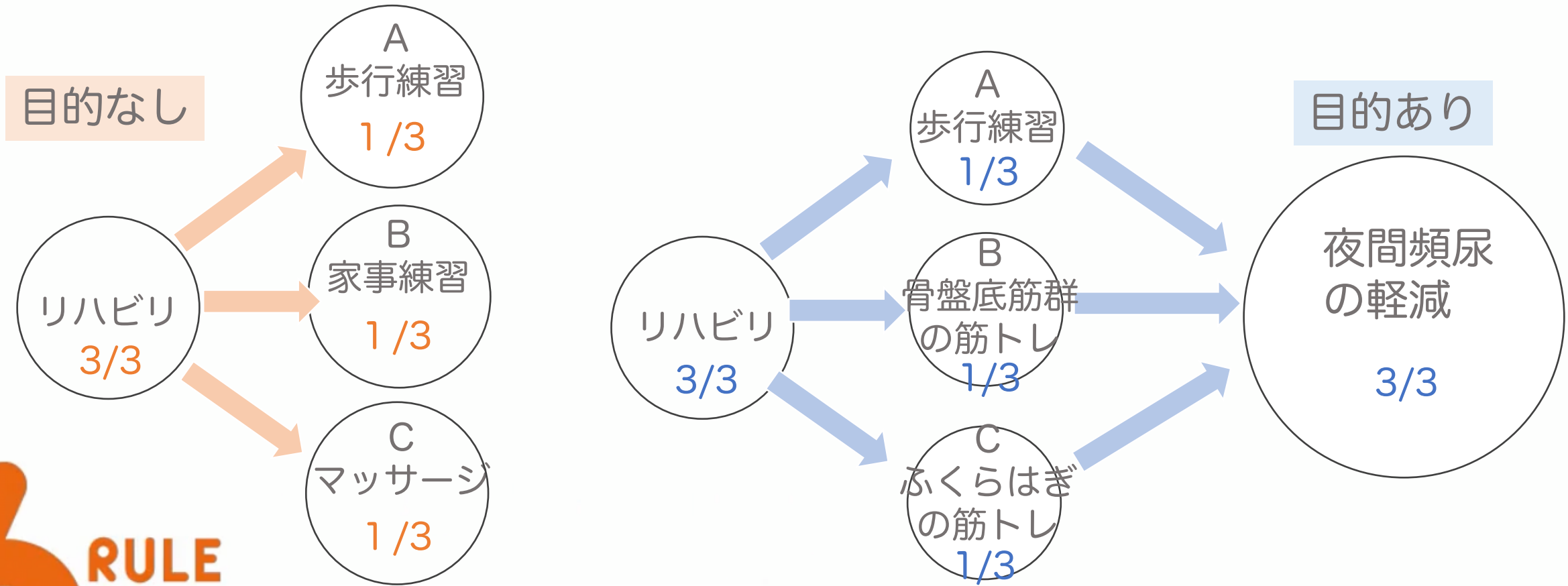
目的と目標の違い

目的（成し遂げたい内容）＝「売上を上げる」



リハビリのマイルール

「目的」設定する理由：目的に向けて手段を集中させることができる。

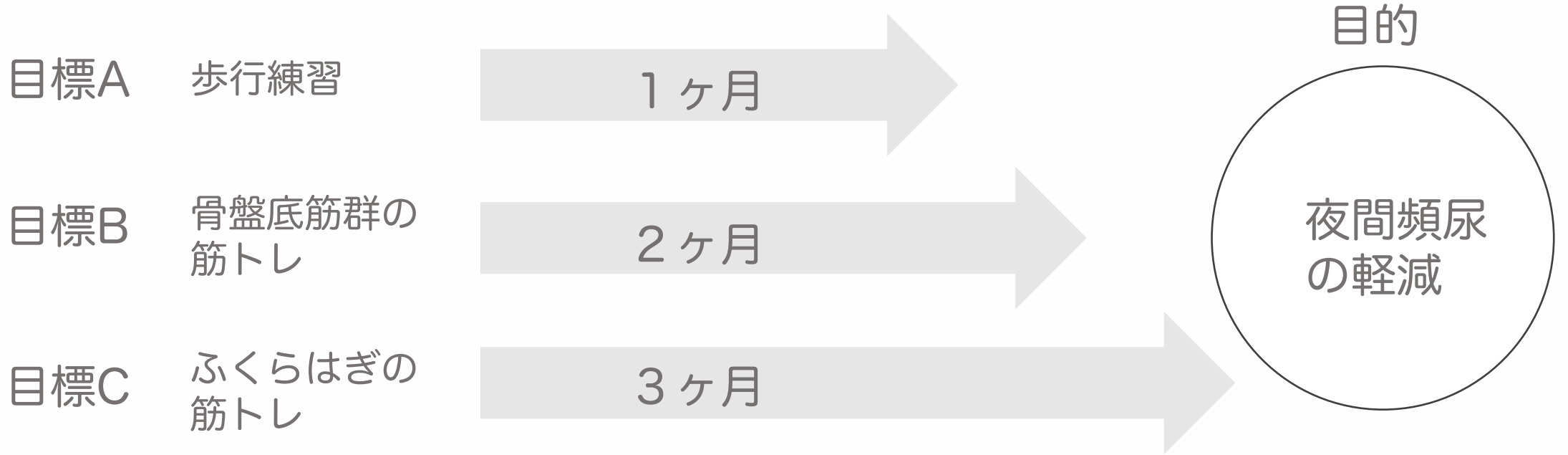


RULE

目的と目標を決めて行動する

リハビリのマイルール

「目標」設定する理由：期間を見積もるため。



進捗を確認して、効果が出ない場合は目標を修正する。

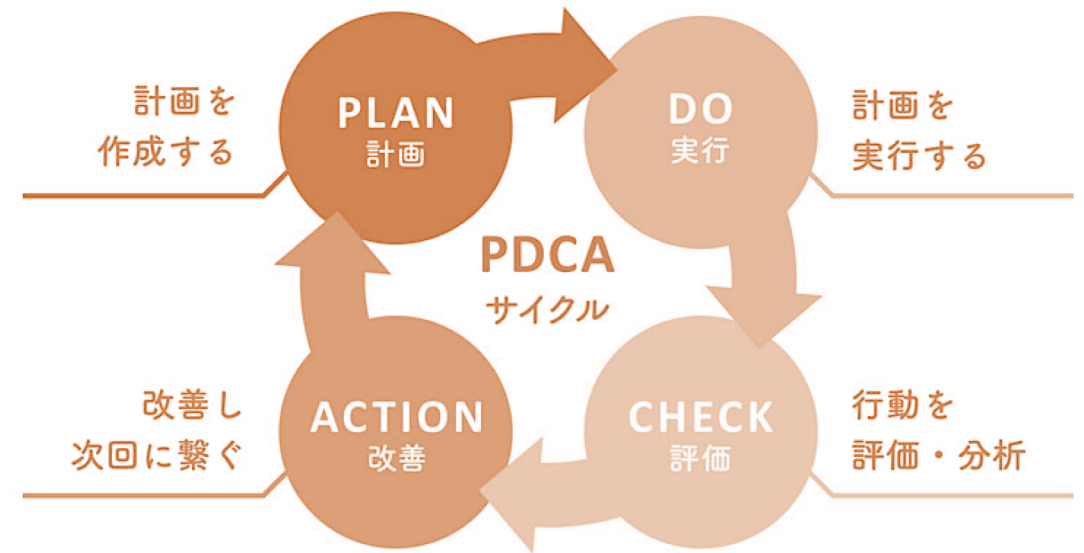


目的と目標を決めて行動する

定期的に目標の進捗具合を確認する。
修正が必要な部分の評価・分析をする。



PDCAサイクルを繰り返し、
目的に近づける。



7

RULE

試行錯誤する

まとめ

- ・ 自分自身が専門性を持って仕事ができているか考える。
- ・ 専門知識を更新するために基礎分野を積み重ねる。
- ・ 経験だけに頼るのではなく、エビデンスなどの根拠に則った運動をする。
- ・ 「目的」に合わせて目標設定する。
- ・ PDCA回路を使って目標の進捗具合を測り、目的を目指す。

RULES

7

12

おわり

