

予防の為のリハビリテーション

【転倒しない為に】

◎はじめに

このシリーズでは、これまで高齢者が寝たきりになる原因として、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）のために平地での転倒などの軽微なケガでも生じる骨折を解説してまいりました。今回は、シリーズ前半のまとめとして、今現在健康な方が転倒して骨折を生じない為に気をつけていただきたいことを取り上げます。

◎ご存知ですか？ パワーリハビリ

最近、介護保険の見直しとして、パワーリハビリという言葉が話題に上っています。これは、介護が必要となってからの介護保険でなく、介護が必要とならないようにす

るために高齢者の運動能力を増進させることを目的としたものです。しかし、パワー

＝Power（筋力）と誤解され、若い人と同じようにスポーツジムで筋力を強化するのだと思われる傾向があります。本来のパワーリハビリとは、

P Produce（生み出す）

O Outcome to（結果）

Worth-While for（～に価値がある）

Elder（高齢者）

Re-Activation（再活性化）

の頭文字をとったもので「高齢者の活動促進、行動変容のために価値ある有効な結果を生み出すリハビリ戦略」といった意味であって、何も機械を使って筋肉モリモリにするわけではありません。

◎転倒の原因

自分は健康だと考えていても、人間は年とともに運動能力が低下してきます。特に下半身の能力は年齢と共に低下し、昔から「老化は脚・腰から」と言われております。転倒の原因の第一は、歩行時に脚が充分に上らなくなるためにつまずき易くなることです。第二は、反射神経が衰えて転倒を防ぐ能力が低下してゐることにあります。

◎ご自分の運動能力は？

まず、ご自分の運動能力を知る事が重要です。ここでは、ご家庭でも簡単にできる方法を二つご紹介いたします。

【図1】椅子から立ちあがり・歩いて・方向転換・歩いて降り椅子に座る（5あるい

自分の運動能力を知ろう!!

図1 タイムド アップ アンド ゴー

座る位置の高さが45センチ以上の椅子を用意しましょう。ゆったりと腰を掛け、合図と共に立ち上がり、走らないでできるだけ早足で5メートル先の目印まで歩き、椅子まで引き返し、座るまでの時間を測定します。できるだけ大きく手を振って歩きましょう。



図2 片脚起立時間

無理をしないでください。もし倒れた時にケガをしないように、周りに障害物がない状態で、すぐに手で支えられるような椅子や机の横で行いましょう。若い方や、運動能力のある方は、同側の手で足首をつかみましよう。左・右それぞれを測定し、短い方の記録を採用します。



	タイムド アップ アンド ゴー		片脚起立時間	
	男性	女性	男性	女性
50歳未満	10秒	11秒	30秒	25秒
60歳未満	11秒	12秒	25秒	20秒
70歳未満	12秒	13秒	20秒	15秒
70歳以上	13秒	14秒	15秒	10秒

目標

時間以内で歩けるようになる

どちらの脚でも、目標時間以上立つことが出来るようになる

※健康な方、おむねの参考値です。ご自分の年代の標準値をクリアされた方は、一世代若い年代の数値を維持できるように気をつけましょう。

今回紹介した二つの検査は、繰り返して測定するだけでも訓練に繋がりが、漠然とした訓練ではなく、目標を持つことができます。

は3分を往復) 時間を計測するタイムドアップアンドゴー試験は、日常生活動作の能力を簡単に知ることが出来ます。
 図2 片足で立つことのできる時間を測定してみましよう。これは、平衡(転倒防止)能力を推測できます。私のクリニックで調べた健康人の平均値を参考にしてください。

◎運動能力を高めるためには

目標値に届いていない方は要注意ですので、普段から運動能力を高める努力をしましょう。また、目標に到達された方はワンランクアップの努力もよいでしょう。

◎おわりに

予防のために、これだけをしておけばよいというものはありません。一番良いのは、ゲートボールであれ、ウォーキングであれ、

後半になる次回からは、既に身体の一部の運動能力に障害をきたした運動器の病気について解説していきます。

ご自身が興味を持ち、持続して運動を行うことでしょう。特に、歩く時につま先を持ち上げて膝を高く持ち上げるように心掛ける事は、つまずきの予防だけでなく、下半身の筋力を知らないうちに増強させます。