

Ola 6

オーラ 2021- Summer



コロナ禍の今こそ実践！ 転倒予防トレーニング

膝をいたわる生活の工夫で
活き活き健康的な生活を！

今こそ実践！転倒予防トレーニング
理学療法士 武田大輝



日を追うごとに暑さが増し、夏の近づきを実感する頃となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は「転倒予防」についてお話します。早速ですが皆さんに質問です。65歳以上の高齢者が1年間でどのぐらい転倒しているかご存知でしょうか。わが国では、なんと65歳以上の高齢者の内、30%の人が1年間に1回以上転倒していると言われています。また、この30%の転倒者の内、5%の人においては骨折をする可能性があると言われています。これは、高齢者100名に対して1年間で30名が転倒、1~2名の方が骨折されているということになります。骨折する方は少ないように思えますが、転倒することで恐怖心や自信喪失などから身体活動量の低下を招くなど、多くのリスクがあります。そのため、転倒を予防することが、活動量の維持にもつながるのです。転倒・骨折を予防して健康寿命を延ばし、ご自身の力でいつまでも歩くことができるよう、日々のトレーニングに取り組んでいきましょう！

では、転倒を予防するためにはどんなトレーニングをすれば良いのでしょうか。

今回皆さんにぜひ知って頂きたい予防法は、「コグニサイズ」と言われる運動です。聞き慣れない言葉で身構えてしまうかもしれませんが、心配ありません。コグニサイズとは、「運動」と「認知課題」を組み合わせたトレーニングです。運動の効果の一つに転倒予防効果がありますが、このトレーニングは認知症予防にもなると言われています。

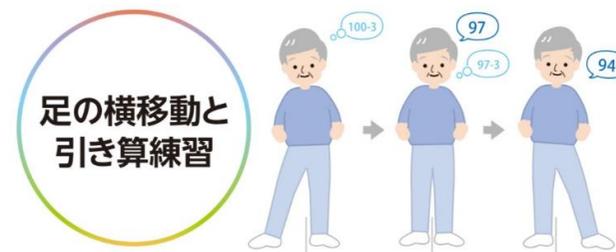
次にコグニサイズのトレーニング方法を紹介いたしますので、ぜひ参考にしてみてください。

【立って行う場合】

- ① 左右に足を1歩ずつ横に移動
- ② 100から3を引く引き算を実施

※内容をしりとりや語想起（野菜の名前など）に変えてもOK

※立って行うのが不安な方は座って足踏みに合わせて実施してみましよう



ご存知のとおり、現在岡山県は非常事態宣言下（6/20まで予定）で様々な活動自粛が求められています。活動自粛により活動量が低下し、動作能力の低下を感じられている方もおられます。コロナウイルスの感染リスクを避けながら、ご自宅でも可能なコグニサイズを行い、いつまでも健康でいられるよう一緒に頑張りましょう。

コグニサイズは他にも様々なやり方がありますので、ぜひ1度チャレンジしてみてください。また、予防リハビリで毎日13時から実施しているスクエアステップエクササイズ（集団プログラム）も、同様の目的で実施している運動です。

ご不明な点は、いつでもスタッフへお声かけください。

《参考・引用元》

- ・予防理学療法学要論：医歯薬出版株式会社
- ・日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

認知症

予防リハビリからのお知らせ

令和3年度、予防リハビリに新しい仲間が加わりました。職員一同皆さんの健康と自律した生活を支援してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。



介護福祉士

立花 光(たちばな ひかる)



介護福祉士

佐藤 希望(さとう のぞみ)



言語聴覚士

中川 裕登(なかがわ ゆうと)



理学療法士

武田 大輝(たけた たいき)

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

◎表紙写真：梅雨の風物詩（撮影者 鈴木夏七絵）

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

ご不明な点はいつでもご連絡ください

相談担当：大段（おおだん）

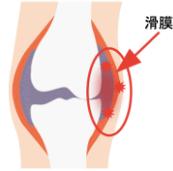
膝をいたわる生活の工夫で

生き生き健康的な生活を！

理学療法士 白神侑祐



皆さんは「変形性膝関節症」をご存知でしょうか。膝の軟骨が減少したり、変形したりして痛みが生じる病気です。症状は滑膜（膝関節を覆う袋のような構造）の炎症や膝の痛みをはじめ、関節水腫（水が溜まる）、関節のこわばり、歩行障害など様々です。主に女性に多い病気で、70代女性で6割以上、80代以上の女性で8割以上が変形性膝関節症という調査結果もあります。男性でも、80代以上になると6割近くの方が変形性膝関節症と言われており、油断は禁物です。



多くの人は「変形＝痛み」と捉えがちですが、膝に変形があったとしても7～8割の人には痛みが生じないという報告もあります。ですから変形性膝関節症だからと諦めず、今回皆さんにお伝えする「日常生活の工夫」を実践していただき、生き生き健康的な生活を送っていただきたいと思っています。

【変形性膝関節症における生活の工夫】

変形性膝関節症は進行性の病気ですので、運動（リハビリ）や生活の工夫で完治する病気ではありません。重要なのは、**運動や工夫により症状の進行を抑え、日常生活を過ごしやすくすることを目標とする**ことです。

工夫①：日頃の膝の状態を確認する

膝の腫れが強まっている、熱感があるといった場合には炎症が強くなっている可能性があります。早めに整形外科を受診しましょう。

工夫②：補助具の活用

痛みが強い場合は、痛みがある側と反対の手で杖をつきましょう。リハビリでは病院で処方される膝装具を使用することもオススメしています。



工夫③：痛みと活動の把握

中には動きすぎると痛みが強まる人もいます。ご自身の日々の活動（草取りを○分した、散歩を○分実施など）をメモし、当日や翌日の痛みを点数化（痛くない：0点～我慢できないほど痛い：10点）してみましよう。痛みと活動の傾向がつかめると、対策が立てやすくなります。

工夫④：環境調整

階段や段差の上り下り動作やしゃがみ込み動作で痛みの訴えが多く聞かれます。自宅の段差解消や手すり設置、椅子での生活に変更するなど、膝の負担を減らす環境調整も効果的です。



今回いくつかの工夫をご紹介させていただきました。「ここが気になる」、「もっと知りたい」といった点があれば、ご利用の際にスタッフへお声掛けください。

もちろん、普段皆さんが予防リハビリで行っている筋力強化運動やストレッチも膝の負担軽減や痛みの緩和に有効です。運動と生活の工夫を組み合わせ、生活しやすい体づくりを一緒に行っていきましょう。

【参考・引用文献】

・理学療法ハンドブック シリーズ7 変形性膝関節症、公益社団法人 日本理学療法士協会 発行