

患者のため、治すことを真剣に考える。

～ 理学療法士 動きのこだわりテーション 代表 土屋 元明氏 ～

病気や怪我で体の機能が低下した方に対して、その機能を回復させるための運動を提供し、痛みやパフォーマンス改善の手助けを行う理学療法士。医師の診断のもと、理学療法士がリハビリを行うのですが、一般の方は病院やクリニックに行かないと理学療法士と出会うことはないかもしれません。そこで今回は神奈川県鎌倉市のインソールトリハビリ専門院『動きのこだわりテーション』代表、土屋 元明氏に登場していただきました。



Profile 土屋 元明(つちや げんめい)

1985年、広島県尾道市生まれ。2008年、日本工学院専門学校 医療学部理学療法学科を卒業。2008年、理学療法士の国家資格を取得。2012年、呼吸療法認定士の資格を取得。2008年より理学療法士として医療施設に勤務し、2016年『動きのこだわりテーション』を開院。テレビ出演・講演・雑誌執筆(anan・女性セブンなど)・医学書編集・著書出版・YouTubeなど多方面で活躍。著書に『不調と痛みが消える! 10秒筋膜ほぐし』(主婦の友社)、『ひざのねじれをとれば、ひざ痛は治る』(方丈社)など多数あり、累計3.5万部を超える。

患者との会話から 人生を学ぶ。

理学療法士になろうと思われたきっかけをお聞かせください。

「理学療法士になろうと思ったのは、母親が看護師だったことがきっかけでした。仕事に情熱を持ち、熱心に勤めている母親の姿を見て育ったせいか、私自身も社会貢献ができる医療職に就きたいと思うようになりました。

その後、高校生の時に怪我をして回復には手術が必要と言われたのですが、なるべくなら手術は避けたいという思いがあり、リハビリを試みることにしました。そこで初めて理学療法士の方に出会うのですが、機能回復のプログラムに従って運動したところ、見事に回復することができたのです。その施術に感銘を受け、『こういう道に進むのもいいなあ』と考えて理学療法士への道を目指すことにしたのです。

国家資格取得のため勉強と臨床実習に励んだ甲斐があって、2008年には理学療法士の資格を取ることができました。合格した途端、新人であっても周りの方から『先生』と呼ばれるようになったのですが、当時の私は試験に受かる知識はあっても、それを個々の患者さんへ応用し、技術に変える知恵を持ち合わせておらず、そう呼ばれることにとってもプレッシャーを感じていました。そこで日々の臨床を通じて技術を身につけ



エコーを使って内部の動きを患者に見せ、治療に役立てる土屋さん。タブレットやスマホがあれば、訪問先でも活用できるそうです。



患者の歩き方を確認し、オーダーで仕上げるインソール。サイズが合っていれば、複数の靴に入れ替えて使用できます。



インソールをつくるのに使用しているハサミ類。市販品ですが切れ味が良く、刃こぼれもしないハサミを使っているそうです。

いつも淡々と、常に一定の結果を出す。

るしかないと思い、先輩から学ぶとともに、理学療法士向けの勉強会には県外を含めて毎週末参加するようにしました。こうして経験を積み、5年ほど経ってようやく理学療法士として一般的な治療ができるようになったのではないかと考えています」

『動きのこだわりテーション』の治療について教えてください。

『歩くとき脚が痛い』と来られた患者さんでも、原因や治療方法は人それぞれです。そこで医学的知識に基づいて病状を探り、またエコーを使って身体内部の動きを見せることで、患者さんにわかりやすく言語化して対処法を伝えます。

これによって痛みがその場で軽減すれば、患者さんは納得して対処法を日頃から実践してくれます。そうすることで機能が回復し、自然に歩けるようになるという流れに繋がりますから、どの患者さんにおいてもこの過程をつくることが重要だと考えています。

また無意識に姿勢や痛みを改善できる、故 入谷 誠先生が考案された入谷式足底板(インソール、写真参照)の製作も行っています。

患者さんから『歩けるようになった』『痛みが取れた』という感謝の言葉をいただけると、この仕事をしていて良かった

なあと実感しますね。

また訪問診療を通じて患者さんと話をする中で、様々な人生の生き方・終わり方に触れることができます。自分の人生を振り返り、どのように過ごしたいかを話し、時にはターニングポイントや大切な出来事についても語ります。これらの経験から私自身、自分の人生の参考にしたいと思うことがありますし、仕事面でも新しい視点を得ることができます」

蓄積される疲労に注意。

バーテンドーなど立ち仕事の方に多い症状はありますか？

「バーテンドーの方は、立ち仕事をしている時間が長いと思います。仕事時の姿勢も前かがみになることが多く、その結果、背中の筋肉や組織に負担がかかります。大抵の場合はひと晩休めば治るのですが、疲れが溜まると寝ても治らない固さや強張りが起こります。これが立ち仕事の共通の症状で、専門的には『累積加重型損傷』と呼ばれます。これは一度の強い力ではなく、繰り返される軽い力で起こる損傷です。軽いうちは問題ないのですが、一定レベルを超えて疲れが蓄積されると改善しません。痛みは持続し、場合によっては1時間も立ってられないほど悪化することがあります。

痛みの原因は人それぞれで、痛む場所も筋肉や脂肪・神経・関節周辺など様々です。私の場合はエコーを使って痛みの原因を特定し、楽になるように動かす方を確認します。セルフケアなどで動かせれば楽になることもありますが、改善しない場合は専門医などに診てもらうようにしています。ひょっとしたら、隠れた問題があるのかもしれないから」

理学療法士として、普段、心に留めていることはありますか？

「師匠に当たる方から教わったのですが、『いつも淡々と当たれ』ということです。プロだからこそ調子の良い時でも悪い時でも、常に一定の結果を出さなければならぬからです。また『天狗』にならないようにも気をつけています。最近は勉強会に講師として呼ばれることも増えてきましたが、そこで天狗になっていては信頼や信用をなくしてしまうからです。

将来の夢として、インターネットなどを利用して世界中の理学療法士と繋がりと、お互いに技術や知識の情報交換ができればと考えています。そうして得た知識や技術を一般の方に伝えたり治療に役立てられれば、社会貢献になると思うんです。既に韓国の理学療法士の方に知り合いができました。これをもっと広げられたらと考えています」