



今回は、普段あまり耳をしない言葉かも知れませんが、廃用症候群についてのお話です。人間の身体的・精神的機能は使わなければ、どんどん衰えてしまいます。健康な人であってもベッド上で安静に寝ていると下肢の筋力は1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%も低下すると言われていています。更には、骨も弱くなったり、座ろうとしても座れなくなってしまう。このように、使わないこと(廃用)により様々な身体的、精神的機能低下が生じます。これを廃用症候群といいます。

では、なってしまったら？

身体機能の回復を、なんとかして、はかりたい！とご自身や周囲の人々は考えます。

しかし、1日の安静により生じた機能低下を回復するには1週間かかり、1週間の安静は1ヶ月回復に要すると言われていています。特に、高齢者では廃用性症候群を起こしやすく、元の状態に戻すのは困難といわれています。

しかし、いち早く日常生活上の活動性を向上させることや、日中の起きている時間を延ばしたり、できる生活動作は自分で行うことや、その他の適切な機能回復訓練が必要と言われます。

そんな中で、我々、ライフケアのあんま・マッサージ・指圧師(機能訓練指導員)は、次のようなことを念頭に活動しております。

- ・離床活動の維持と活動性の維持に具体的プログラムをたて計画します。
- ・利用者の能力を把握し日常生活の動作上のアドバイスをを行います。
- ・できる動作を生活に結びつけ生活場面に生かせるように工夫しています。
- ・過介護の防止とADL向上に向け連携を図ります。
- ・環境調整を行い、動きやすさ、介助しやすさを助けます。

廃用症候群による身体機能の回復には、各職種だけでなく家族を含めた連携と統一されたチームケアが必要であると思います。

もし、このコラムを読み該当者の方が身近にいらっしゃれば、06-6392-0341まで、ご相談ください。私たちと1日でも早く機能回復運動を始めていきましょう！