

先日、ある患者さんから、座っているだけでも筋力がついてきますか？との質問を受けました。確かに、ベッドサイドで腰を掛ける、椅子に移動して座ることは床ずれや起立性低血圧の予防に効果があると言われていますが、それだけでは筋力がつきません。

座っているという行為は、下肢の筋収縮がゼロに近いからです。

しかし、立ち上がり訓練や歩行練習ではかなりの筋収縮を伴うため筋力アップが見込まれます。そこで、我々はベッドや車イスに腰をかけられる人で下肢筋力の低下が目立つ方には積極的に推奨しています。(当然、疾患によっては例外的なケースもありますが。)

また、歩行練習は転倒の危険性もあるため独りで行うのは困難な場合が多いですが、立ち上がり訓練であればベッド柵などを持てば独りでも行うことができます。

当センターでの改善事例

立ち上がり訓練での効果

- ・ ベッドから車イスへの移乗が速くなった。
- ・ トイレへの移動時間が短縮され失禁回数が減った。
- ・ 歩行できる時間が長くなった。
- ・ 立ち上がりできる回数が増えてきて以前より気力が出てきた。 など

さまざまな喜びの声があがっています。しかし、悪い姿勢でおこなったり不安定な場所につかまったりして行くと事故の原因となりますので始める前には、施術者からしっかりと機能訓練の指導を受けて正確に実施しましょう。