



理学療法だより

2013年2月



新年あけましておめでとうございます。寒い日が続き、かぜやインフルエンザが流行り体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがいなどで予防し健康な1年のスタートを切りましょう。

さて、今回の理学療法だよりは「廃用症候群」についてです。寝たきり、寝かせきりにしないための廃用予防のポイントをご紹介します。

廃用症候群とは？

廃用症候群とは過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた状態をさします。病気になれば、安静にして、寝ていることがごく自然な行動ですが、このことを長く続けると、廃用症候群を引き起こしてしまいます。

特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には、「起きられない」「歩くことができない」などの状態が少なくありません。

過度に安静にしたり、あまり身体を動かさなくなると、筋肉がやせ衰えたり、関節の動きが悪くなります。そして、このことが、さらに活動性を低下させることになり、悪循環をきたして、ますます全身の身体機能に悪影響をもたらし、最悪の状態では寝たきりとなってしまうことがあります。

廃用症候群の症状

① 食欲不振・便秘
② 関節拘縮：関節が固まり、関節の動きが悪くなること
③ 筋萎縮：筋肉が痩せ衰えること
④ 骨萎縮：骨がもろくなること
⑤ 褥瘡：床ずれ
⑥ 心肺機能低下：軽い運動をするだけで、息切れなどが生じること
⑦ 誤嚥性肺炎：食べ物が誤って肺に入り、肺炎になること
⑧ 血栓塞栓症：血管に血の塊がつまること
⑨ 起立性低血圧：立ちくらみ
⑩ うつ傾向：精神的に落ち込むこと

廃用症候群とその予防策・対応策

・体を起こす

座ることにより、自然と体中の筋肉を使うこととなります。このことにより様々な廃用症候群の症状を防ぐ、症状の進行を抑える、または改善することが可能です。手段は①ベッドを起こす(ギャッチアップ)、②ベッドに座らせる、③椅子・車椅子にのせる等、その人ごとの身体の状態・介護度に合わせて行うと良いでしょう。但し、めまいを起こす、顔色が悪くなる、吐き気を催す、上半身が強く後方に突っ張るなどの症状がみられる場合は、無理に行わない方が良いでしょう。また、座る時間も最初から長時間座るのではなく、ご本人の疲労の程度に合わせるなど、少しずつ増やしていくと良いでしょう。何事もやりすぎは禁物です。

・過介護しない・してもらわない

ご本人の運動機会を奪わないことが重要。可能であれば、時間を要しても気長にご本人に行ってもらって下さい。

・介護サービスの利用

必要に応じて要介護認定を申請し、通所リハビリ(デイケア)、通所介護(デイサービス)、訪問リハビリ、訪問看護などの社会資源を利用しましょう。これらを利用することにより運動機会を得られるだけでなく、気軽に相談でき、ご家族の介護負担を減らせます。

それでは、座った状態で簡単にできる運動をいくつか紹介しましょう。

膝を伸ばす運動



膝をあげる運動



つま先をあげる運動



かかとをあげる運動



※それぞれ 10~20 回程度、疲労の度合いにあわせて行うと良いでしょう。

やりすぎ・がんばりすぎは禁物、逆効果となりかねません！！！！