

ジョイント

J O I N T

平成16年5月31日 vol.37

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

寝たきりを防ごう

「寝たきり」とは、「一日中ベッド上で過ごし、排泄(排便・排尿)、食事、着替えに介助を要する状態」をいいます。今回は、「寝たきり防止のためにベッド上で行う簡単な運動」と、寝たきりの状態で起こりやすい「肺塞栓症」の特集です。

寝たきりになる原因

- ① 身体的な問題
「寝たきり」になる原因は、次のことが考えられます。
病気や怪我のため、必要以上
にベッドで安静にしている
こと。
- ② 心の問題
また、加齢変化である老衰
などで寝込んでしまうこと。
「気分が悪い」とか「体が痛い」
など気持ちが落ち込んでいる
こと。
- ③ 環境的な問題
介護してくれる人がいない
こと。
また、何をすることも介助者
が手伝ってしまい、自分では
何もしないで他人任せになる
こと。

寝たきりは何故悪い?

寝たままでは体を動かさない
でいると、体の機能は衰えて
きます。その結果、筋肉や骨
内臓や神経など多くの組織に
異常が現れてきます。これを「廃
用症候群」といいます。
具体的な症状としては次の
ものがあります。

- ① 骨がもろくなります。
- ② 筋肉がやせて、弱くなります。
- ③ 徐々に関節が固まって動か
なくなりやすくなります。
- ④ 胃腸の機能が低下して、便
秘や下痢を起こしやすくな
ります。
- ⑤ 寝ていることで、常に同じ
ところが圧迫されて、床が
れが起こりやすくなります。
- ⑥ 心臓や肺の機能が低下しま
す。
- ⑦ 立ったり座ったりする時に、
目まいを起こしやすくなり
ます。
- ⑧ 「ものを考えること」が少な
くなり、精神機能の低下や、
痴呆が始まりやすくなります。

寝たきりを防ぐ

高齢者では、数日床につい
ただけで「廃用症候群」を生じ、
体力の回復が困難となること
があります。

すなわち、「寝たきり」にな
らないためには、どのような
疾患であろうと、早期にリハ
ビリテーション(体操、運動な
ど)を開始することが大切に
なってきます。

そこで、ここからは寝たき
りにならないために行う、ベ
ッドの上で出来る簡単な運動
を紹介します。

運動を始める前に

運動を行う時、次のことが
大事になります。

- ① 自分の体の状態にあった運
動を行い、決して無理をし
ないようにします。
- ② はじめは少しずつ運動を行い、
徐々に回数や種類を増やし
ていきます。
- ③ 運動は毎日継続して行いま
す(継続して続けることで効
果が現れます)。

運動の例

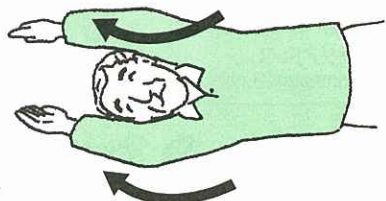
ここでは、実際にベッドの上で行う運動を紹介します。記載されているのはあくまでも例なので、これを参考に自分でオリジナルの運動を作成して行うのもいいと思います。(紹介してある運動は全てあお向けで行います)

上半身の運動

①腕全体を上げる

万歳するように、肘を伸ばしたまま両腕を頭の上まであげます。

体の正面からあげるだけでなく、体の横からもあげるようにします。



②グーパー(握力の強化)

腕を天井に向かって伸ばし、その状態でグーとパーを交互に作ります。グーのときは力強く握り、パーのときは力いっぱい指を開くようにします。



下半身の運動

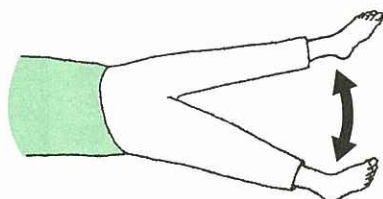
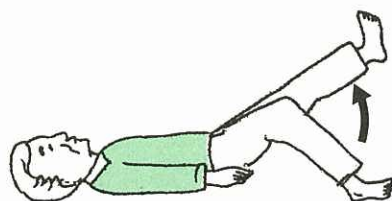
①足の上げ下げ

片足ずつ左右両方行います。持ち上げない方の足は、膝を曲げてベッドに立てます。(腰を痛めないため)

持ち上げるほうの足は膝を伸ばして、立てている膝の高さ位まで足を持ち上げます。持ち上げたまま2〜3秒止めて、ゆっくりと下ろします。

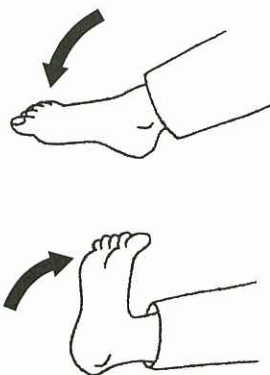
②足を広げる。

片足ずつ左右両方行います。膝を伸ばしたまま足を持ち上げず、ベッドと水平に横にゆっくり開いたり閉じたりします。



③足首と足指の曲げ伸ばし

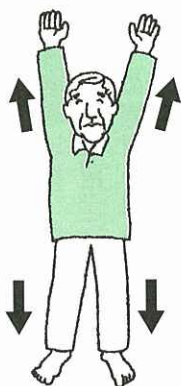
両足一緒に行います。膝を伸ばしたまま、背伸びをするように足首を下に伸ばせるだけ伸ばします。その状態から今度は足首を上に出るだけ曲げます。



全身の運動

①全身を伸ばす

両手を万歳し、両足をそろえて下に伸ばします。背伸びをするように全身を伸ばします。



肺塞栓症を防ぐ

肺塞栓症とは？

血栓（血液のかたまり）が血液の流れにのって、肺動脈に詰まる病気です。（図1）安静していると体の一部分、特に足の血液の巡りが悪くなり、その場所の血管内で血液が固まります。これを深部静脈血栓症といい、足の血液が心臓に戻りにくくなるため、足が急に腫れたり、赤紫色に変色するようにになります。そしてさらに、その血栓がだんだんと大きくなり、急に立ち上がった身体を動かした瞬間にその血栓が心臓や肺など生命に重要な臓器に詰まるのです。多量の血栓が詰まると臓器の働きが損なわれるため、呼吸困難や胸痛、強い不安感などの症状が起こり、時には心肺停止になる場合があります。従来日本人はこの病気にかかりにくいとされてきましたが、

生活の欧米化に伴って日本人における発症が近年増加しつつあります。また肺塞栓症は長時間座席にじっと座ったままの飛行機旅行の後によく起こる事からエコノミークラス症候群ともいわれています。

発症しやすいとき

手術中や手術後、長い間寝たきりの状態のときは、血液の流れがゆっくりとなり血栓が出来やすくなります。また、カテーテル（細い管）を使った検査や治療で、血管の壁が傷

つき血栓が出来る場合があります。

発症しやすい人

- ・ 長い間寝たきりの人
- ・ 手術を受ける人（特に股関節や膝、癌など身体に大きな負担のかかる手術）
- ・ 血液が固まりやすい人
- ・ 妊娠中、出産直後の人
- ・ 高齢者
- ・ 悪性腫瘍（癌）、心臓の病気、脳卒中などの既往歴のある人
- ・ 肥満の人

予防法

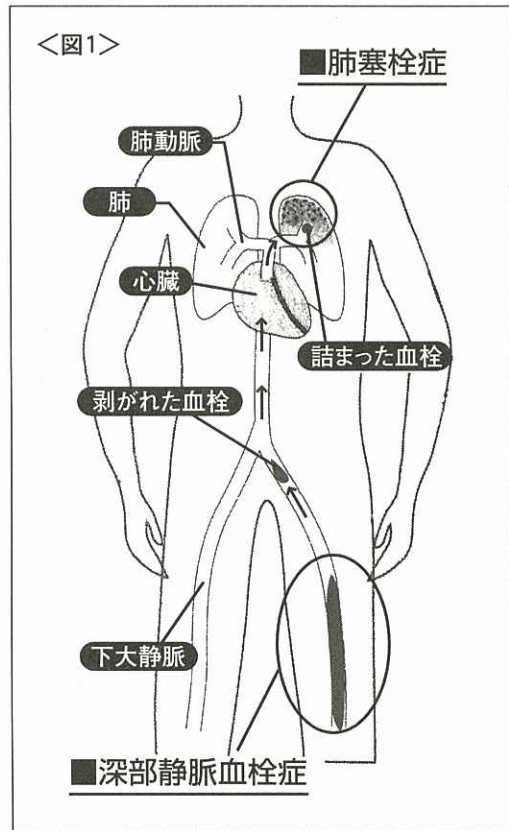
肺塞栓症の原因の約90%は、足の深部静脈血栓症です。肺塞栓症にならないためにも、足の血液の流れを促進させることが大事です。様々な予防法があるので紹介します。医師の指示によってご自分に合った予防法で発症を防ぎましょう。

*** 抗凝固剤の服用**
血液が固まる（血栓を作る）のを防ぎます。

*** 足の運動**
足首の曲げ伸ばしやつま先を曲げたり広げたり、足首をまわすなどで血流を促進させます。

*** 圧迫ポンプの使用**
足に巻いた袋に空気圧を加えることにより、血液の流れを促します。（フットロン）

*** 弾力性ストッキングの使用**
足首を最大の圧迫する力とし、心臓に向かって段階的に圧迫する力を変化することで血液の流れを促すストッキングです。



<図1>

介護保険以外の サービス

尼崎市では介護保険以外のサービスが次のように実施されています。

・高年齢者移送サービス
要介護4又は5の高年齢者に対し外出時の移動費用を一部援助。

・徘徊高年齢者家族支援サービス
六五歳以上の要介護1〜5の人で痴呆による屋外徘徊がある時に支援。

・住宅改造支援事業
二十万円を超えるリフォームをする際、越えた費用の一部を援助。

・高年齢者自立支援型食事サービス
六五歳以上で調理の困難な人に週五日、昼食又は夕食を配布。

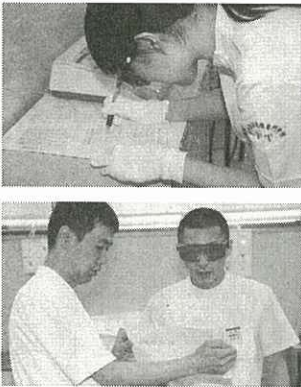
・介護用品の支給
住民税非課税世帯の高年齢者で要介護4又は5のオムツが必要な人が対象。

詳しくは福祉事務所へ

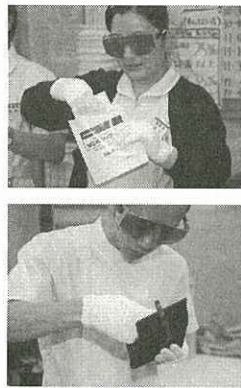
高年齢者疑似体験

当院では、4月に職員が全員で参加し、高年齢者疑似体験をしました。

尼崎市内に六五歳以上の高年齢者は平成十五年で約一万二千五百名ほどおられます。内、六割の方が筋骨格系（整形外科的疾患）の病気で医療機関にかかっていると、言われています。そこで高年齢者の方が医療機関にかかったとき何が不便に思われているのか、白内障障擬似めがね（白内障になったときの視界がわかるめがね）や手袋（指の知覚鈍磨や動かしにくさを擬似する手袋）を使用し、掲示物や問診表を見たり記入したりしました。



次に、ボタンの掛け閉めや湿布を貼る体験もしました。



□疑似体験感想

- ・白内障めがねをかけて、小さな文字の問診表は見づらく記入もしにくい。
- ・ポスターに使われている色マジックはまったく見えないう色があり驚いた。
- ・湿布の薄いフィルムは剥がし難く自分の思い通りのところに貼れない

など体験しなければ気が付かないことがあり、良い勉強になりました。今後この体験

をいかし、皆様によい治療が提供できるよう努めたいと考えています。

訪問リハビリの お知らせ

当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が伺いリハビリをさせていただき、訪問リハビリを行なっています。通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

「健康教室」の お知らせ

次回の健康教室は6月15日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「音楽療法」です。なお、次回の健康教室は8月中旬です。テーマは「首と肩の痛み」です。たくさんのご参加をお待ちしております。