



痛みのガイドブック

無理なく続ける  
ライフスタイル改善プログラム

監修

県立広島大学  
教授 西上 智彦



# 痛みの

# ガイドブック

無理なく続ける  
ライフスタイル改善  
プログラム



本冊子は、症状の回復に役立つ情報をイラストで示したものです。  
各ページをよく読んでいただき、日常生活で実践してみましょう。

## 目次

はじめに ..... 3

### 1 目標設定+身体機能、活動制限/参加制限、状況の特定

- ① 目標設定(SMART modelに関して) ..... 4
- ② 目標設定の決定と記入 ..... 5~9
- ③ 身体機能、活動制限/参加制限、生活背景・環境要因の特定 ..... 10

### 2 Shared decision making(共同意思決定) ..... 11

### 3 不適応(痛みまたは運動)の信念と運動療法の潜在的な障壁への対処

- ① 急性痛と慢性痛 ..... 12
- ② 神経の働き ..... 13
- ③ 神経の過敏な働き ..... 14
- ④ 神経が過敏な状態になる要因 ..... 15
- ⑤ 神経が過敏な状態が持続する要因 ..... 16
- ⑥ 脳による痛みの調整 ..... 17
- ⑦ 痛みに関連する脳の領域 ..... 18
- ⑧ 危険な感覚に対する脳の反応 ..... 19
- ⑨ 痛みへの向き合い方 ..... 20
- ⑩ 痛みについての知識を行動に変える ..... 21

### 4 運動の条件を最適化できる関連のライフスタイル要因を改善する

- ① 不眠の対処方法 ..... 22、23
- ② ストレスの対処方法 ..... 24、25
- ③ 食事と栄養の管理 ..... 26~28

### 5 回避する活動と継続する活動の特定 ..... 29~31

### 6 運動療法/身体活動介入の提供

- ① 段階的な行動/段階的な運動療法 ..... 32~35
- ② 日常場面での暴露 ..... 36、37
- ③ ペーシングによる自己管理と受容に基づく介入 ..... 38、39

## はじめに

慢性痛があると不安になることもありますが、痛みにとらわれず  
自分らしい生活を取り戻すことは可能です。本冊子では、  
生活の質を高める「ライフスタイル改善プログラム」を紹介します。

### ライフスタイル改善プログラム

#### 1 目標設定+身体機能、活動制限/参加制限、生活背景・環境要因の特定

#### 2 Shared decision making(共同意思決定)

#### 3 不適応(痛みまたは運動)の信念と運動療法の潜在的な障壁への対処

#### 4 運動の条件を最適化できる関連のライフスタイル要因を改善する



睡眠



ストレス



食事

#### 5 回避する活動と継続する活動の特定

#### 6 運動療法/身体活動介入の提供



段階的な行動/  
段階的な運動療法



日常場面での暴露



ペーシングによる  
自己管理と受容に  
基づく介入

大切なのは、あなたの目標や価値観を尊重し、  
できることから少しずつ始めることです。  
一歩ずつ前向きに進むためのヒントとして、この冊子をご活用ください。  
症状の対処に迷った際は、  
担当の医療従事者にご相談ください。

# 目標設定

## SMART modelに関して

### SMART modelとは

目標を設定することは、痛みを調整し、生活を管理するために有効な手段です。  
目標を設定する最も効果的な方法は、“SMARTモデル”を用いることです。

#### 具体的である

例

掃除機をかける

外食に行く

旅行に行く

目標を曖昧にせず、  
明確かつシンプルに  
しましょう。



#### 測定可能である

例

週3回行う



- 20分間歩く、家事をする
- 500m、休まずに歩く

日	月	火	水	木	金	土
	○		○		○	

目標に到達したことが  
分かるように、目標を  
測定できるように  
しましょう。

#### 達成可能である

例

達成できる自信が“7”以上になる目標を立てましょう

現実的な目標にしましょう  
難しすぎる目標を立てると、  
達成できなかった際に、  
落胆や無力感を抱いて  
しまうことがあります。

全く  
自信がない

1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

高く  
自信がある

長距離を歩けるようになる前に  
マラソンを始めないようにしましょう



#### 関連性がある

例

好きな料理を作る

友人と外食に行く

適切な目標とは、あなたにとって  
重要な目標です。自分にとって  
重要な目標であれば、  
目標達成はより確実なものに  
なるはずです。



#### 達成期限がある

例

1ヶ月後に  
スーパーまで歩けるようにする3ヶ月後に  
近くの旅館まで旅行に行く

期間設定を考えましょう。  
短期目標は、大きな目標を  
分解し目標を達成するための  
良い方法です。



# 目標設定

## 目標設定の決定と記入①

### STEP 1 問題点の特定

いま、あなたの痛みのどのような点が問題だと思えますか？

### STEP 2 問題点の順位付け

あなたにとって重要な順番に問題点に優先順位を付けましょう。

### STEP 3 目標設定

問題点を改善するための目標を設定しましょう。

### STEP 4 目標達成方法の計画

それぞれの目標について、達成に向けた計画を立てましょう。

### STEP 5 設定した目標の遂行度、進捗状況

設定した目標の進捗状況を記入しましょう。

### STEP 6 自己への報酬

目標に対して頑張っている最中の自分への報酬を決めましょう。

### 目標設定確認シート

### 目標・課題(3つ記入しましょう)

	目標	難易度	重要度
1			
2			
3			

難易度(医療従事者) 0=全く難しくない 1=少し難しい 2=適度に難しい 3=とても難しい  
重要度(本人) 0=全く重要でない 1=少し重要 2=どちらかという重要 3=とても重要

# 1

## 目標設定

### 目標設定の決定と記入 ②

**STEP 1 計画** 達成を目指す目標を下の表に記入しましょう。

**STEP 2 実施チェック** 実施状況ついて ○、△、× を記入しましょう。

**STEP 3 問題点、気付いた点など** 目標の達成につなげるための記録を残しましょう。

	計画	実施チェック	問題点、気付いた点など
1 回 目 V I S I T 1	記入例) 買い物に行く 自主トレをする	○ △	いつもよりしんどくなかった 筋トレをしていたら、痛くなったので途中でやめた

**STEP 1 進捗状況** 前回、設定した目標達成に向けた進捗状況と障壁について話し合いましょう。

**STEP 2 問題点の特定** 担当者との話し合いから、症状を管理する上での主な問題は、下の表に書き出してください。

**STEP 3 目標設定** 問題点を改善するための目標を記載しましょう。

**STEP 4 計画をたてましょう** 目標の達成につながる計画を立てて記載しましょう。

	計画	実施チェック	問題点、気付いた点など
2 回 目 V I S I T 2			

# 1

## 目標設定

### 目標設定の決定と記入 ③

**STEP 1 進捗状況** 前回設定した目標達成に向けた問題点、気付いた点について話し合いましょう。

**STEP 2 問題点の特定** 担当者との話し合いから、症状を管理する上での主な問題は、下の表に書き出してください。

**STEP 3 目標設定** 話し合いから、問題点を改善するための目標を記載しましょう。

**STEP 4 計画をたてましょう** 目標の達成につながる計画を立てて記載しましょう。

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
3 回 目 V I S I T 3			

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
4 回 目 V I S I T 4			

# 1

## 目標設定

### 目標設定の決定と記入 ④

- STEP 1 進捗状況** 前回設定した目標達成に向けた問題点、気付いた点について話し合いましょう。
- STEP 2 問題点の特定** 担当者との話し合いから、症状を管理する上での主な問題は、下の表に書き出してください。
- STEP 3 目標設定** 話し合いから、問題点を改善するための目標を記載しましょう。
- STEP 4 計画をたてましょう** 目標の達成につながる計画を立てて記載しましょう。

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
4 回 目  V I S I T 4			

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
5 回 目  V I S I T 5			

# 1

## 目標設定

### 目標設定の決定と記入 ⑤

- STEP 1 進捗状況** 前回設定した目標達成に向けた問題点、気付いた点について話し合いましょう。
- STEP 2 問題点の特定** 担当者との話し合いから、症状を管理する上での主な問題は、下の表に書き出してください。
- STEP 3 目標設定** 話し合いから、問題点を改善するための目標を記載しましょう。
- STEP 4 計画をたてましょう** 目標の達成につながる計画を立てて記載しましょう。

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
6 回 目  V I S I T 6			

	計画	実施チェック	目標に対する進捗状況/ 障壁、問題点、気付いた点など
7 回 目  V I S I T 7			

# 1 個別化された治療計画を立てるために大切な3つの視点

- ✓ 一人ひとりの状況を正確に把握し、治療プランを個別化することで、治療がより効果的になることが期待できます。

理学療法士は以下の3つの側面について評価を行います。

## ① 身体機能

体のどの機能に影響が出ているかを確認します。

例 筋肉や運動方法、感覚機能(痛みの感じ方)、精神的な状態(ストレスや不安)

→ どのような運動が適しているかを決定する基礎となります。

## ② 活動制限・参加制約

日常生活や社会活動にどのような影響が出ているかを把握します。

例 「長時間座ってられない」「家事ができない」「仕事に復帰できない」など

→ 活動制限を特定することで、目標設定や運動プログラムをより具体的に調整できます。

## ③ 生活背景・環境要因

日常生活や社会活動にどのような影響が出ているかを把握します。

例 個人要因：年齢、性別、生活習慣、価値観  
環境要因：家族のサポート、住環境、職場の状況

→ これらの要因を考慮することで、より実現可能で持続的なプランを提案できます。

# 2 あなたと医療者の協力で最適な治療を見つけるために： 共同意思決定 (Shared Decision Making: SDM) とは

- ✓ SDMは、治療についてあなたと医療者が意見、情報、好みを共有するプロセスです。
- ✓ 慢性痛の治療は、患者さんの好みが重要な役割を果たす側面があり、最善の選択肢が1つに絞られることは少ないものです。
- ✓ 治療を進める上で、あなたと医療者が臨床上的の問題に対する共通理解を持つことが大切です。

痛みには個人差があり、自己管理の方法も人によって様々です。

## SDMの基本的なステップ

### STEP1 一緒に治療の道を考える

あなたにも意思決定に積極的に参加していただき、治療をやり遂げる可能性を高めます。



### STEP2 治療計画の継続的な見直し

継続的に問題点を再評価し、時間の経過とともに治療計画を調整していきます。



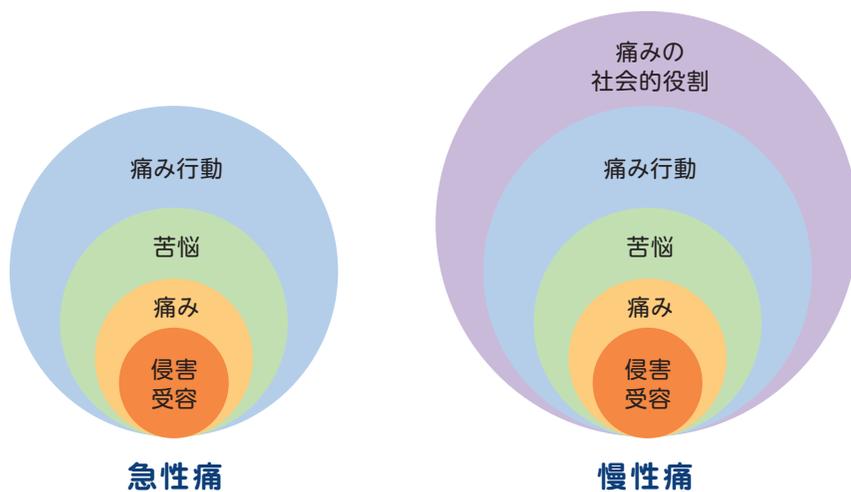
### STEP3 リスクと利点を考慮した意思決定

意思決定を行う上で、意見が一致しなかった場合、リスクと利点を十分に説明し、あなたに不利益をもたらさぬよう進めてまいります。

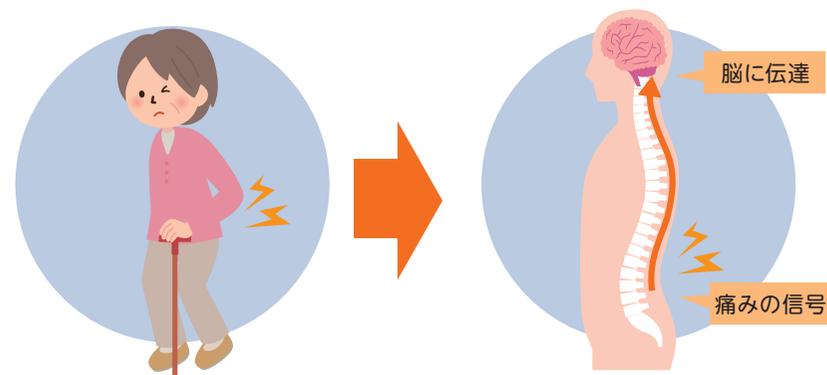


何をしたらよいかわからない場合は、その都度担当の医療従事者にご相談ください。

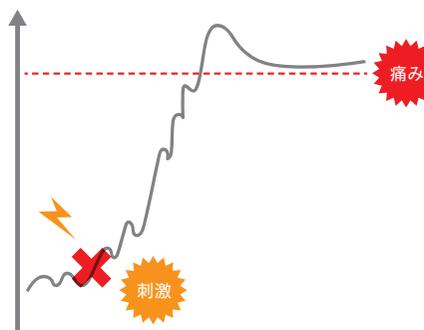
- ✓ 痛みには急性痛と慢性痛とよばれるものがあります。
- ✓ 慢性痛は一般的に3ヶ月以上続く痛みと定義されています。
- ✓ 基本的に、慢性痛の出現している時期には急性期で損傷した組織は回復していることが多いと言われています。



- ✓ 神経の中には様々な刺激に反応するセンサーがあります。
- ✓ このセンサーは日常の様々な刺激に反応し、刺激を伝える電気信号を発生しています。
- ✓ この痛みの信号が一定のレベルに達すると、メッセージとして神経に伝達され、化学物質を取り込み、脳に伝達されます。

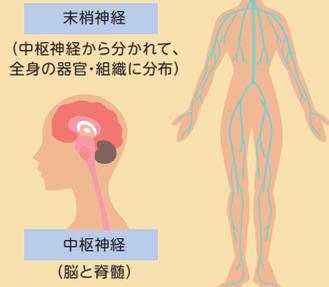


## 刺激が痛みになるメカニズム

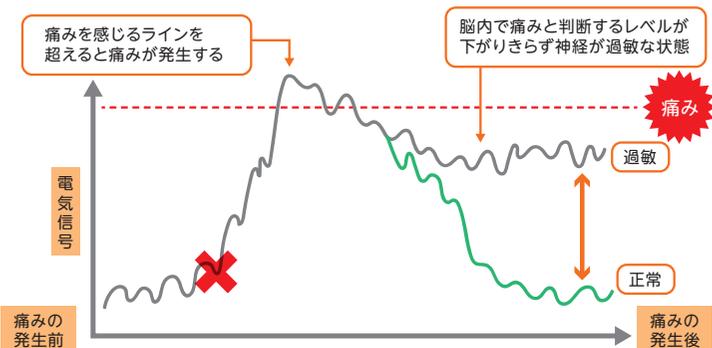


### 3 神経の過敏な働き

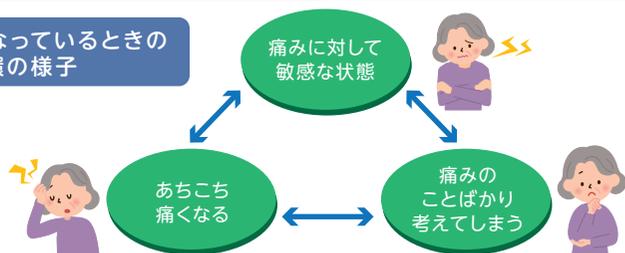
- ✓ 痛みは、からだに危険な状況を伝える大切な役割を担っています。
- ✓ 神経は、痛みを伝える働きをしますが、敏感になっている場合、痛みを強く感じたり、からだのあちこちに痛みを感じたりすることがあります。
- ✓ 神経には、“感作(かんさ)”という刺激に対する痛みの反応が強くなる現象が起こることがあります。
- ✓ 感作は、組織の炎症や刺激の繰り返しなどによって発生します。



#### 痛みが敏感になるメカニズム



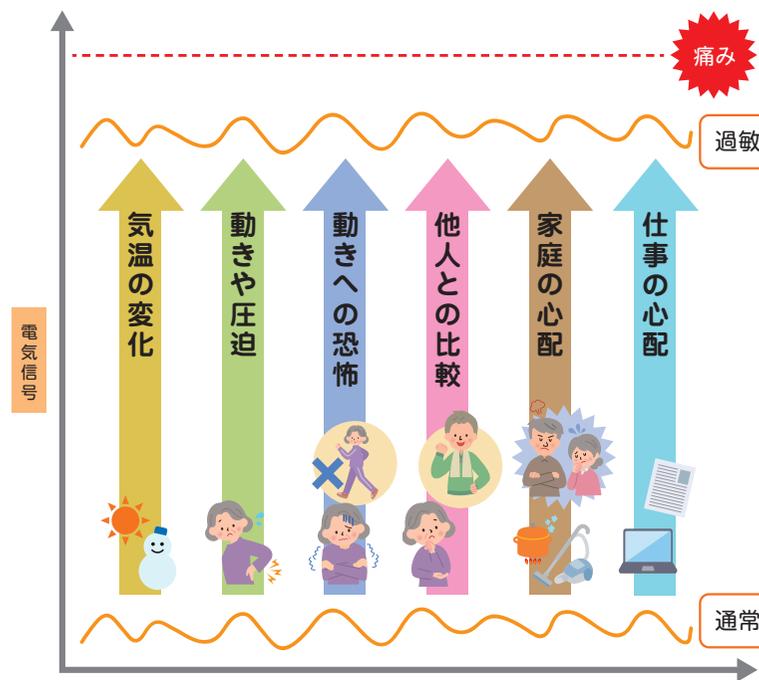
痛みが敏感になっているときの悪循環の様子



### 3 脳による痛みの調整

- ✓ 腰痛を経験すると、さまざまな要因によって痛みを感じやすい(神経が過敏な)状態になります。
- ✓ 神経が過敏な状態になると、通常の状態に比べて少しの刺激が加わることで痛みとして感じやすくなってしまいます。

#### 神経が過敏になる様々な要因



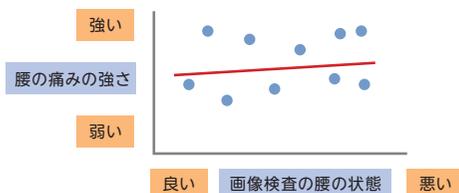
## ① 不適切な行動

- ✓ 痛みを理由に過度な安静をとる、運動を避けるなど



## ② 思い込み

- ✓ 痛みには明確な原因がある、あるいは傷が治っていないと思うこと



腰の痛みの強さと画像検査の腰の状態には関連がない

腰の状態が悪くなくても強い痛みを感じる場合があります。画像の結果が痛みを生み出していると思い込むことのないように気をつけましょう。

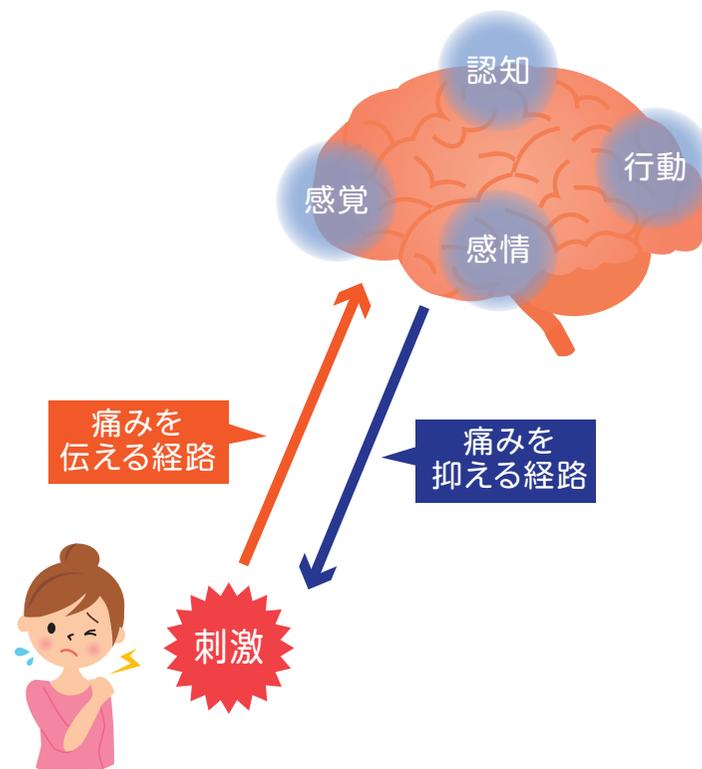
## ③ 感情

- ✓ 不安、落ち込み、悲しみ、ストレス、忙しさ、疲労など



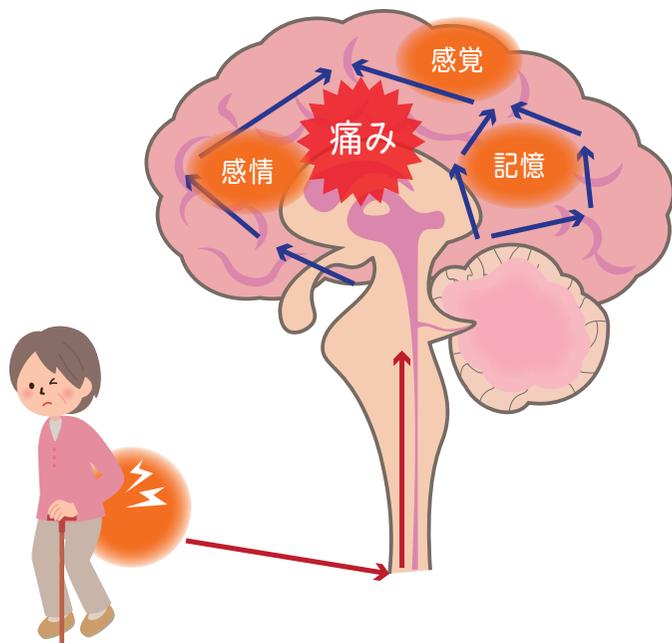
- ✓ 神経は脊髄から刺激を脳まで伝達するだけでなく、脳から脊髄まで情報を伝えます。
- ✓ 痛みは脳によって調整され、軽減されることもあります。(脳には痛みを抑える力がもともと備わっています)

## 痛みの伝わり方と抑え方



- ✓ 痛みの情報は脳に伝えられます。
- ✓ 痛みの種類や強さといった感覚を判断するだけでなく、感情や記憶に関係する部分などに届けられています。
- ✓ 腰痛が長引いている場合、痛みに関連する脳の領域が常に活動している状態であるといえます。

## 痛みの脳への伝わり方



- ✓ 皮膚(ひふ)、筋肉、神経などが傷ついたような、からだにとって脅威となる感覚の情報は、脳の通常の反応として「痛み」ととらえられます。
- ✓ 過去の経験(受傷時の姿勢、日常で繰り返す痛みの動作など)が痛みを引き起こしやすいです。

## 痛みへの脳の反応

腰を曲げたら腰が痛かった

組織損傷は回復しても

腰を曲げたら痛いだらう  
(運動と痛みの恐怖条件づけ)

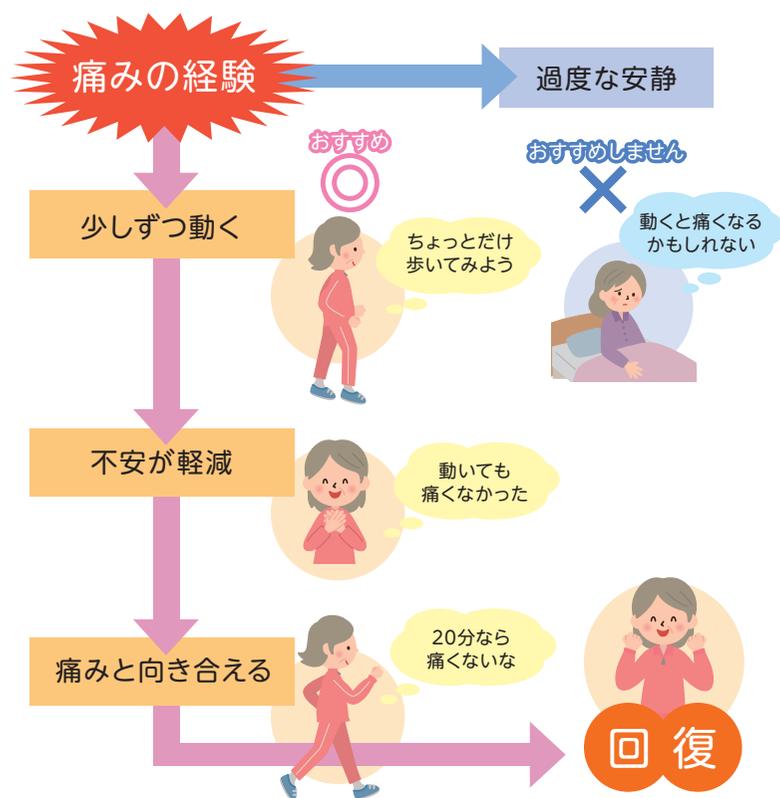
痛いと思うから

不活動となり、さらなる痛みを引き起こす



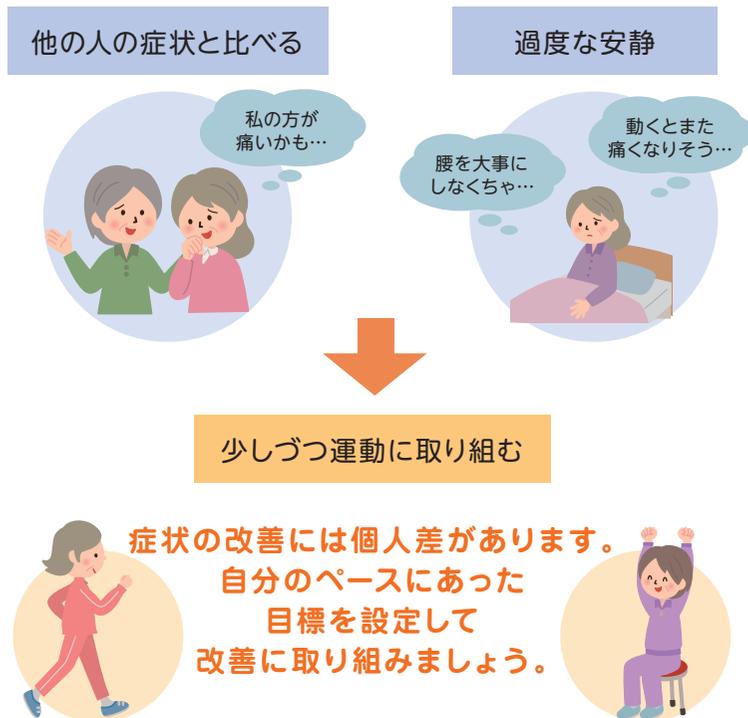
- ✓ 過度な安静は不要であるばかりか、場合によっては痛みを長引かせてしまうことがあります。
- ✓ 無理はせず、少しずつ運動に取り組むことが、理想的な痛みへの向き合い方です。

## 回復への向き合い方



- ✓ 傷ついた組織を固定するのではなく、神経が過敏になっていることの影響に対処することが重要です。
- ✓ 以下の点を理解して、痛みに対するとらえ方や行動を変えることで神経の過敏な状態はおさまり、少しずつ症状は改善します。

## 痛みへの向き合い方



## ① 不眠の対処方法 [1]

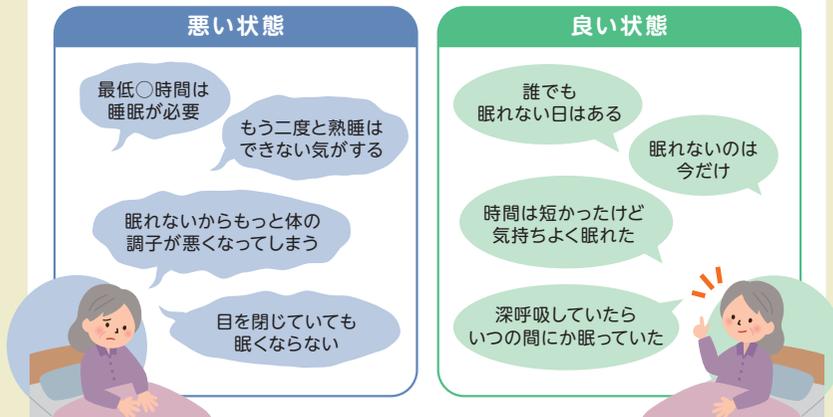
## 睡眠に対する認識を見直してみましょう

- ✓ 慢性的に痛みのある方は、半数以上が不眠症状を抱えています。
- ✓ 痛みの改善には、睡眠について前向きにとらえることが推奨されています。

## 睡眠を前向きにとらえることがおすすめです

## 慢性的な不眠が持続してしまうケース

- 不眠自体に過剰に注目してしまう
- 睡眠に関する不満をくり返し考えてしまう



「睡眠を改善するためにできることがある」と思考を切り替える

睡眠を妨げている誤った認識を自覚する

誤った認識を改め、可能なことから睡眠習慣の修正に取り組む

## ① 不眠の対処方法 [2]

## 睡眠に関する知識を学んで実践してみましょう

- ✓ 誤った睡眠習慣が痛みを長引かせている可能性があります。
- ✓ 不眠症状の改善により、痛みや生活障害が改善するとわれています。

## 良い睡眠のために知っておくべきこと

- 適度な運動、規則正しい食生活
- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
- 眠れない時に時計を見ない
- 日中の昼寝は短めに
- ベッドに入っても15分以上寝られなさそうなら、ベッドから出る
- 寝る前の激しい運動は控えましょう
- 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 朝、目が覚めたら日光を取り入れる

## 具体的な実践例



睡眠効率を高めて質の良い睡眠をとりましょう

$$\text{睡眠効率} = \frac{\text{1週間の平均睡眠時間}}{\text{1週間の平均臥床時間 (ベッド内で起きている時間)}} \times 100 = \quad \%$$

ベッドにいる時間と実際に寝ている時間のズレが大きいと睡眠の質が低下します

睡眠効率が	85%以上	臥床時間を+15分に設定する
	80~84%	同じ時間を継続する
	79%以下	臥床時間を-15分に設定する

週単位で自分の睡眠を見直しましょう

## ② ストレスの対処方法 [1]

## ストレスの要因を理解して、呼吸法で心を整えましょう

- ✓ ストレスがある場合、力が入りやすい状態になることで慢性痛に繋がる可能性があります。
- ✓ 呼吸法により、体の緊張や痛みを客観的に捉えることで痛みを軽減が期待できます。

## ストレスの要因

## ● 不安



## ● 不公平感



## 腹式呼吸のやり方

## 吸う

鼻からゆっくりと3秒程かけて息を吸い込む。  
おへその下に空気をためるようにお腹を膨らませる。

3秒  
目安

## 吐く

口からゆっくりと息を吐き出す。  
からだの中から出し切るようにしてゆっくり6秒程かけて行う。

6秒  
目安

他の人と比較することは、皆さんが日常的に行なっていることです。しかし、他の人と比較することで、不安や不公平感を感じ、神経が過敏になっている可能性があります。すべての人が同じ時期に同じ成果を得られるわけではないので、他の人と比較せず、自分のペースで対処方法に取り組みましょう。

## ② ストレスの対処方法 [2]

## ストレスへの向き合い方を見直してみましょう

- ✓ 日常生活や仕事で経験する様々なストレスが、慢性痛に影響するといわれています。
- ✓ ストレスの対処方法の練習と運動を組み合わせたアプローチによって、痛みが軽減するといわれています。

ストレスを感じていることがあれば、痛みに関係していることでも、そうでなくてもけっこうですので、リハビリのときに話してみてください。

## リラックスする方法の紹介

## 漸進的筋弛緩法

(ぜんしんてきさんしかんほう)

ストレスが溜まっていると、無意識のうちに筋肉が緊張した状態になっているかもしれません。漸進的筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れることと、ゆるめることを繰り返すことでリラックスする方法です。

## 具体的な方法

- からだに力を入れて緊張させます
- しばらくその状態を保ったあと、ストンと力を抜きます
- 筋肉がじわっとゆるんで、あたたかくなる感じを味わいましょう

## 両手

両手をギュッと握って(5秒)  
→ ゆっくり広げます(10秒)



## 両肩

両肩をグッと上げ耳まで近づけて緊張させて...(5秒)  
→ ストンと抜きます(10秒)



## 両腕

力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめて、ギュッと力を入れ(5秒)  
→ ストンと抜きます(10秒)



## 首

首を下げて、首の後ろを緊張させて(5秒)  
→ ストンと抜きます(10秒)  
※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです



## ③ 食事と栄養の管理 [1]

## 栄養と痛みの知識を身につけましょう

- ✓ 栄養や食事行動が慢性痛に関連するといわれています。
- ✓ 栄養と痛みの理解を見直すことで症状の改善が期待できます。

果物や野菜の摂取量が少ない、または減少している



栄養に関連する合併症：  
炎症性腸症候群、肥満、糖尿病



慢性的な痛みがある方の特徴

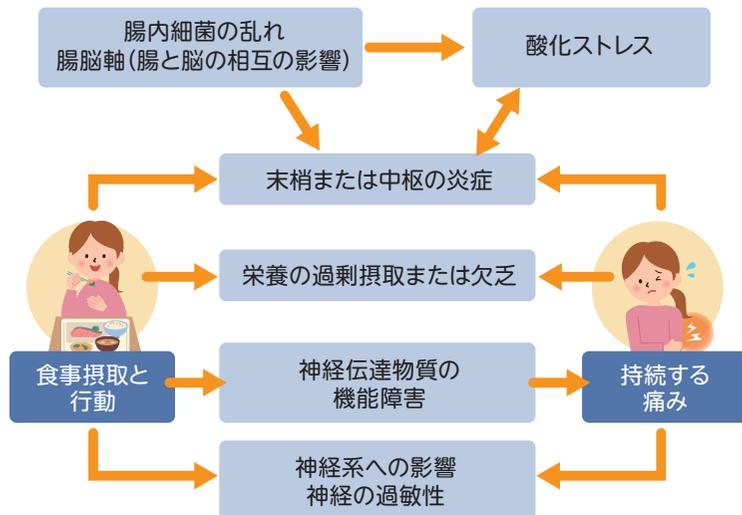
炎症を起こしやすい食生活と食事の質の低さ



食べ物の喜びの減少と食べ物の快楽価値の変化



## 栄養と慢性痛の作用メカニズム



## ③ 食事と栄養の管理 [2]

## 食事と炎症の知識を理解して食事内容を見直してみましょう

- ✓ 食事内容次第で炎症を引き起こすことや抑えることがあります。
- ✓ 無理のない範囲で、できることから少しずつ取り組んでみましょう。

## 炎症を引き起こす食事

- 赤肉や加工肉
- 砂糖入り飲料
- 精製(加工して不純物を取り除いた)炭水化物
- 揚げ物や超加工食品(高度に加工された食品)
- トランス脂肪酸



## 炎症を抑える食事

- 野菜
- 豆類
- 果物
- ナッツ類
- 脂肪分の多い魚



## 栄養摂取と食事パターンの提案

## 栄養の摂取方法

## 炭水化物

- 加工された食品を避けましょう
- 高GI(※)よりも低GIがよいです

## 脂肪

飽和脂肪酸の摂取を減らしましょう  
例) バター、脂身、インスタント食品

## 肉とタンパク質

- 加工された肉を避け、赤身の肉の摂取を減らしましょう
- 豆類、ナッツ類がよいです

## 乳製品

ヨーグルトには腸の健康に良いプロバイオティクスが豊富に含まれています

## 果物と野菜

- 1日に4~5回食べましょう
- アルコールとカフェインの摂取を減らし、1日あたり少なくとも1.5リットルの水を飲みましょう

## 食事パターン

## 植物性食品主体の食事

抗酸化物質が豊富です

## 伝統的な日本食

伝統的な日本食は健康食として国際的に評価されています  
※次のページで詳細を説明します

## 除去食療法

不耐性をもつ(体質的に受けつけない)、または、痛みと関連のある食品や栄養を避けます

※GI(グリセミック・インデックス)とは?  
食品を食べた後に血糖値がどれだけ速く、どの程度上昇するかを示す指標です  
値が高いほど血糖値が急上昇し、低いほど血糖値が緩やかに上昇します。

### ③ 食事と栄養の管理 [3]

## バランスの良い日本食を摂りましょう

### バランスのよい食事の例

主菜

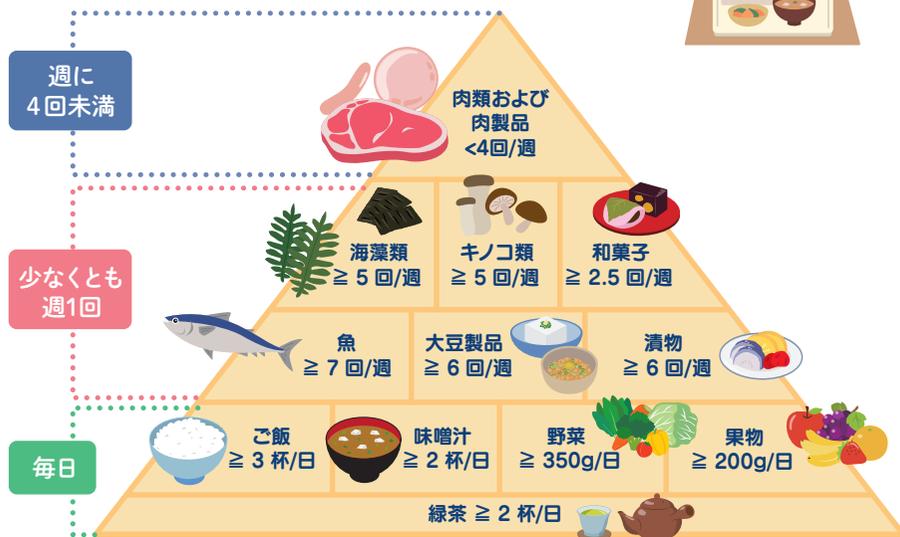
肉・魚・卵・大豆製品など  
たんぱく質を多く含み体を作ってくれるもの

副菜

野菜・きのこ・海藻など  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く  
含み体の調子を整えてくれるもの

主食

ごはん・パン・麺類など  
炭水化物を多く含み  
エネルギー源になるもの



持病や食事療法を必要とする方、特定の食材に対するアレルギーがある方は、医師や栄養士の指導に従って適切な食事をお選びください。

### 回避する活動と継続する活動の特定 [1]

## 日常の運動の取り組み方を決めていきます

### STEP 1

日常で痛みを悪化させる動作  
(ストレスを感じ、無理をして行っている動作や、  
回避することが可能な動作)  
を下の表に記入してください(最大3つ)。

### STEP 2

STEP1で書き出した動作をすることによって  
体が危険だと感じる度合い(危険認識スコア)を  
0~100の数値で記入してください。

例 0:全く危険がない 100:耐えられないレベルの危険

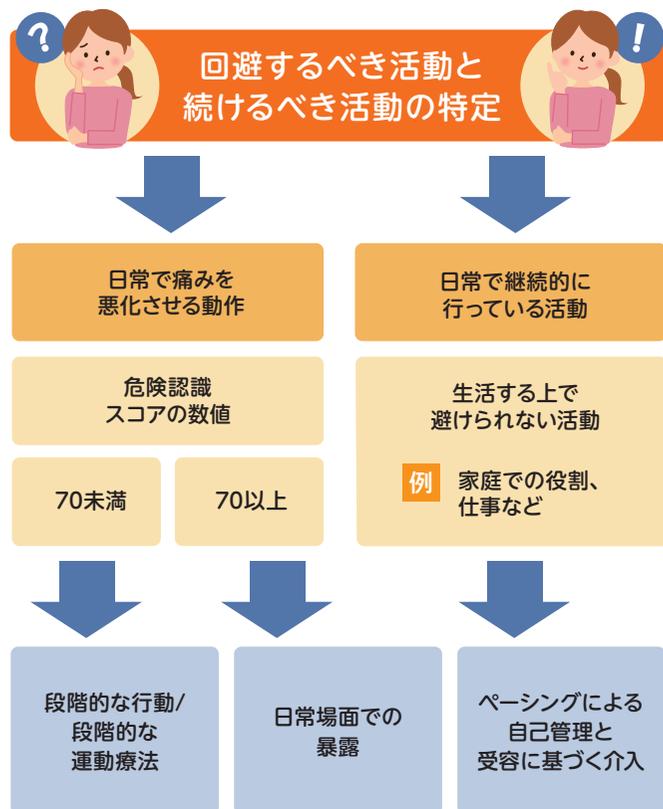


痛みを悪化させる動作	危険認識スコア

上の表に記入できたら、次のページに進んでください。



- ✓ 29ページで記入した危険認識スコアに応じ、あなたにあった運動への取り組み方を確認しましょう。
- ✓ それぞれのページの解説を参考にして運動に取り組みましょう。



## ①危険認識スコア70未満

段階的行動療法や  
段階的運動療法を活用して、  
徐々に活動量を増やしていきます。

- 詳しくは、32～35ページの「段階的行動療法と運動療法」をご参照ください。



## ②危険認識スコア70以上

現実場面での暴露療法を用いて、  
特定の動作への恐怖心や有害性の  
認識を緩和する介入を行います。

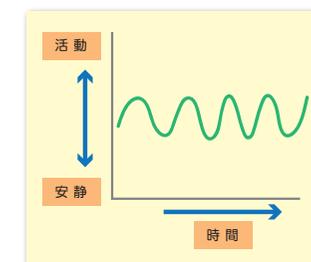
- 詳しくは、36、37ページの「日常場面での暴露療法」をご参照ください。



## ③上記にあてはまらない活動

日常で継続的に  
行っている活動  
(生活する上で避けられない活動)

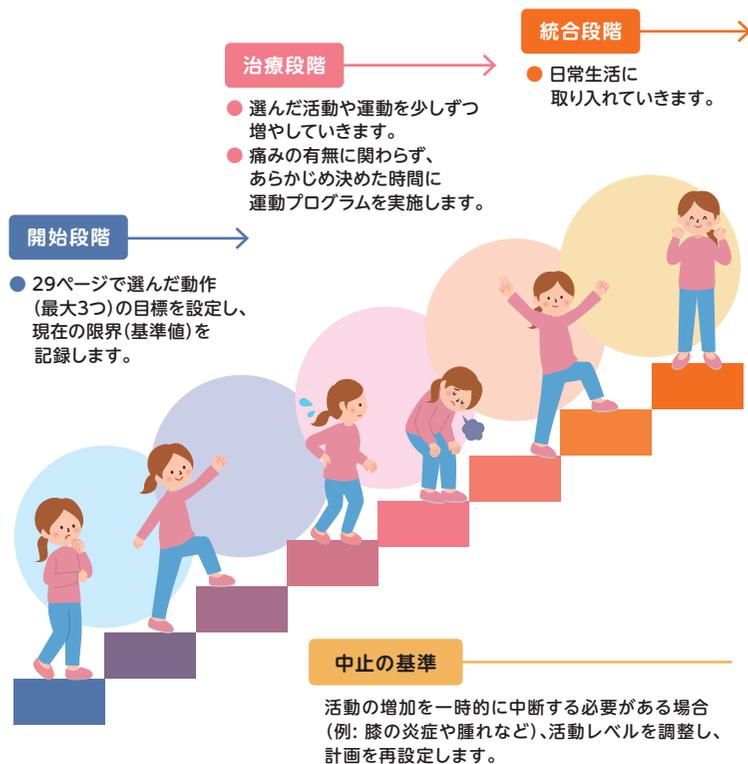
- 38、39ページの「ペースングによる自己管理と受容に基づく介入」をご参照ください。



## ① 段階的な活動/段階的な運動 [1]

- ✓ 段階的行動療法/段階的運動療法 (Behavioral Graded Activity:BGA)は、痛みと上手に向き合いながら、生活の質を向上させることを目的に行われます。
- ✓ BGAは、痛みの軽減だけでなく、日常生活の機能向上を目指す科学的に裏付けられたアプローチです。

この治療は以下の3つの段階で進めていきます



## ① 段階的な活動/段階的な運動 [2]

## STEP 1 基準を設定する

34、35ページから運動を選び、自分ができる範囲で1週間行い、その内容を記録します。

## STEP 2 計画的な運動プログラムを設定する

運動プランを作成し、少し低いレベルから始めて徐々に増やしていきます。

時間	月	火	水	木	金	土	日
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時							
13時							
14時							
15時							
16時							
17時							
18時							
19時							
20時							
21時							
22時							
23時							
24時							

# 6 ① 段階的な活動/段階的な運動 [3]

全ての運動は10~15秒間保ち、同じ手順を左右それぞれ行いましょう

無理なく進める  
6つのステップ

- [1] 生活リズムを整える
- [2] ストレッチを習慣化する
- [3] 目標を決めて、運動や身体活動を選ぶ

- [4] 基準を設定する
- [5] 時間を増やす
- [6] 強度を上げる

## 1 ふくらはぎのストレッチ



- ① 壁の前に立ち、両手を壁に置く
- ② 両かかとを床につけたまま、左膝を曲げる
- ③ 右脚のふくらはぎに伸びを感じる

## 2 ふくらはぎの深いストレッチ



- ① 壁の前に立ち、両手を壁に置く
- ② 両かかとを床につけたまま、両膝を曲げる
- ③ 右脚のふくらはぎに伸びを感じる

## 3 太もものストレッチ



- ① 壁の前に立ち、左手を壁に置く
- ② 右手で右足を持ち、かかとをお尻に近づける
- ③ 右太ももの前側が伸びるのを感じるまで、腰をゆっくり前に押し出す

## 4 太もも前面のストレッチ

- ① 右側を下にして横になり、脚を曲げて頭を右腕に乗せる
- ② 左脚を左手でつかみ、かかとをゆっくりとお尻に引き寄せる
- ③ 左太ももの前が伸びるのを感じる



## 5 太もも後面のストレッチ



- ① 右脚を前に伸ばし、小さな段にかかとを置き、つま先を天井に向ける
- ② 手を腰に当て、腰から前に傾け、お尻を突き出すようにする
- ③ 右膝と太ももの裏側の伸びを感じる

## 6 太もも後面のストレッチ



- ① イスに座り、右足を前のイスに置き、つま先を上に向ける
- ② 両手を腰に当て、背筋を伸ばして頭を上げたまま、腰から前に傾ける
- ③ 右太ももの裏側の伸びを感じる

# 6 ① 段階的な活動/段階的な運動 [4]

## 7 股関節のストレッチ



- ① 足の裏同士を合わせて床に座り、背筋をまっすぐに伸ばす
- ② 両手を膝の内側に軽く置く
- ③ 両太ももの内側の伸びを感じながら、ゆっくりと膝を下へ押す

## 8 股関節と背中のストレッチ



- ① 右足を曲げて交差させて、右足を左膝の外側に置く
- ② 右手を右腰の後ろの床に置いて上半身を支える
- ③ 左手で右膝を体の中央に向かって引き、腰をひねる
- ④ 体の両側と右臀部の外側に伸びを感じる

## 9 体側ストレッチ



- ① 足を肩幅に広げ、膝を少し曲げて立つ
- ② 右腕を上伸ばし、頭を上げたまま左側に倒し、左腕を左太ももに沿って下ろす
- ③ 体の右側が伸びる感覚を確認する

## 10 背中のストレッチ



- ① 足を組んで座り、リラックスした状態を保つ
- ② 両手を床に平らに置き、背中を曲げながら前に手を動かす
- ③ 頭を背骨と一直線になるように下げ、背中心と肩に沿って伸びを感じる

## 11 二の腕のストレッチ



- ① 椅子に座り、足を床に平らに置き、背筋を伸ばして前を向く
- ② 右腕を上げ、手のひらを右肩の後ろに置き、左手で右肘を後ろに押す
- ③ 右腕の後ろ側の伸びを感じる

## 12 肩のストレッチ



- ① 椅子に座り、足を床に平らに置き、背筋を伸ばして前を向く
- ② 右腕を胸の前で伸ばし、床と平行にする
- ③ 左手を右肘に当て、右肩の伸びを感じながら、腕を胸に向かって動かす

## 13 胸のストレッチ



- ① 椅子に座り、足を床に平らに置き、背筋を伸ばす
- ② 右腕を後ろに伸ばし、親指を立て、手のひらを外側に向ける
- ③ 体をひねらず、ゆっくりと腕を後ろに動かす
- ④ 右側の胸に軽い緊張を感じたところで姿勢を保持する

## ② 日常場面での暴露 [1]

### 日常生活の中で運動恐怖を克服する 「暴露(ばくろ)療法」の提案

- ✓ 「痛みに関連した恐怖 (例、動かすともっと悪化するのではないか?)」は、生活の質を大きく低下させることが分かっています。
- ✓ 「暴露療法」は、不安や恐怖を少しずつ取り除き、以前のように自由に体を動かすことができるようになることが期待できます。恐怖の原因となる動作や活動を避けるのではなく、安全な環境で少しずつ行い、「動いても悪いことが起きない」ということを体験しながら学んでいきます。

#### 暴露療法の効果

#### 暴露療法は以下のような効果をもたらすことが期待できます。

##### 痛みに関連した恐怖の減少

特定の動作や状況に徐々に慣れることにより、それに関連する恐怖が減少します。



##### 日常生活の動作がよりスムーズになる

恐怖による回避行動が減ることで、より自然で効率的な動きが可能になり、生活の質が向上します。



##### 痛みの感じ方が軽減される

痛みに対する過剰な注意が分散されることや、刺激への過敏性が軽減することで痛みの感じ方が軽減します。



## ② 日常場面での暴露 [2]

#### 暴露療法の進め方

##### 1 不安の特定

どのような動作や活動が不安の原因になっているかを確認します。

例 「階段を上る」「物を持ち上げる」といった具体的な動き



##### 2 安全な計画

動作を安全に行える方法を担当理学療法士と一緒に考えます。そして、少しずつ挑戦していくスケジュールを立てます。無理をしないことが大切です。



##### 3 成功体験の積み重ね

最初は小さな一歩から始め、少しずつ活動を増やしていきます。「動いても悪いことは起きない」と実感することで不安が減り、自信がついてきます。



##### 4 日常生活への統合

治療が進むにつれて、これまで避けていた活動を少しずつ日常生活に取り入れていきます。最終的には、自然にそれらの活動を楽めるようになります。



### ③ ペーシングによる自己管理と受容に基づく介入 [1]

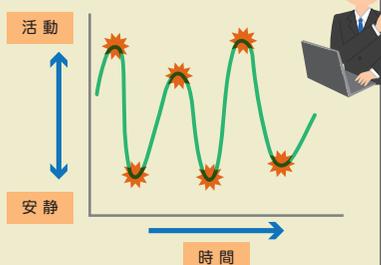
#### ストレスの原因を見直して活動量・仕事量の工夫をしてみましょう

- ✓ 慢性的な痛みをお持ちの方は、活動量のコントロールが苦手な傾向があるといわれています。
- ✓ 活動量のペースコントロールを身につけることで、疲労の軽減や関節の柔軟性が向上するといわれています。

#### 悪循環になっているパターン

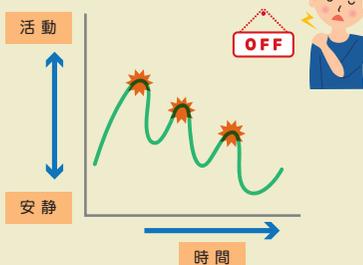
##### パターン①

痛みを無視して頑張りすぎる

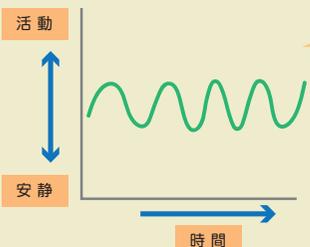


##### パターン②

痛みの悪化を恐れて休みすぎる



#### 理想的なパターン



痛み主導権をとられず自分で活動ペースをコントロールすることが重要です。

#### 具体的な実践例

- 仕事量、ペース配分の調整
- 物事の優先順位をつける
- 1日で全てを完了させようとしない
- リラックスする時間を作る

### ③ ペーシングによる自己管理と受容に基づく介入 [2]

#### 活動中および活動後の痛みを「受容する」ということ

- ✓ 痛みを感じると、「動かすともっと悪化するのではないか?」という不安や恐怖から、ついその活動を避けたくなくなります。
- ✓ 痛み避ける行動が、かえって体の動きを制御し筋力の低下や生活の質の低下につながる可能性があります。

#### 痛みを受容するためのポイント

##### ① 痛みを客観的に理解する

痛みは必ずしも体の損傷や悪化を意味するわけではありません。痛みは、脳が「体を守ろう」とするサインとして現れることがあります。



##### ② 活動を完全にやめない

痛みがあっても、できる範囲で活動を続けることが重要です。少しずつ動きを増やし、自分に合ったペースで進めましょう。



##### ③ ポジティブな経験を積む

痛みがあっても活動を続け、「意外と大丈夫だった」という成功体験を重ねることで、痛みへの恐怖が軽減されます。

