

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.134

2020 OCTOBER

特集

今回は「フレイルと生活不活発病」
「転倒予防」について、
理学療法士がお教えします。

からだ
コロナに負けない
身体づくり

CONTENTS

特集／①フレイルと生活不活発病について

②転倒予防について

③今からでもできる転倒予防トレーニング

理学療法体験記

「生活不活発病」はどうして起こるの？

コロナウイルス感染により自粛生活時間が増え生活が不活発になるのは「動きたいのに動けない理由」がたくさんあるためです。「動けない・動かない」理由は主に次の3つに分かれます。

1 することがない

- 自宅での役割がない
- 地域での付き合いがなくなる

2 遠慮して(させられて)

- 自粛生活時にスポーツをするなんて不謹慎と思われる
- 「危ない」「迷惑になる」と外出を控える

3 環境の変化

- 3密になりやすい場所に行かなくなる
- 公共施設(サロン活動など)が閉鎖され、行きたい場所に行けなくなる

…などが挙げられます。



生活不活発病チェックリスト

下記の項目について、**流行する前** (左側)と **現在** (右側)のあてはまる状態に☑をつけてみましょう。

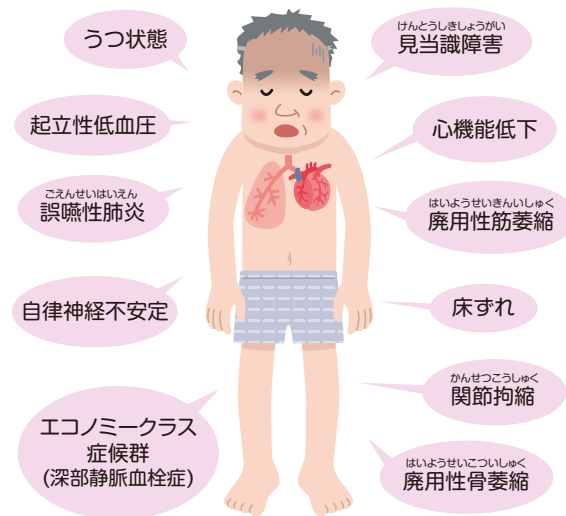
	流行する前	現在
自宅内を歩くこと	☐ 何もつかまらずに歩いていた ☐ 壁や家具を伝って歩いていた ☐ 誰かと一緒に歩いていた ☐ 這うなどして動いていた ☐ 自力では動き回れなかった	☐ 何もつかまらずに歩いている ☐ 壁や家具を伝って歩いている ☐ 誰かと一緒に歩いている ☐ 這うなどして動いている ☐ 自力では動き回れない
身の回りの行為 〔入浴・洗面・トイレ・食事など〕	☐ 外出時や旅行の時にも不自由はなかった ☐ 自宅内では不自由はなかった ☐ 不自由があるがなんとかしていた ☐ 時々人の手を借りていた ☐ ほとんど助けてもらっていた	☐ 外出時や旅行の時にも不自由はない ☐ 自宅内では不自由はない ☐ 不自由があるがなんとかしている ☐ 時々人の手を借りている ☐ ほとんど助けてもらっている
車いすの使用	☐ 使用していなかった ☐ 時々使用していた ☐ いつも使用していた	☐ 使用していない ☐ 時々使用 ☐ いつも使用
日中どのくらい体を動かしていますか	☐ 外でもよく動いていた ☐ 家の中ではよく動いていた ☐ 座っていることが多かった ☐ 時々横になっていた ☐ ほとんど横になっていた	☐ 外でもよく動いている ☐ 家の中ではよく動いている ☐ 座っていることが多い ☐ 時々横になっている ☐ ほとんど横になっている

※このチェックリストで、赤色の□(一番よい状態ではない)がある時は注意してください。

※特に **流行する前** (左側)と比べて、**現在** (右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

人間は持っている機能を使わないと、その機能が低下してしまいます。一例として、病気で3日間寝込んでしまったあとに起き上がった時、初めのうちはからだのだるくて辛いといった経験をされた方も多いと思います。生活不活発病とは、「過度に安静にすることや、活動性が低下した結果、生活が不活発となり、心身の機能のほとんど全てが低下すること」で、学術的には廃用症候群といえます(図2参照)。

【図2】「生活不活発病」の症状



「生活不活発病」とは？

コロナに負けない 身体づくり

新型コロナウイルスの流行により、テレワークや自粛生活を強いられている状態の方も多いかと思います。生活環境の大きな変化は、高齢者であれば「フレイル」のリスクが高く、元気だった方でも寝たまま動かない状態になったり、若い方でも運動不足になり、活動量が減少してしまいます。活動する範囲が狭まり、動くことが制限されると、心身機能が低下する「生活不活発病」へ。さらに「転倒リスク」が日に日に高まる可能性が…。今回は「コロナに負けない 身体づくり」のために、①フレイルと生活不活発病について(P.2-3)、②転倒予防について(P.4-5)、③今からでもできる転倒予防トレーニング(P.6-7)を理学療法士がお教えします！

SECTION 1

1

フレイルと生活不活発病について

「フレイル」とは？

コロナウイルス感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、からだを動かさないことによる健康への影響が危惧されます。からだや心の機能が低下した状態を「**フレイル(虚弱状態)**」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力が低下してしまいます。フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じる全般的な衰えを指しています。



【図1】【フレイルの主な要因】

身体機能の問題

- 筋力の低下(立ったり座ったりが大変・重い物が持てない)
- バランス能力(ふらつく・転ぶ・杖がいる)
- 持久力(長い事歩けない・上り下りで息が切れる)
- 痛み(膝や腰が痛む)
- 耳が遠い、よく見えない

精神的・心理的問題

- 認知障害
- うつ
- 人と会う意欲がない
- 散歩するのが怖い

社会的問題

- 閉じこもり
- 孤食
- 出かける理由がない
- 家族の負担になる



「フレイル」はどのようにして起るの？

フレイルは、明確な固有の原因があつて引き起こされるといっても、加齢に伴う図1のさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。これらの原因

は、図1のように相互に影響し合つて、徐々にフレイルの状態となります。さらにこの負のサイクルを放置していると、より虚弱な状態に陥らせ、フレイルから要介護状態へと移行してしまいます。

転倒予防について

コロナと転倒の関係

全国的に新型コロナウイルスの勢いは衰えず、私たちも自粛生活を余儀なくされています。自宅で過ごす時間が多くなることで、心身機能が衰え、高齢者の転倒のリスクは日に日に高くなることが予想されます。「令和2年版 高齢社会白書（全体版）」によると、高齢者が「要介護」となる主な原因は、認知症、脳血管疾患（脳卒中）、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒は全体の12・5%を占め、4番目の多さになっています。転倒を予防し、元気な生活を送る為にはどうすればいいのかを説明します。

転倒の原因

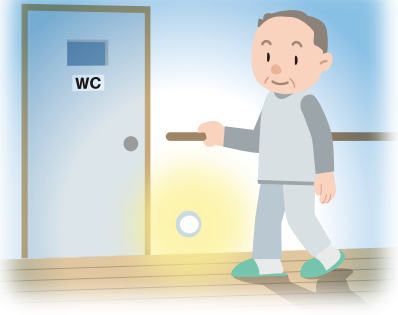
身体面

転倒の原因には大きく分けて、「歩行能力の低下」、「バランス能力の低下」、「筋力の低下」が考えられます。転倒を防ぐためには、これらの能力を高める必要があります。もっとも有効なのは適度な運動です。高

転倒予防策【環境面】

居間・階段・廊下

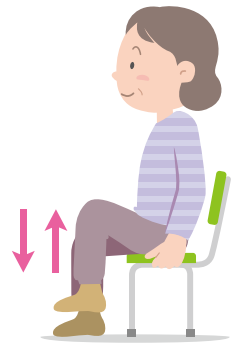
- 整理整頓を心掛け、不要物を置かない。
- 家の中ではスリッパを履かない。
- 照明は明るくし、廊下や階段には足を照らす常夜灯をつける。
- コード類は壁にはわせるか、敷物の下などに固定する。
- 家具はL字金具などで壁や柱に固定する。
- 敷居などの段差をなくす。↓ミニスロープを利用する。
- 廊下や階段に手すりをつける。



浴室・トイレ・寝室

- 洗い場には滑り止めマットを敷く（浴槽内にも吸盤つきの滑り止めマットを）。
- 布団をベッドに変える。

齢者でも無理のない範囲で運動を続けられ、体力を維持・向上することができます。



環境面／屋内

屋内で転倒事故が多い場所は、廊下、**寝室**、**居間**、**トイレ**、**浴室**、**玄関**などです。時刻では**早朝から午前中**にかけて多く発生しています。また、夜間の暗い時間帯に、トイレに行こうとしての転倒も多いので注意が必要です。



- ベッドには柵や手すりをつける。
- 和式トイレは洋式トイレに替える（かぶせ便座を利用する）。

玄関

- 段差（上がり框）が高い場合は踏み台を置く。
- 靴を履いたり脱いだりするときのいすを置く。
- 玄関の中と外部の段差をなくす（スロープをつけるなど）。

運動の目安

群馬県中之条町で「身体活動（歩き）」と「病氣予防」の関係についての調査が2000年から実施されました。この研究から、1日の平均歩数と中強度活動時間（1日）が増すごとに有病率が低くなることがわかりました。



- 1～2METs → 低強度
- 3～5METs → 中強度
- 6METs以上 → 高強度

※運動強度を示す指標に、METs（メッツ）があります。METsは消費カロリーを表し、何もしなくても消費されるカロリーを（安静時代謝）を1とし、その2倍のカロリーを消費する活動を2METs、3倍を3METsというように設定されています。3METs以上での一番軽度の運動は、速歩きに相当します。速歩きは「大腿で速く、そして力強く歩く」ことを意識することがポイントです。

豆知識

特に1日の平均歩数が8,000歩以上で、そのうち中強度活動（早歩きなど）時間が20分以上であると有病率が低下すると言われています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動（早歩き）時間」と「予防（改善）できる病氣・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病氣・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下枝筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

深刻

症状の度合

深刻ではない

転倒リスクチェックリスト

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 身体面 | ① 横断歩道を青信号の間に渡りきることが出来ない。 | ☐ |
| | ② 1 kmぐらいを続けて歩くことが出来ない。 | ☐ |
| | ③ 片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない。 | ☐ |
| | ④ 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることが出来ない。 | ☐ |
| 環境面 | 【屋内】 | |
| | ① 廊下や階段などに物が置いてある。 | ☐ |
| | ② 家の中に照明の暗い場所がある。 | ☐ |
| | ③ 浴室、階段、トイレなどに手すりがない。 | ☐ |
| | ④ 玄関の段差（上がり框）が高い。 | ☐ |
| | 【屋外】 | |
| | ① 周辺に歩みにくい道（段差、急な階段、障害物など）がある。 | ☐ |
| | ② 家の周辺に歩みにくい個所（庭の敷石のぐらつきなど）がある。 | ☐ |
| ③ 雨や雪で路面が濡れているときも外出することがある。 | ☐ | |
| ④ 混雑したバスや電車に乗ることが多い。 | ☐ | |

★1つでも☒がある時は要注意です。次頁の予防策を参考に早めに改善しましょう。

※詳しくは国立長寿医療研究センターのホームページに掲載してあります。

転倒予防手帳

検索

屋外では、歩道を歩いているとき、電車・バスなどの昇降時、庭に出たときの転倒が目立ちます。「立ち上がる」「歩き始める」「移動する」など、行動開始時の転倒が多いので注意が必要です。

環境面／屋外



運動編

ポイント

週2～3回、1日につき10回の2～3セットを目安に行いましょう。慣れてきたら、無理のない範囲で5～10秒保持してみましょう。

※タオル掴み運動は、両足もしくは片足ずつ、タオルの端から端までを目標に引き寄せましょう。

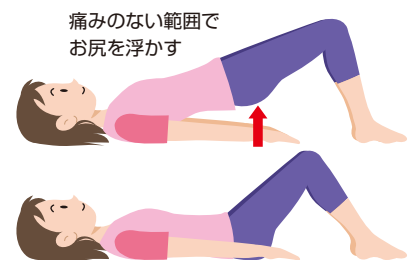
★左右10秒を目安に行い、慣れてきたら、秒数を増やして最大1分を目標に行ってみましょう。

ベッド上でできる運動

足上げ運動



お尻上げ運動



腹筋運動



座ってできる運動

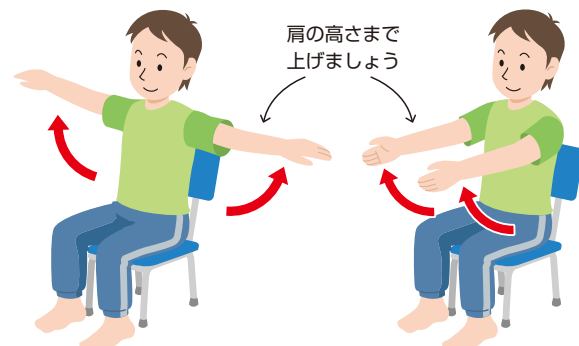
腿上げ運動



タオル掴み運動※

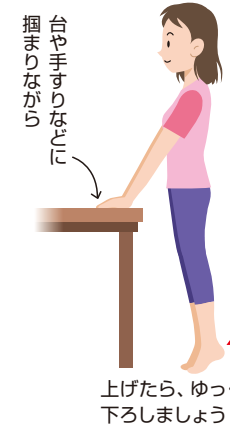


腕を前、横にあげる運動

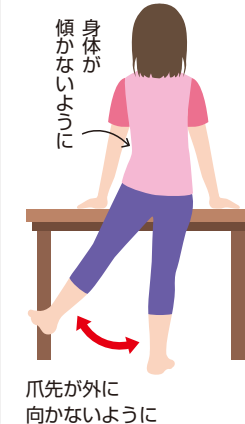


立ってできる運動

踵上げ運動



足の横上げ運動



立ち座り運動



継ぎ足★



片脚立ち★



運動を行う上での注意点

- ★運動後はしっかり水分補給をしましょう。
- ★強い息切れや疲労感、痛みがでない程度の負荷量で行いましょう。
- ★運動中に手足の違和感や痛みなどが出現した場合は、すぐに運動を中断しましょう。
- ★運動経験の少ない方や現在、病院で治療されている方は、事前に医師や理学療法士などの専門家に相談して行いましょう。

SECTION 3

今からでもできる 転倒予防トレーニング

ストレッチ編

ポイント

できるだけ毎日、1日につき2～3セットを目標に行いましょう。息を止めないように呼吸をしながら20～30秒行いましょう。反動をつけずに、痛みのない範囲でゆっくり伸ばしましょう。

ベッド上でできるストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



太もも裏のストレッチ



腰、背中のストレッチ

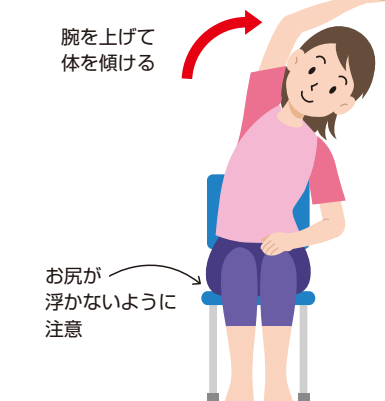


座ってできるストレッチ

お尻のストレッチ



脇腹のストレッチ



首のストレッチ



立ってできるストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



太ももの内側のストレッチ



太もも前側のストレッチ





理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載しています。

70代 女性（合志市在住）

私は数年前から膝の痛みに悩まされ、今回人工膝関節置換術という手術を受けました。手術後の数日は涙が出るほど痛く、とてもきつかったのを今でも覚えています。

理学療法士の方と一緒にリハビリを行う中で叱咤激励の言葉をもらいながら、手術後から膝を動かす練習など熱心にしていただきました。リハビリのおかげで身体的にも精神的にも回復することが出来ました。今では手術前の痛みはすっかり無くなり、とても満足しています。退院後は楽しみである家庭菜園なども続けていけるよう自主運動にも取り組んでいきたいと思っています。



↓ 当協会ホームページは只今リニューアル中! ↓
(9月末公開予定)

公益社団法人
熊本県理学療法士協会

サイト内検索

検索

会員ログイン



トップページ

地域のみなさまへ

→ 行事カレンダー

→ 広報誌「かくどいり」

→ お役立ち情報

→ 理学療法士になろう

→ 活動報告

理学療法士の方へ

会員のみなさまへ

理学療法士協会について



《準備中》



<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからも
アクセスできます!



編／集／後／記

現在も新型コロナウイルスが流行しており、自粛生活を送っていらっしゃる方、仕事や生活のため、外出される方それぞれだと思います。ちょっとしたことでストレスや不安を溜め込んでしまいがちになります。感染対策はもちろんのこと、自宅で出来る運動等を行い運動不足を解消しましょう。

(広報宣伝部 松下 拓海)



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本県の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草