

こんにちは！理学療法士の岡川です。まだまだ新型コロナウイルスの影響が続いており、精神的にも身体的にもしんどい思いをされている方も多いと思います。今月は、「廃用症候群」についてです。

🍃 廃用症候群とは？

廃用症候群とは、身体の不活動によって引き起こされる二次的な障害の総称です。「生活不活発病」とも言われています。原因は過度の安静による心身の活動性の低下です。ケガや病気で安静が必要な場合もありますが、過度の安静は、足腰の筋力や体力を低下させ、立ったり歩くのが不安定な状態を引き起こします。

自宅で過ごす時間が長くなり、自宅で動かさずじっとしている、これも廃用症候群を引き起こしてしまいます。



🍃 廃用症候群になってしまったら

廃用症候群になると、筋力低下や体力低下から歩いたり立ち座りが不安定になることで更に活動量の低下を招く、という悪循環に陥ってしまいます。いつの間にか精神活動も低下し、認知症の発症に結びつくことも考えられます。廃用症候群が「生活不活発病」と言われるように、それを予防するためには活発な生活を送ることが大事です。

🍃 適切な運動量と食事を！

個別訓練では適切な負荷や運動量を個々に合わせて設定していますが、やはりデイサービスだけの運動では足りないことが多いです。そして、運動を十分に実施していても、筋肉を作るのはタンパク質。しっかり食事ができていないと筋肉はつきません。タンパク質を多く含むのは卵、肉、魚、大豆などです。また、運動といってもランニングや筋トレなどする必要はありません。掃除や洗濯などの家事も十分な運動になります。特に、家事の中でも掃除は運動量が大きいといわれていて、おすすめです。



「危ないから何もしないで！」と、廃用症候群を作り出していることがあるかもしれませんが、なぜ危ないのか、どうすれば安全に実施できるか、その人の身体機能や認知機能に合わせて考えることがとても重要です。「できることは自分です」このことが少し先の生活を豊かにしてくれるはずですよ。

