

医療・介護お役立ち情報

このページでは理学療法士協会が主催して行なった研修会より、市民の皆様方に医療・介護で役立つ情報をお伝えします。

第2回目は「廃用症候群を予防するには？」をお送りします。

廃用症候群を予防するには？

前回は、廃用症候群が起こるきっかけや起こりうる症状をご紹介しました。今回は、それらを予防するための方法をいくつかご紹介します。

症状	説明
廃用性筋萎縮（きんいしゅく）	筋肉がやせおとろえること
関節拘縮（こうしゅく）	関節の動きが悪くなること
起立性低血圧	長く寝た後、急に立ち上がるとふらつく
心機能低下	心拍出量（1分間に拍出する血液量）が低下する
廃用性骨萎縮	骨がもろくなること
誤嚥性（ごえんせい）肺炎	食べ物が誤って肺に入ることが原因の肺炎
褥瘡（じょくそう）	床ずれといわれる皮膚のきず

●寝たきりや体を動かさないことにより筋肉が萎縮

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」などの状況が少なくありません。廃用性筋萎縮や関節拘縮は、やはり横になる時間が長くて体を使わないと起こりやすいと言われています。起立性低血圧も、横になる時間が長いと心機能が低下してしまい起き上がった途端に脳の中にあった血液が急激に下がってしまうことが原因で起こります。

●まずは日常生活の中でできることを少しずつ実践することから

まずはベッドで腰掛けたり、椅子に座る時間を設けることにより頭の方へ血液を運ぶ心臓の力をつけることから始めましょう。また椅子から立ち上がる練習を5回程度行い、歩く力に密接に関係していると言われる大腿四頭筋（ももの前の筋肉）やハムストリングス（ももの後ろの筋肉）、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）などの力を鍛えることが必要です。



また力をつける練習とともに行うべき運動はストレッチングです。ストレッチングとは、柔軟体操の一種として、「筋肉をゆっくり伸ばしていき、その伸ばした状態を維持する」運動です。

ポイントとしては、①反動をつけないこと（急に引き延ばすと痛みを伴います）、②呼吸を止めないこと（血圧が上がります）、③痛みのない範囲で20秒ほどその姿勢を保ちましょう。

