

長期間の安静はさまざまな合併症を引き起こすと言われていています。
長期の安静で多い症状は、筋肉に萎縮が生じたり、関節が硬くなり四肢の拘縮が見られるようになり、関節の可動域が低下する、骨が脆くなる、などです。

筋力の低下は1日で3%、1週間で15~20%も落ちると言われています。
また、70歳を超えると一般的に最盛期の40%~50%の筋力になると言われています。もし、70歳の人が2週間安静臥床を行うと筋力は30%程度落ちると言われており最盛期の30%前後にまで落ち込むこととなります。

こうなると、歩行に危険が伴うため、ますます転倒の危険性が高まります。
骨も当然脆くなっているため転倒での骨折リスクが高まります。
骨折すればさらに一定期間の安静が必要となり筋力低下と骨粗鬆症も進むという悪循環に陥ります。

◎当センターの在宅での取り組み◎

- ・ 転倒を防ぐ運動の指導
- ・ 骨の強度を高める運動の推奨
- ・ 一般的な食事療法、生活習慣の指導などもおこなっています。

◎参考◎

高齢者の骨折で多いのは、胸椎 腰椎の圧迫骨折 コーレス骨折(手首) 上腕骨外科頸骨折(腕のつけ根) 大腿骨頸部骨折(股関節のつけ根) となっています。

なかでも、大腿骨頸部骨折は、約85%は転倒によって起こり、寝たきりの原因ともなっています。