

短期連載
(3回)

介護予防

転ばぬ先の運動

作業療法士 保土田 朝子 (代々木病院)



寝たきりになる原因は、脳血管障害に次いで「転倒・骨折」と言われています。また、65歳以上で転倒された方の約半数は骨折に至るとも言われています。寝たきりにならないまでも、痛みなど肉体的に、また恐怖心などで精神的にも影響などがある薬や睡眠薬などの服用など、この要因。

そして、屋内外の道路り「ができる、身体機能低下を防ぐ「運動」についてお話しします。この「運動」には、ストレッチ・筋力トレーニング・バランス訓練、そして歩くことの4種類をおすすめします。これを生活の中で習慣化して「転倒・骨折」

ストレッチは、硬くなっている筋肉や靭帯をほぐして、転びかけた時に体の立て直しができやすいようにします。また、コリや痛みの予防にもなります。動作は反動を使わずにゆっくり伸ばし、痛みのない範囲で30秒ほど姿勢を保ちます。呼吸は止めずゆっくりと、伸ばしている筋肉を意識しながら行います。

ストレッチで体の柔軟性を引き出したら、次は筋力トレーニングです。最低限の筋力を維持しましょう。筋力トレーニングは、ご自分の体力・筋力にあった回数、ゆっくり繰り返します。また、息を止めずに行いましょう。

歩幅が広めになり、転びにくくなります。最後は歩くこと。転びにくい歩き方を身につけましょう。進んでいく先を見るように少し遠くに視線を上げ、かかとから着地して、後ろ足はつま先でしっかり地面を蹴って歩くようにします。すると歩幅が広めになり、転びにくくなります。

《ストレッチ》

①足の前面の筋肉を伸ばす
両手を床につき、片方を前へ、もう片方を後へ伸ばし膝とつま先、甲を床につける。後へ出した足の前面を意識して伸ばす



②足の後面の筋肉
イスに腰かけて足首をつま先が上を向くように持ち上げる(膝は少し伸ばしぎみにする)



手を足首のあたりに触れるくらい体を前に折る。足の後面の筋肉(お尻、太腿の後、ふくらはぎ)が伸びる



③体の筋肉

イスにすわって両手を組み、頭上へ上げる。更に上に引き上げる。体の前後の筋肉を伸ばす



②のまま左右に体を傾ける。体の横の筋肉を伸ばす



イスにすわって体を左右のへりをつかむようにひねる



《筋肉トレーニング》 バランスの悪い方は壁などにつかまって行う

①足ぶみ運動(足の付け根を曲げる筋肉)
膝をなるべく高く上げる



体は前後に動かさず足を左右交互に足ぶみをするように上げる

②スクワット運動(足全体の筋肉)
体の姿勢に注意して膝の屈伸



少しおへそをしようように体を軽く前に倒して立つ、そのままの姿勢で膝を少し曲げて伸ばす

③つま先立ち(ふくらはぎの筋肉)
立ってやる方が力がある



つま先立ちはバランスを崩しやすいのでイスにすわって行っても構わない

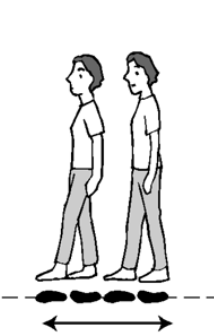
④足の横上げ運動(腰骨の横の筋肉)
上げた足と反対側に体が倒れないように



体は動かさず足だけを真横へ上げる。つま先が正面を向くように

《バランス訓練つぎ足歩き》

ふらつきやすいので、壁に手をつきながら行ってもよい



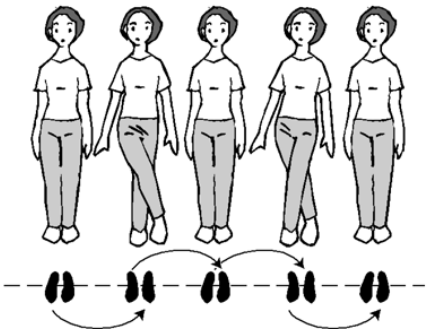
前後

【前方向】
片方の足のつま先にもう片方の足のかかとをつけるように、前進

【後方向】
片方の足のかかともう片方の足のつま先をつけるように、後進

左右

片方の足の小指側にもう片方の足を前に交差するように横へ並べる。今度は、足を後側に交差するように、さらに横へ並べ、一方向へ進む。その後、同じように反対方向へ進み元へ戻る



従来の方法は、粉末状に調節する過程で、機械や分包紙などに薬



くすりの話あれこれ 33

『簡易懸濁法(かんいけんたくほう)』ということばを聞いたことがありますか?

—由久美子(薬剤師・たくみ外苑薬局)

薬局では薬をお渡しするとき、1回分ずつの薬を包装してお渡ししています。現在、薬を粉末状にして服用している場合は、是非この簡易懸濁法が可能か薬剤師にご相談ください。

なお、粉末状の薬は、光や温度・湿度に影響を受けやすいので、暗くて涼しい場所に保管しましょう。ビニール袋に乾燥剤を入れて冷蔵庫に保管すると薬の品質を遅らせることができます。

注目されている「簡易懸濁法」について簡単に説明させていただきます。この「簡易懸濁法」は、錠剤・カプセル剤を粉末状にせず、そのまま温湯(約55度)に入れて溶かし、薬を服用する方法です。水を飲むときにむせたり、錠剤やカプセル剤のままでは薬が飲み込めない場合などに用いられます。最近では病院や薬局で採用されています。

今までは、飲み込みの悪さが軽度または中程度までであれば、トロミをつけるなど工夫して服用していましたが、しかし重症の場合は、錠剤をつぶしたり、カプセルを開いて粉末状にしたものを、服用時に水やお湯に溶かして、口から服用してきました。口から服用できない場合は、鼻腔または胃や腸に入れた経管栄養チューブを通して注ぎ入れていました。

従来の方法は、粉末状に調節する過程で、機械や分包紙などに薬

がついてしまい、薬の量に誤差が生じたり、薬剤に時間がかかったりしてしまいました。新しく登場した「簡易懸濁法」は、服用する直前まで錠剤・カプセル剤のままなので、粉末状にしたときと比べて、光や温度・湿度の影響を受けにくく、薬を何種類も混ぜることでおこる変化なども受けません。さらに、

服用する直前に薬の確認もできるようになります。薬が変更になった時の対応も簡単で、今後の普及が期待される方法です。

55度のお湯は、熱湯と水を2対1で混ぜることで簡単に用意できます。溶けにくい薬の場合は、薬を軽くたたいて傷をいれることで溶けやすくなります。ただし、55度で薬の効果に問題がある場合にはこの方法は用いることはできません。

薬局では薬をお渡しするとき、1回分ずつの薬を包装してお渡ししています。現在、薬を粉末状にして服用している場合は、是非この簡易懸濁法が可能か薬剤師にご相談ください。

無理をせず、できる範囲で行っていくことが続けるコツです。やりすぎないように回数も少なめから始めましょう。