

# 公立世羅中央病院だより



## 筋力低下について

リハビリテーション科部長 永富 彰仁

普段、皆さんは朝が起きてから夜寝るまで多くの時間、体を動かしながら生活していると思います。ところが、風邪を引いて2、3日間寝込むと、体が重い、動かしにくいと感じられた事があると思います。このように人間はほんの数日寝ている状態が続いていても体を動かすのにしんどさを感じてしまいます。筋力が安静でどの程度落ちるか調べた研究では1日に1〜5%低下するとの結果が出ています。もし、入院して1ヶ月寝たきりの生活が続いたら筋力は半分以下になる計算です。さらに、体の中では足腰の筋肉が弱るだけでなく、骨の成分の減少や、体の水分の分布の変化、さらには、作業能力低下や不眠と

いった症状も出るとのことです。したがって、起きて日常生活していることは生活の中で知らず知らずのうちに筋肉を使い、骨に刺激を与え、脳や神経を活性化させていることとなります。しかし、近年、日本人の運動量の低下が進んでいるとの報告があります。厚生労働省の「健康日本21」の最終評価によると、15歳以上の1日の歩数の平均値は、平成9年と比べ平成21年では男女とも約1,000歩減少しているとのこと。これは1日約10分の身体活動の減少に相当しています。このような身体活動の減少や不足は肥満や生活習慣病発症の危険因子ともされ、高齢者における自立度の低下などの要因となりかねません。そのため日々の生活の中で体力を維持していくためには、意識して動

く時間を作る必要が出てきます。現在、世羅町内では高齢者を対象とした「いきいき百歳体操」をもとにした介護予防事業を実践し、病院に入院してもリハビリとして廊下を歩く訓練がなされています。また、皆さんそれぞれが家庭や地域で自分なりに運動をしていることと思います。敢えてそれに付け加えるとしたら、+10(プラス・テン)という考え方があります。今より

も10分多く体を動かしましょうという考え方です。それにより、18歳〜64歳までの人は、1日60分元気に体を動かすことを目指し、65歳以上の方は1日合計40分以上体を動かすことを目指していきます。このような皆さんの日々の積み重ねが介護いらずの生活をつくる基盤となります。もし運動量についてご相談がある場合は公立世羅中央病院のリハビリ室へご相談ください。疾患の治療が必要な時は院内の診療科へ相談しながら運動量を決め、適切な運動指標をお示しできればと思います。



いきいき百歳体操の取り組み



病院内でのリハビリ訓練