



自宅でトイレまで歩いていけるようになりました！

三寒四温の言葉どおり、冬が行きつ戻りつしている昨今ですが、皆様にはお元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、今月は膝痛が強く自宅内でトイレに間に合わないことが多い方が、トイレまで歩いて移動し一人でトイレ動作が行えるようになった方についてのお話です。当デイサービス利用開始時は膝の痛みが強く十分に歩けない状態でトイレに間に合わないことが多い生活となっていました。

ご本人様の「トイレまでいけるようになりたい！」という強い気持ちでデイサービスの利用と機能訓練が開始しました。



高齢者はすぐ弱る？



出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一。日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学 2010; (47) 52-57.

高齢者の筋力低下は著しい速度で進みます。それは私たちが想像しているはるか早い速度で。一週間寝たままの状態を続けると、全身の筋力が10~15%低下します。

また、上のグラフのように加齢による筋力低下も伴います。20代に比べて、80代の筋力は約30%低下します。

加齢+不働=寝たきりへの近道

加齢は不可逆的な現象であるため、不働を断ち切ることが弱らないための一番の最善策と言えます。

イギリスの調査では、51%以上の男性には2人以下しか友人がおらず、8人に1人、つまり約250万人が、まったく友人がいないという結果でした。ご自宅で、何もすることがなく1日をダラダラと過ごしていると寝たきりへの近道になっているのは容易に想像が出来ると思います。

ですので、上記の利用者様にはデイサービスに休まず来ていただき、活動量の向上に努めるとともに筋カトレーニングを積極的に行いました。

歩かなくなるから歩けなくなる

歩けなくなるのは、単純に筋力が低下するからだけではなくありません。歩かなくなるから歩けなくなるのです。

人間は、学習する生き物であり忘れる生き物です。歩き方は赤ちゃんの頃に覚えますが、歩かなくなると忘れてしまいます。

プロスポーツ選手が引退した後パフォーマンスレベルが低下するように。。。

このように、歩き方を忘れて歩けない方はシンプルに歩く機会を多く持ってもらうだけでいいんです。実際に上記の利用者様は、デイサービス利用中は意識的に歩数を増やすようにしていました。

休まずデイサービスに通うこと

ご自宅で閉じこもり、社会との交流が乏しく、活動性が低下した方は多くいらっしゃいます。また、一人暮らしですとその人らしい生活を送れていない方も多くいらっしゃいます。めんどくさいからお風呂に入らない、しんどいからオムツを使うなど。。。

デイサービスでは様々な交流や規則正しい生活が送れる場所です。休まず通うことがまず訓練の始まりです！



理学療法士
柴田 貴大