Saga Physical Therapy Association Information Netz

佐賀県理学療法士会 広報誌

ねっつ

Saga Vol.2

平成29年3月31日 発行

「ねっつ」とは― “ネットワーク”のドイツ語です。また、佐賀弁で「そばに」という意味があります。地域県民の皆様によりそったネットワークづくりを理学療法士が担えれば、という思いが込められています。

ご存知ですか？

生活不活発病（せいかつふかっぱつ）

その衰え、本当に“歳だから”？
実は生活不活発病かもしれません

監修：西九州大学 リハビリテーション学科 理学療法学専攻 溝田勝彦

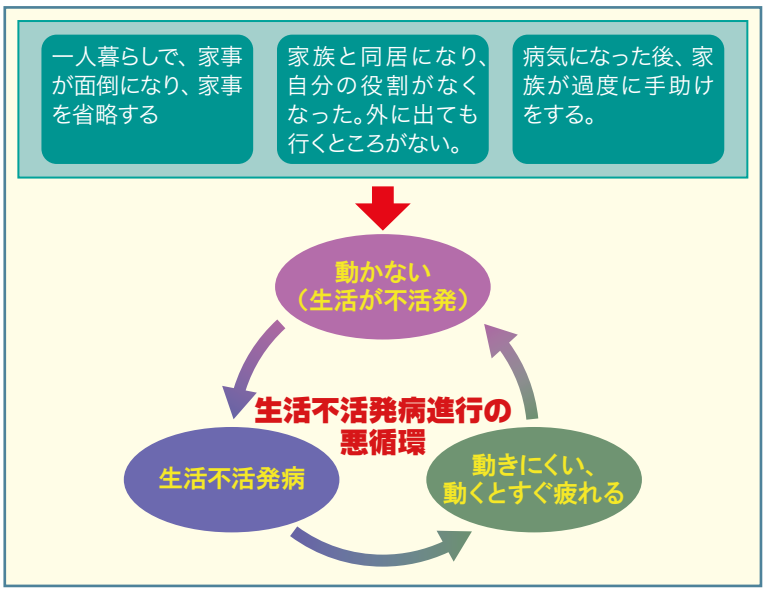
【生活不活発病とは】

生活不活発病とは、文字通り生活が不活発になることによって起こる病気です。学術用語では「廃用症候群」といいます。「廃用」つまり身体の機能を使わないこと（使えないこと）によって、全身の身体の機能や頭の働きがおとろえることをいいます。生活不活発病という用語が一般的に使われだしたきっかけは、2004年の新潟県中越地震が発生したときです。地震から半年後の調査で、地震前には日常生活で介護も必要なく、不自由なく生活していた元気な高齢者の約３割の方が歩行が困難になっていることが分かりました。地震による環境の変化で、それまでの生活と異なる生活を強いられているうちに、いつの間にか全身の機能が低下していたのです。このように、元気な人でも生活が不活発になると全身の機能が低下することを知ってもらうため、廃用症候群に代わって生活不活発病という用語が使われるようになりました。

ここでは、生活不活発病の原因、予防・改善法などについて、理学療法士がお教えします。

生活不活発病はどのようにして起きるのか

独居生活、同居生活、病気を契機として起こりやすくなります。「独居生活になったことで料理や家事が面倒になり省略する」、「家族との同居によって自分の仕事や役割がなくなったり、近所に知人がいないため外出を控える」、「病気になって過度に安静にする」、「定年後、特に趣味もないためすることがなく、毎日家の中でごろごろしている」など、それまでの生活に比べて活動量が減ってくると生じやすくなります。しかも一旦生じると悪循環に陥ってしまいます。



TOPIC

生活不活発病の主な症状

生活不活発病の症状

全身におこるもの

1. 息切れ
（心臓の働きの低下）
2. 立ちくらみ
（起立性低血圧）
3. 食欲不振・便秘
（胃腸の働きの低下）
4. 疲れやすい …など

身体の一部におこるもの

1. 関節が動きにくい
（関節拘縮）
2. 力が弱くなった
（筋力・筋持久力の低下）
3. 床ずれ（褥瘡）
4. 骨がもろくなる（骨萎縮）
…など

精神的なもの

1. 認知症のような状態
（知的活動の低下）
2. 感情が鈍くなる
（感情鈍麻）
3. うつ状態
4. 周囲に対して無関心
…など

寝たきりや衰弱につながる怖い病気「生活不活発病」

生活不活発病は放っておくとさまざまな症状につながっていきます。大きく分けて全身に起こるものと、身体の一部に起こるものと、精神に影響するものがあります。体に影響するものとしては、足腰が弱くなり「動きにくくなる」「立ちくらみがする」。さらには胃腸の働きが低下し、食欲がなくなる。心肺機能が衰え、どうき・息切れがすることもあります。精神的に影響するものとして、もの忘れが激しくなるなど認知症のような症状が出たり、精神が落ち込み、うつ状態になることもあります。このような症状が複合的に生じることで「生活上の不自由さ」が生じます。

「生活不活発病」の原因

①することがない

環境の変化から、自分の役割や生きがい等『することが』がなくなったり、閉じこもり状態になったりと、社会参加の機会が減少する。

例：定年退職後・親しい人が亡くなる・転居

②動きにくさから、動かなくなる

病気・ケガや災害により、生活の中で体を動かすことが難しくなり、それがきっかけで何もやらないでいる状態が続く。

例：骨折・病気・気温

③やろうと思えばできるのに、していない

やる気が起きない、迷惑になるので遠慮している、何もしなくても生活ができる環境にあるという理由から、日常生活動作が減少する。

例：過保護・過度の安静

「生活不活発病」チェックリスト

自分が生活不活発病のリスクがあるか見極めるチェックリストがあります。一つでも該当する項目があれば要注意です。該当する方は本来のチェックリストで詳しくチェックしてみてください。

CHECK!!

- □ ❶屋外を歩くのが困難になってきた。
- □ ❷家の中を歩くのが困難になってきた。
- □ ❸身の回りの行為（入浴、洗面、トイレなど）が不自由になってきた。
- □ ❹車椅子を使用するようになった。
- □ ❺外出の回数が減ってきた。
- □ ❻日中、家の中であまり動かなくなった。
- □ ❼家事（炊事、掃除、ゴミ捨てなど）をあまりしなくなった。

※詳しくは厚生労働省のホームページに掲載

生活不活発病は予防できる、改善できる

生活不活発病の予防・改善

身体やこころの働き

可能になる

必要である

生活動作

立つ・歩く・
身の回りの動作・
種々の技術…他

可能になる

必要である

生きがいのある生活することがある生活

趣味・地域活動・
ボランティア・
家庭内での役割…他

では、生活不活発病を予防する、あるいは生活不活発病になったときはどうすればよいのでしょうか。生活不活発病は、「生活が不活発」なことが原因で起こるのですから、『生活を活発に』すればよいのです。それでは、身体を動かして運動をすればよいのでしょうか。いいえ、運動をすることと生活を活発にすることは同じではありません。生活を活発にするためには、「生きがいのある生活を送ること」が大切です。生きがいがあると「することがある生活」になります。自分の趣味や特技を通して地域社会と交流したり外出をする、家庭内で役割を持つ（孫の世話、家事の手伝い他）など、生きがいを持つことです。生きがいのある生活を実現するには、関連する生活動作ができなければなりません。立ち上がる、歩くなどの移動動作、コミュニケーション（意思疎通）、趣味のための道具の操作、など多くの生活動作が含まれます。それらの動作を可能にするのは身体やこころの働きです。人の生活は、この3つのレベルの相互作用で営まれています。

では、どのようにすればそのような生きがいのある生き生きとした生活を送れるようになるのでしょうか。そのためのお手伝いをする医療専門職の1つが、われわれ理学療法士です。理学療法士は「生きがいのある生活を送る」のをお手伝いします。

いつでもお気軽にご相談ください。

理学療法体験記

Physical Therapy experience note

2015年5月。バスケの練習中に、右膝に突如として起こった痛みが、私がリハビリと出会うきっかけでした。パンパンに腫れ上がった膝と曲がらない状態。整形外科を受診すると「右前十字靭帯断裂」の診断でした。私はバスケットの他に、スノーボード・サーフィンを趣味とし、周りに同様の怪我をした仲間がおり、その仲間の話では1年近くの治療が必要との事で、先の見えない治療に不安になりました。受診した整形外科で再建術を受け、リハビリがスタートしました。はじめは、なかなか腫れが引かず、曲がらない日々にますますの不安が募りましたが、担当理学療法士の中では想定内。先の事・治療プランを細かく伝えていただき、みるみる内に角度も筋力も回復してきました。外来でのリハに移行しても仕事帰りに2時間近く担当理学療法士とトレーニングを重ね、なんと予定より早い5か月でバスケットに。翌1月にはスノーボード・サーフィンと順調に復帰する事が出来ました。

今では、仕事もスポーツも問題なく行えています。本当に忘れられない経験となりました。ありがとうございました。（30代・男性）

ねっつエクササイズ！

今日からスタート！ 生活不活発病予防

今回は生活不活発病を予防するために今からでもできる具体的な予防の方法を理学療法士がお教えします！

股関節の柔軟性を維持してロコモ予防!

ロコモ予防運動のポイント

私たちは、立ってバランスを保つ為に、体幹（体）・股関節・膝関節・足関節と様々な場所を使っています。その中でも、比較的動く範囲の大きい『股関節』の動きを保つ事は、ロコモ予防にとって重要なことと言えます。

第1回では、簡単に行える筋力の保ち方を紹介しました。今回は、股関節の柔軟性を維持する為の運動をご紹介いたします。

運動監修：
信愛整形外科医院 理学療法士
田中智史

① 腰椎を動かして股関節柔軟性を保つ運動

（3回ずつ繰り返します。）

座って背筋を伸ばした状態から、

背中を丸めて手をなるべく遠くへ

背中を伸ばして肘を引く

② タオルを使って股関節柔軟性を維持する運動

（各左右3回ずつ繰り返します。）

寝た状態から、タオルを足の裏に当て、膝を伸ばして真っ直ぐ挙げる

膝を伸ばして横に倒す

③ 後ろ歩きで股関節柔軟性を維持する運動

真っ直ぐに立った状態で、背筋を伸ばして体前に倒さないようにして後ろ歩きを行います（適度に）

足を後ろに動かす能力とお尻の筋肉が鍛えられます。

発行：(公社)佐賀県理学療法士会　〒849-0919　佐賀市兵庫北6丁目4番39号　TEL/FAX：0952-37-9071　E-mail：office@sagapt.or.jp