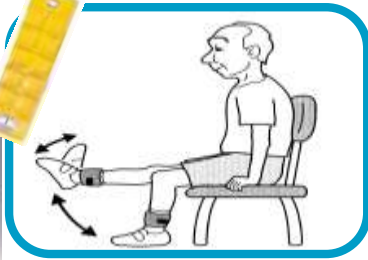


(公財) 東京都保健医療公社 多摩南部地域病院 患者支援センター

転倒防止のために、60歳からの おもりを使った筋力貯金のすすめ

じゅうすい
重錘バンド



膝を伸ばす

足首を起こしながら
膝を伸ばす。



足を開く

膝を伸ばしたまま足を横に開く。
体が傾かないようにする。



足を上げる

膝を高く持ち上げる。体が後
ろに傾かないようにする。

装着する重さは？

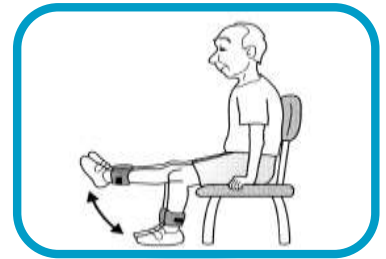
イスからの立ち上がり動作を連続5回
おこなった際にかかった時間を目安に。
13秒～16秒でできる・・・0.5kg
17秒以上かかる・・・おもり不要

初めは「ややきつい」と感じる程度で、慣れ
てきたら、「ややきつい」程度の運動となるよ
うに重さを増しましょう。



足を後ろに蹴る

膝を伸ばしたまま足を後ろに。
体が前に傾かないようにする。



両膝伸ばし

腹筋を意識しながら
両膝を伸ばす。

- 強い負荷で運動するのであれば週2～3日、弱い負荷の場合はそれ以上の頻度が効果的です
- 週1回でも筋力維持効果は期待できます
- 10回反復を1セットとし、2～3セットを目標にセット数を増やしていく
- 反動をつけないようにゆっくり行い、持ちあげる時、おろす時は各4～6秒かけましょう
- 血圧上昇防止のため、息はこらえないように
- 運動後に関節痛や腫れ、熱感、強い筋肉痛がみられる場合は、内容の変更を
- 空腹時や食後すぐの運動は出来るだけ避けましょう

● 実施にあたっては、関節、神経系、呼吸・循環系、代謝系を考慮する必要があります。また適切な栄養摂取が基本となります。
不安な点はかかりつけの医師にご相談下さい。

参考文献：

- ◆ 理学療法ジャーナル
vol.44 No.4 2010
- ◆ 総合リハビリテーション
vol.36 No.7 2008

♪ お問い合わせ リハビリテーション室 ♪

♪ たまなんミニ通信をご希望の方は、患者支援センター地域連携部門までお問い合わせください ♪

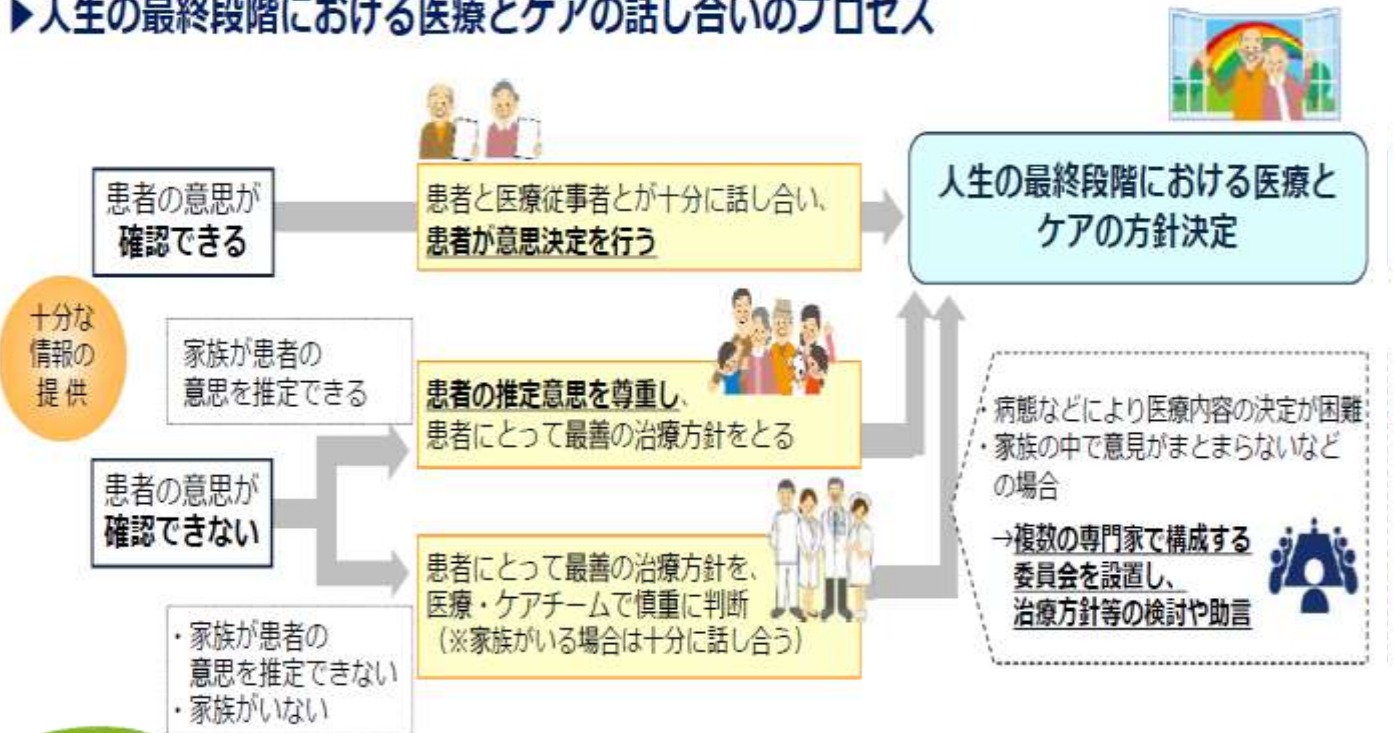
今月の医療 緩和 ケア 科

人生の最終段階に受きたい医療やケアについてどう決めていくか？

昨今の医療技術の発展は目覚ましく、以前では難治と言われていた病態も治癒・延命できるようになりました。一方で生命には限りがあることに変わりはなく、現在はいつ死ぬかよりも、どうやって老いの時間を過ごすかの「老活」に大いに興味が向けられています。

老活 中にも老化や病気によって医療ケアの選択に迫られることは、現代社会の課題となっています。最近「人生の最終段階」の過ごし方については、「終末期」とは別の考え方で議論されています。終末期というと限られたあと幾何の命の時間というイメージがありますが、人生の最終段階というと、自分の死を意識し始めた頃からの時間といえそうです。これは何も高齢の方だけでなく、若い人でも健常人でも十分関係のあるテーマとなります。

▶人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



厚生労働省「人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会」内資料より抜粋

ポイント

十分な情報の元、本人の希望を軸に、関わる人（家族や医療ケアチームなど）皆と一緒に医療やケアについて話し合いを持ち決める。

また、そのプロセスが大切である。

現在厚生労働省で「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を作業中です。当院でも改訂作業をみながら準備を進めています。

興味のある方は検討会の資料など閲覧できますのでインターネット等で検索してみてください。

緩和ケア科 医長 奥山 隆二

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずは、かかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。