

運動による高齢者の転倒予防

医療法人 小金井中央病院
副院長 和田 伸一

高齢の方は一般に転倒しやすく、年間の転倒率は10～20%で転倒による外傷の頻度は54～70%、そのうち骨折に至るものが6～12%と報告されています。転倒発生の大きな要因は加齢に伴う身体機能の低下（サルコペニア）があり、適切な運動を行うことで転倒を3割程度減らすことが出来ると報告されています。中には対照群55%の転倒率に対し、運動を行ったグループは転倒率14%と好成績を納めた報告もあります。ただ、そのグループが行ったのは、筋力向上トレーニングを1回20～60分、1日2～3回、週3～5日、6ヶ月間行ったとのことで中々ハードな内容でした。運動以外にも滑りにくい靴の着用、白内障の手術なども転倒予防に効果があったとされています。

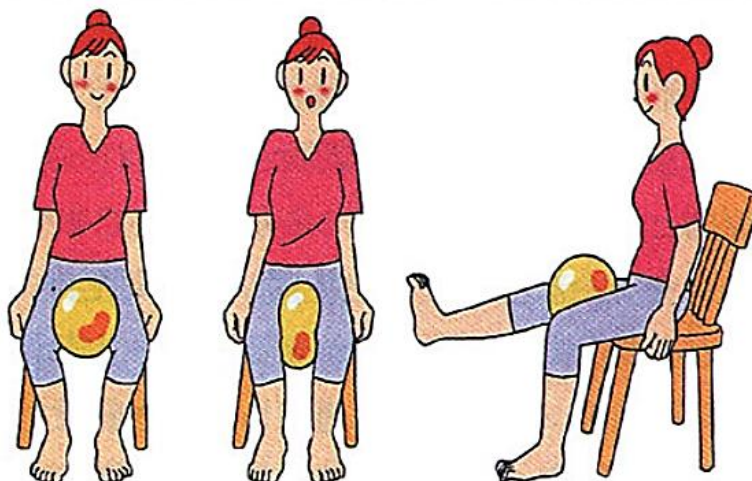


一般的に勧められている運動として早足での散歩、自転車漕ぎ、水泳などが挙げられます。しかしながら関節痛や心肺機能の低下のため、これらの運動が困難な方も多いためと思われます。そのような方の運動としてバランス力を向上させる筋力強化運動をお勧めします。図を参考にして取り組んでみてください。

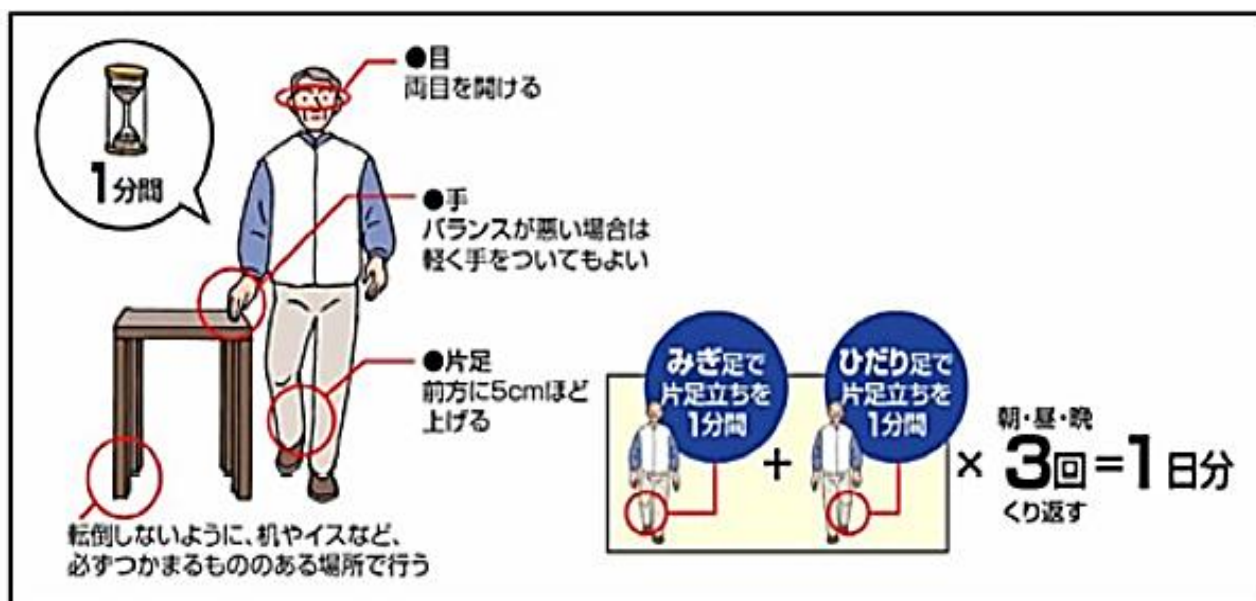
椅子に腰かけて行う体操

安定した椅子に腰かけ、膝の間にやわらかいボールや枕などをはさみ、足を浮かせて膝を伸ばして前に出す。

そのまま4～8呼吸数えてゆっくり下ろす。これを2～4回、両足共に行う。

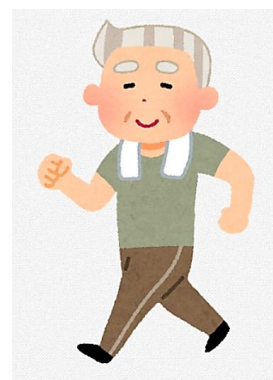


開眼片脚立ち訓練



片足立ちの運動は慣れるまでは無理しないで、大きくバランスを崩す前に足を下ろしましょう。すぐに支えられるようにテーブルなどに手をつけられる体勢で行いましょう。身体の向きを変えて片足ずつ交互に行いましょう。

たまに1分間片足で立つだけで1時間歩くのと同じ効果があると誤解している方がいますが、片足1分間を3回1セットとして両足、朝昼晩ですから合計18分になります。また筋力に対する効果でありカロリー消費ではありませんので誤解のないように。



秋に生じる体の不調「秋バテ」について

医療法人 小金井中央病院
南病棟看護師長 久保田 友美

秋といえば…食欲や芸術、読書など、様々な秋が思い浮かぶと思いますが、「秋バテ」について紹介します。夏から秋にかけては気温差や日較差（気温などの一日のうちの最高値と最低値の差）があり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる人が少なくありません。これは「秋バテ」と呼ばれ、さまざまな不定愁訴（はっきりとした原因がわからない体調不良）が生じます。



【秋バテの原因—自律神経の乱れ】

気温や気圧の変化

秋バテの主な原因は、体が気温や気圧の変化に適応しようとして自律神経が乱れることです。秋は寒暖差が大きいだけでなく、台風や低気圧などで気圧も上下しやすく自律神経が乱れやすい季節です。



自律神経には体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があり、体内を環境変化から一定に保とうとしています。

夏の生活習慣の乱れ

夏の間、冷房の当たり過ぎや暑さでの睡眠不足は自律神経を乱れやすくさせます。また、冷たい麺類などで簡単に済ませることも多かった夏の食生活の乱れから、栄養が偏りがちになり体調を崩しやすくなってしまいうこともあります。



【秋バテの症状ーだるさや疲れ、メンタルの不調など】

- ①代表的な症状として、だるい、すぐに疲れるといった症状が挙げられます。自律神経が乱れることや日照時間が短くなりセロトニンが不足することで、よく眠れない、寝付けられないなどの睡眠障害が生じることもあります。
- ②交感神経優位の興奮状態を作り、結果、頭痛や肩こり、慢性的な関節の痛みなど、局所的な体の不調が生じることもあります。胃腸の調子が悪くなることもあります。
- ③身体面の不調の他にも、やる気が出ない、気分が憂鬱になるなどメンタルの不調が起こることもあります。精神面の症状には気温の変化の他、日照時間減少による日に当たる時間の減少も影響していると考えられています。

秋バテを調べるための症状をセルフチェック

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸やけ・胃もたれがある |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ・めまいがある | <input type="checkbox"/> ボーっとする |
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い |
| <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こりがある | <input type="checkbox"/> やる気が起こらない |

いかがでしたか？

…3～4個で秋バテの可能性が高い。

…5個以上あれば秋バテですので、早めの対策が必要です。

