

## 寝たきりにならないために ～貯筋のすすめ～



峯崎整形外科 峯崎孝俊

<http://www.minezaki.jp>

## 寝たきりになる原因

第1位 脳卒中

第2位 認知症

第3位 転倒・骨折

運動することで予防が可能

## 介護が必要となった原因



## 運動器不安定症

定義：高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態

### 評価基準

要支援、要介護1または2の人

運動機能評価 1) または2)

1) 片脚起立時間 15秒未満

2) 3m Time up & go test 11秒以上

原因疾患：骨折、変形性関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、腰部脊柱管狭窄症など多種にわたる

## 健康寿命

心身ともに自立した活動的状态での生存できる期間

平均寿命 - 障害の期間 = 自立した生活期間  
(健康寿命)

これからは健康寿命を延ばすことが大切



貯筋のすすめ

## 運動強度

- # 心拍数（脈拍）を目安にする  
予測最大心拍数（ $220 - \text{年齢}$ ）の60-70%
- # 自覚症状・・・ややきつい
- # 持続時間・・・30分以上
- # 頻度・・・3-5日/週

## 運動の注意点（体調）

- # 全身状態  
体温、血圧、脈拍など
- # 持病の状態 → 次回のお楽しみ
- # 疲労の蓄積  
十分な休養をとる  
少なくとも1週間に1日は休息を
- # 脱水に注意  
十分な水分補給を

## ウォーキングのメリット

- # 誰でもできる
- # いつでもできる
- # どこでもできる
- # ただでできる
- # 有酸素運動

## ウォーキングの姿勢



顔を上げる

両手をしっかり振る

背筋をのぼす

歩幅は大きく

## ダイナミック・フラミンゴ療法



- ・片足で立つ
- ・何かにつかまってい
- ・1分間、両足4~5セット
- ・1分間で1時間歩くのと同じ  
負荷を骨にかけられる



下肢の筋力がつく



## 自宅で出来る筋トレ



1日  
5～10回×3セット

## 貯筋のすすめ（まとめ）

- ①準備運動、整理体操、ストレッチを念入りに
- ②無理をしない（痛みを感じない程度）
- ③毎日骨々（コツコツ）・・・継続は力なり
- ④痛みを感じたら早めに峯崎整形外科受診を

貯筋で健康寿命を延ばしましょう！！！！