

# 運動器のリハビリテーション

【いつまでも元気であるために】

## ◎はじめに

昨年5月に骨折に関する内容から始まったこのシリーズも、11月号からは後半として脊椎・関節（運動器）の病気によって寝たきりにならないためのお話をしてまいりました。今回は「運動器の生活習慣病」に対するリハビリテーションのお話をしたいと思います。

## ◎運動器の生活習慣病

「なぜ、こんな病気になったのでしょうか。年のせいですか？ 使い傷みですか？」。これはケガもしていないのに、膝や肩や腰が痛くなって整形外科を受診される多くの方から投げかけられる質問です。この疑問には「運動器の生活習慣病」とお答えして

おります。「年のせい」であれば、もう諦めるしかありません。「使い傷み」でしたら動くのを止めなくてはなりませんので、更に全身の筋力が落ちて動けなくなってしまう。

高血圧や糖尿病などの内科疾患は、以前は「成人病」と言われ、近年になって「生活習慣病」と称されるようになり、さらには発病前の状態を「メタボリックシンドローム（左欄の診断基準）」と言って、予防の重要性が強調されるようになりました。

## ◎治療よりも予防を

ケガをしたり発病してからの治療は、手術が必要だったり時間が長くかかったりして、治療費も馬鹿になりません。内科的な生活習慣病と同じく、運動器の生活習慣病

（慢性の腰痛や関節痛）も、これからは治療よりも予防に重点を置く時代になりつつあります。そしてそれは、全身の筋力と機敏性・平衡機能を維持することに他なりません。

## ◎パワーリハビリをご存知ですか？

平成18年4月より、介護保険において要介護度の低い高齢者は「新介護給付」と称して、パワーリハビリテーションが導入される予定です。これは昨年の10月号でも書きましたが、介護が必要にならないために、高齢者の運動能力を増進させることが目的です。しかし、パワー筋力と誤解されて、若い人と同じようにスポーツジムで筋力を強化することだと思われる傾向

なかに?

## メタボリックシンドロームって、

特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)は、高血圧や高脂血症、糖尿病などといった生活習慣病を引き起こしやすいことが分かっています。このような発病前の状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

### 診断方法

内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定することができます。立ったまま、軽く息をはいた状態で“へそまわり”を測定します。

診断基準は、内臓脂肪蓄積(ウエスト径)項目を満たしていることが必須で、なおかつ3つの選択項目中、2つ以上にあてはまる場合「メタボリックシンドローム」と診断します。

#### 必須項目

- ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積)      男性85cm以上  
女性90cm以上

#### 選択項目

- 高トリグリセリド血症      150mg/dl以上  
かつ/または  
低HDLコレステロール血症      40 mg/dl未満
- 収縮期(最大)血圧      130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期(最小)血圧      85mmHg以上
- 空腹時高血糖      110mg/dl以上

※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うのが望ましい  
※高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に  
対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める  
日本内科学会雑誌94(4)、188,2005

## 予 防のためのリハビリテーション



※現在、腰・股関節・膝などに痛みがない、または治療歴のない人に限ります

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』という意味です。したがって、機械を使って筋肉モリモリに

することが目的ではありません。

運動器の専門家は整形外科医です。整形外科医と良く相談しながら、ご自分に適した運動をしていきましょう。

## ◎ 予防のための運動

若さを保つための運動は、これ一つで良いというものもなければ、これはだめだというものもありません。要は持続して実行できるかどうかです。できれば、複数の友

人と楽しみながらできる軽いスポーツを見つけてくれるといいのではないのでしょうか。それを通して生じるスポーツ外傷については、整形外科専門医に、早めに相談するようにならしましょう。

現在これといった運動もしておらず、時間も無いといった方のために、場所も道具も時間も必要としない簡単な運動を左の欄にご紹介しました。参考になさってください。