体操シリーズ その3

転ばないためにストレッチ体操と筋力アップ やってみよう

理学療法士　越田安奈

高齢者の転倒予防（上）

転倒とは、読んで字のごとく「転んで倒れてしまうこと」です。統計によると毎年65歳以上の3人に1人が転倒し、75歳以上になると急激に上昇するという報告もあり、人口の高齢化に伴い、高齢者の転倒は社会問題となっています。

高齢者の転倒は、加齢による運動や知覚機能の低下が原因です。ヒトの体は何もせずに立っているだけでも、揺れることによってバランスを整えます。その揺れを調整する体の重心の動揺が加齢とともに大きくなります。さらに体の柔軟性の低下や足の筋力低下や足関節の可動範囲が狭くなることも関係します。また、転倒の原因は「つまずく」「すべる」が主です。外部要因となる住環境などの対策も必要です。例えば、段差を少なくする、段差の部分を明るくする、電気コードや新聞紙などを床に置かないように注意するなどです。

住環境を整えるとともに、今度は体の内部の環境を整えるストレッチ体操、筋力トレーニングで転倒を予防して快適な生活を過ごしましょう。

ストレッチ体操

ストレッチ体操によって、身体の各部分の筋力を伸ばしたり、引張ったりします。効果として①リラックス②柔軟性を高める③血液循環を良くするなどがあります。正しく行わないと効果が得られません。逆に筋肉を傷めることもあります。

注意点は、①呼吸を止めない②無理しない③反動をつけないなどです。

今回は背中、腰まわりのストレッチをご紹介します。回数の目安は5～10回です。

①背中のストレッチ

座った姿勢でボールを抱えるようにして前で手を組み、背中を丸め、おへそを覗くように首をやや前に倒します。この時に肩甲骨を開く事を意識しましょう。（図1）この姿勢のまま10秒数えます。10秒たったらゆっくり戻します。反対側も同様にやります。

筋力トレーニング

ストレッチで充分に体がほぐれたら、筋力トレーニングも行いましょう。呼吸を止めないこと、そして毎日行うことがポイントです。

①同様に体が後ろへ反らないように注意。ポイントは足を上げる際にお腹に引きつけるようにに行うとより力が入ります。足を下ろす時は静におろしましょう。

③　足首前側（すねの筋肉）の運動

膝の角度を90度くらいにし、足を床につけます。片足のつま先を上げ5秒程度静止します。（図5）左右とも同様に行います。

④　足首後側（ふくらはぎの筋肉）の運動

③同様に膝の角度を90度くらいにし、足を床に着けます。片足のかかとを上げそのまま5秒程度静止します（図6）。左右ゆっくり行うことがポイントです。

②腰周りのストレッチ

仰向けの姿勢で両手を横に開き両膝を立て右側に倒します。顔を左側に向け、腰がねじれるようにひねります（図2）。この姿勢のまま10秒数えます。10秒たったらゆっくり戻します。反対側も同様にやります。

②　太ももも前側（特に股関節まわりの筋肉）の運動

左右交互にゆっくり足踏みします。（図4）

お薬手帳をもっている方が増えています。しかし、その手帳の有効的な使い方がわからない、いつも家においてある、という方もいらっしゃいませんか？

今回改めてお薬手帳の大切さをお話しします。

お薬手帳には、まず生年月日、連絡先などを記入する欄、アレルギー歴や副作用歴を記入する欄があります。他にも、調剤方法についての情報、薬の使用に際して注意する情報（緑内障、前立腺肥大があるなど）について記入する欄があります。この欄を記入しておけば、緊急で病院にかかったときに注意する薬、禁忌の薬がすぐにわかります。

次に、処方された薬の名前、飲み方、日付などが記録されます。この薬の記録は、どの病院でも、そして複数の病院でも一冊の手帳にまとめられます。このことは、とても大切なことです。なぜなら、薬剤師がこの記録をみて、同じような作用の薬、飲み合わせのよくない同士の薬、過去にあったアレルギーや副作用の原因となる薬、これらがないか毎回チェックし、万が一、当てはまる薬があれば防ぐことができます。また、市販の薬を買った時にも記録されるとさらにいいと思います。この記録があれば、医師に伝えなければいけない大事な薬（主にワーファリン、バファリン81mgなど血栓を予防する薬、他）を飲んでいる方は、すぐに医師に伝えることができます。

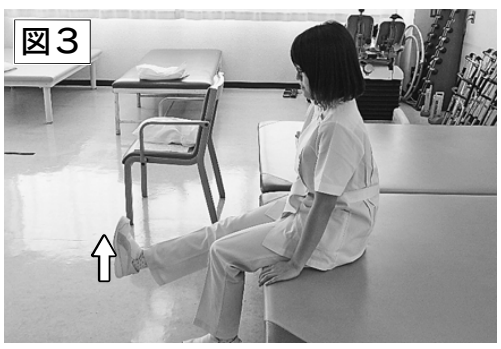
他に、検査値や血圧などを記録する欄やメモの欄があります。検査値を記録すると、薬の効果、影響がわかることができます。メモの欄には、体調変化、薬で気になったこと、医師や薬剤師に聞きたいこと、自分で気をつけたいことなどを書くことができます。そして、毎回医師に見せたら、医師も薬の把握がしやすくなります。そうすれば、医師や薬剤師に伝え忘れること、普段での体調変化を見逃されることが少なくなると思います。

このように、お薬手帳とは、単に薬の記録というだけではなく、もっと有効的な使い方をすれば、自分で持ち歩くカルテにもなり、病院・薬局と自分とを結ぶ、安全に薬を使うためのものとして活躍するアイテムになると思います。でも、お薬手帳はいつも持ち歩いて病院や薬局で見せないと力を発揮しません。お家で眠らせていてはもったいありません。ぜひ、病院や薬局へお持ちになり、充分に活用させてください。

くすりの話あれこれ47

お薬手帳をもう一度考えましょう

河本　佳子（薬剤師・たくみ外苑薬局）



モデル：リハビリ室　井上　聡美

ヘルパー募集

ふれあいサポート渋谷

事業所は3ケ所＝千駄ヶ谷・幡ヶ谷・戸山
お問い合わせは本社＝渋谷区千駄ヶ谷1―5―1矢後ビル　電話03―3476―0482まで