

一生歩いて生きていく 広報げろ 2014.10

一生歩いて生きていく

病院外来で診察しているとき確信できることがあります。90歳過ぎても歩いて診察室に入ってこられる方のほとんどは長年にわたって自分なりに確立した運動を毎日続けるという習慣を持っておられるということです。また、健康のためにという信念を持って運動を続けておられる方々の中には認知症を患っておられる方は少ないようです。

◎毎日よく歩いている高齢者は、転倒し大腿骨頸部骨折で手術を受けても回復が早く、歩いて退院していかれます。これにはまた歩こうという意欲が大きく関係しています。長い年月歩くことが自分の健康を守る方法だと確信してマイペースで歩いてきた人はこれによって健康を維持してきたという自信がさらに歩こうという意欲を生みだしていると思われる。意欲を失った人は骨折で手術を受けた後どれだけリハビリを行ってもなかなか歩けるようになりません。

◎毎日家事仕事で必要に迫られて忙しく歩き回っているという方がおられます。確かにこれも運動ですが、無理をすれば痛みを生じ痛みのために動く意欲がなくなります。意欲を失わないためには無理をしないこと、毎日続けられるリズムを作り上げること、家事仕事で健康を維持しているという意識をもって健康を確かめながら継続することでしょう。

◎関節は動かさないと痛みを生じます。関節は動かすことによって関節内液が循環し関節内に栄養を供給しています。寝たきりになって膝を動かさないと関節内液が変化し炎症を起こして痛みを引き起こし痛みのためにさらに動かさないとさらに筋肉が衰えてしまう、悪循環です。

◎膝や腰の痛みの多くは筋肉の衰えが原因となっています。筋肉は関節が正常な位置で働けるように力を発揮します。膝は延ばす筋肉よりも曲げる筋肉のほうが強いので筋力が衰えると関節軟骨が正常な位置で接することができなくなり痛みを生じます。背骨を支える筋肉が弱くなると背骨が曲がり腰に痛みを生じます。起きていると関節が正常な位置を保てず痛いので寝ていたほうが楽だということで寝たきりになっていきます。

◎足腰の筋肉を鍛えるために歩くことは最も簡単で有効な方法のひとつですが痛みのために歩けなくても筋肉を鍛える方法があります。金山病院では情報掲示板でもその方法の一部を紹介しています。日本整形外科学会では脚力を保つために最低次ぎの二つの運動を継続すれば効果があるとしています。一つは片足立ち、もう一つはスクワットです。体力に応じ、痛みの来ない範囲でこの運動を継続することを勧めています。詳しいことについては金山病院外来でご説明いたします。インターネットでも「2014 ロコモパンフレット」を検索すると資料がダウンロードできます。

◎高齢化の進行している今日、歩けなくなった方々が生活していくためには多かれ少なかれ社会の支援が必要となります。今後、支援のための社会資源も減少していく中で、一生歩いて生きていくという心構えが一層必要となってきたと考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦