

寝たきりにならない ヒケツ 教えます！

今、なぜ介護予防なのか？

パーソナルトレーナー(理学療法士)

濱崎 大助



年がいくと体はどう変わるのか？

- 心臓の動き
- 肺活量
- 反応時間
- 筋力
- 持久力
- 骨の量
- 柔軟性

低下

年をとるにつれて
体の機能が徐々に低下



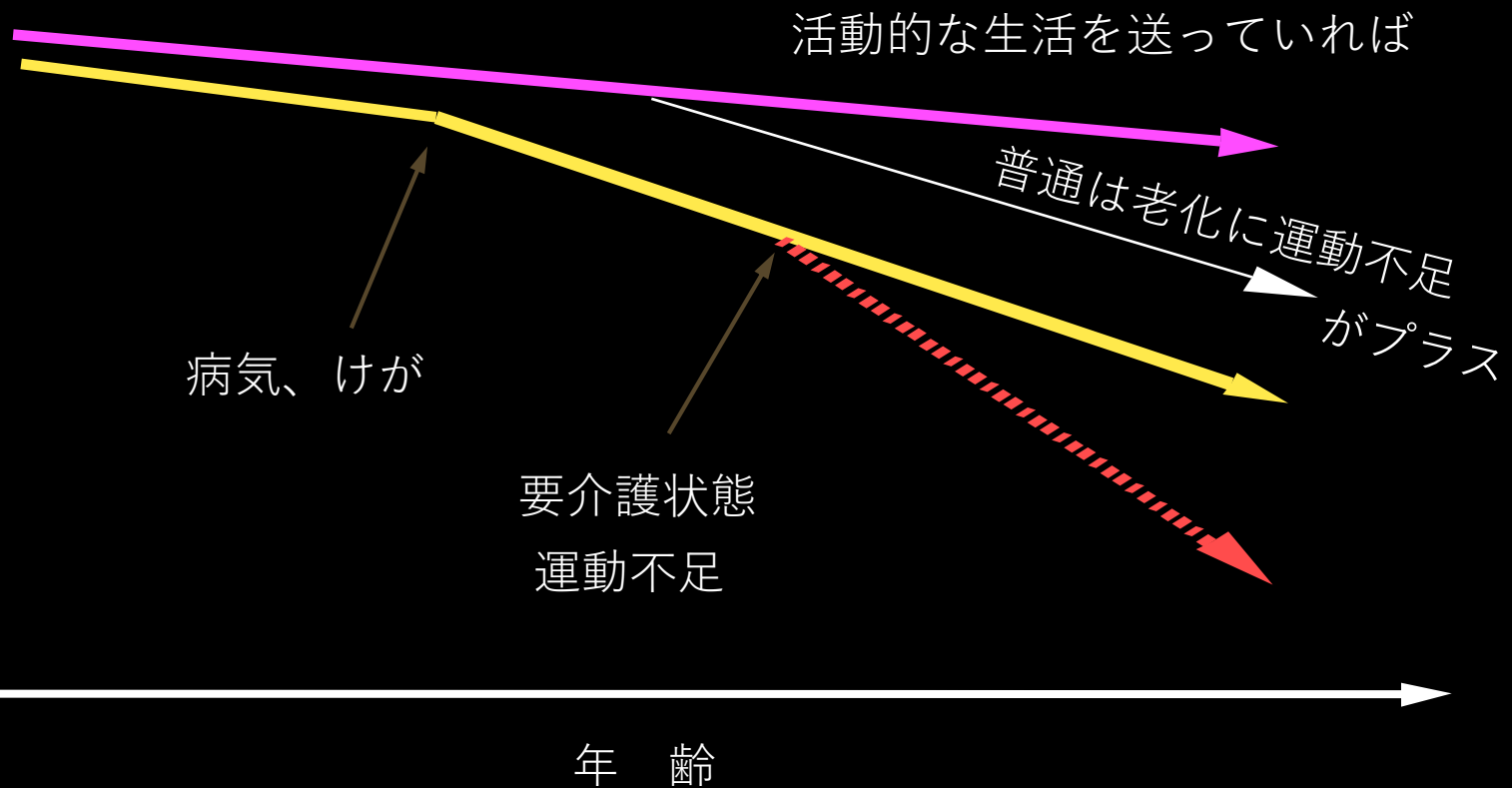
力が弱い
すぐ疲れる
早く動けない
転けやすい・・・etc.

- 血圧

・・・上昇

老化は避けられないが...

元気さの度合い



死亡原因と寝たきり原因は？

違うのです！



65歳以上の死亡原因

- ✿ 一位：悪性新生物(がん)
- ✿ 二位：心疾患(心筋梗塞)
- ✿ 三位：脳血管疾患(脳卒中)
- ✿ 四位：肺炎
- ✿ 五位：消化器系疾患



65歳以上の要介護の原因

❁ 一位：脳血管疾患(脳卒中)

❁ 二位：高齢による衰弱

❁ 三位：転倒、骨折

❁ 四位：痴呆(認知症)

❁ 五位：関節疾患



日本の高齢者問題



日本は世界一の長寿国

これは素晴らしいこと！

でも、**皆が幸せに老いて行く**
ことが出来るのか？



訪れる老化の恐怖

- ❁ **すぐに疲れる。**
- ❁ **すぐ転ぶ。**
- ❁ **怪我が治りにくい。**
- ❁ **体の柔軟性が低下してくる。**
- ❁ **筋力が弱くなる。**
- ❁ **長い時間活動できない。**
- ❁ **気力がなくなる。**



元気に歳をとる！

これが最大のテーマである！



現状の 高齢者を取り巻く環境は？



介護地獄

介護不安



元気に人生を全うできれば幸せだが・・・

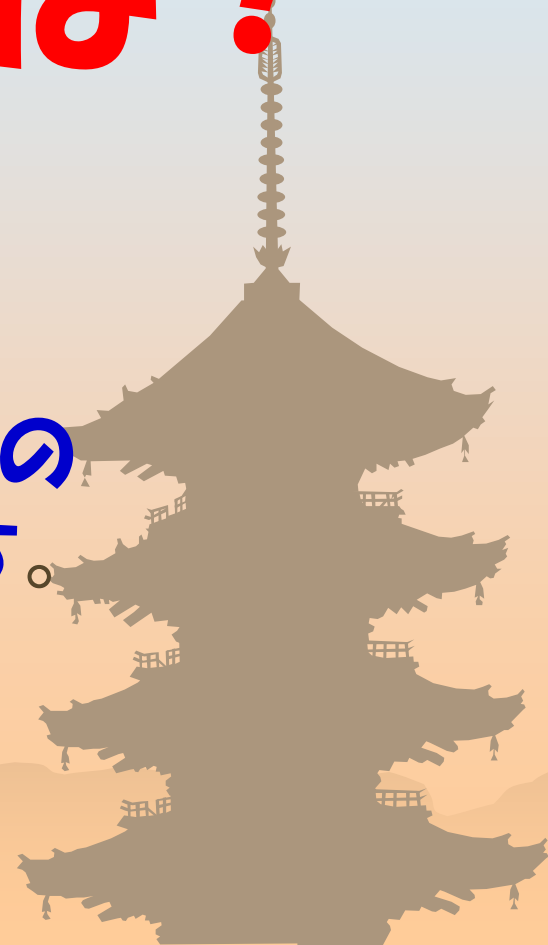
現状は厳しい！

明日はわが身！



要介護状態とは？

身の回りの動作をする上で、何らかの
介助が必要な状態です。



例えば？

寝返りたい！

起き上がりたい！

生きるうえで基本となる欲求

歩きたい！

トイレに行きたい！

着替えたい！

お風呂に入りたい！



自立が困難！

満たされない！！

他人の援助が必要となる。



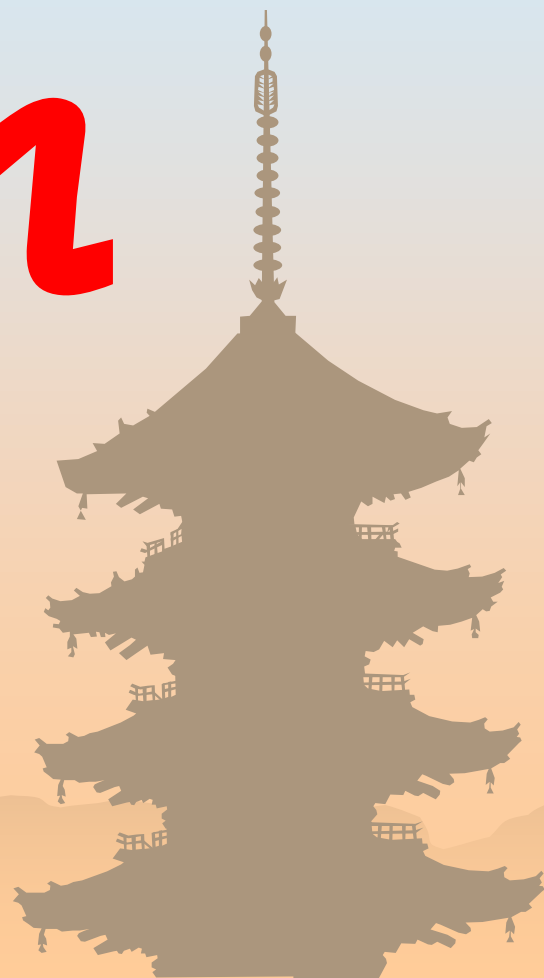
このような状態を

要介護状態

と言います！



とこずれ

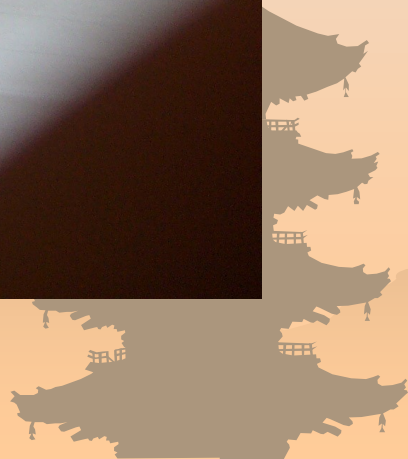






関節が硬くなる！







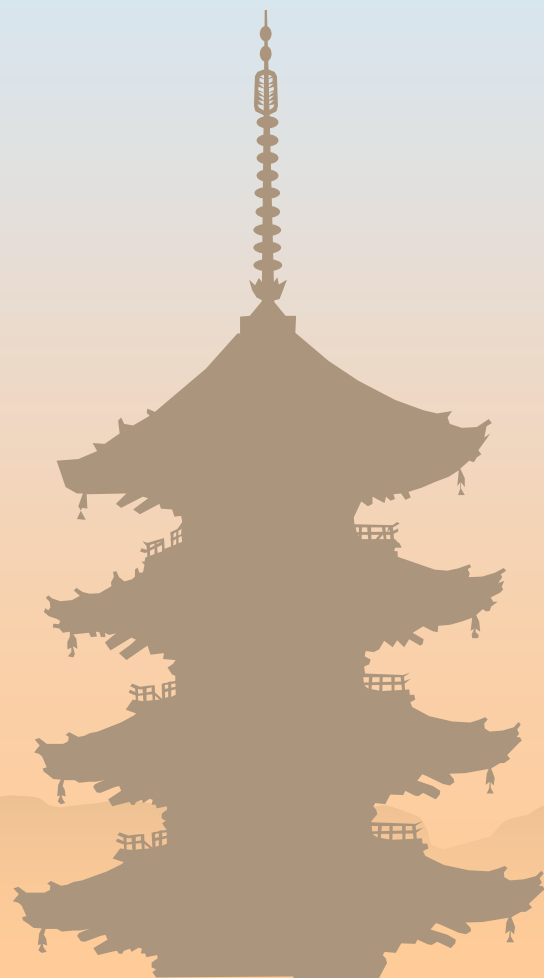
筋肉がやせる！







むくみ

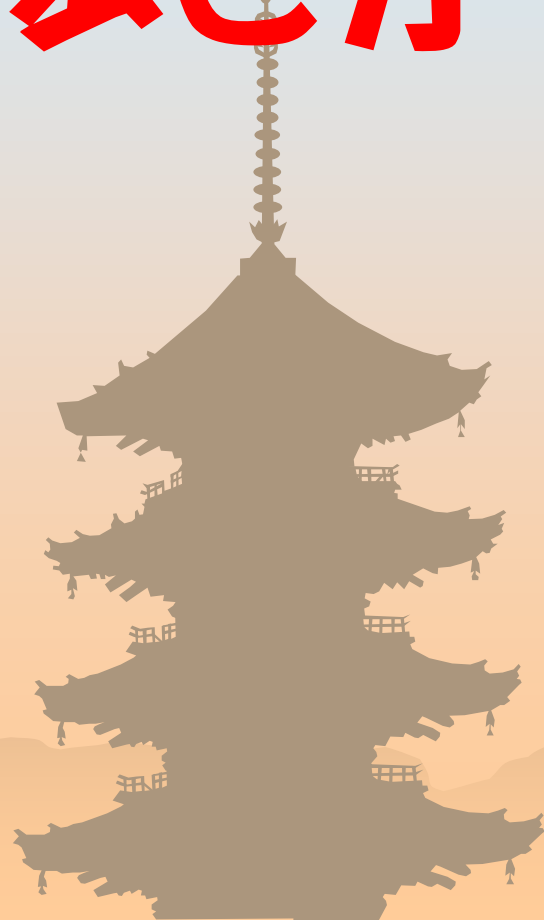






老人（高齢者）の歩き方

要介護高齢者





歩くときに膝が伸びない。



老人のつたい歩き



手を放すと必ず後ろに転ぶ！

老人の膝



両膝が変形している。



老人が転ぶ！の意味

老人は、転んではいけない
本当の理由！

折れてからでは遅い！
バキ〜っと、その後は寝たきり

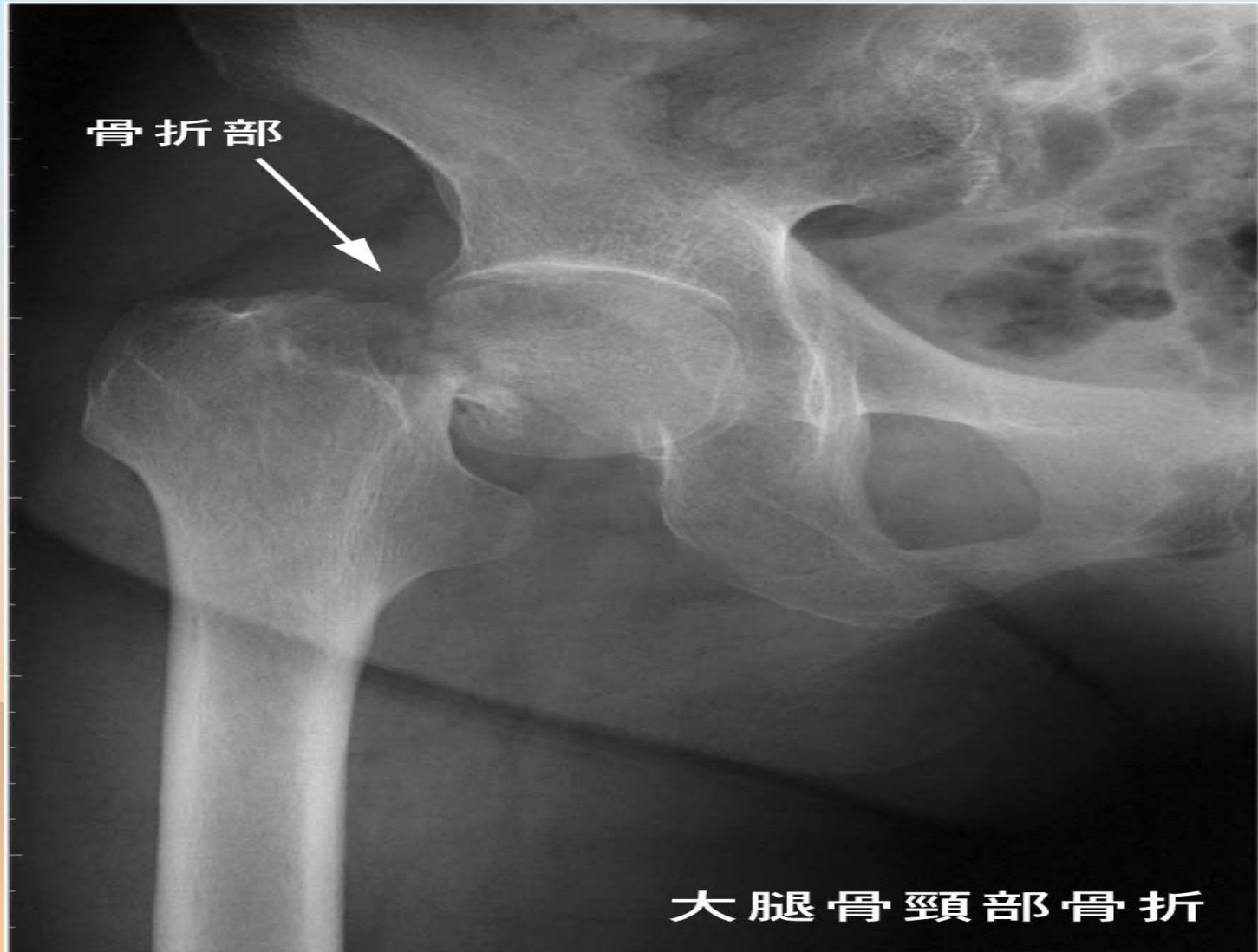


骨を折って亡くなる？の意味

- ❁ 昔の認識を一つ、「うちのお婆ちゃん、骨を折ったことが原因で死んだの！」って話がよく聞かれましたが・・・。
- ❁ 子供の頃に、その意味がなんだか不思議に思いませんでしたか？
- ❁ 骨折で亡くなるの？この意味がわかりますか？



大腿骨頸部骨折



老人の脚の骨折は命取り！

- ❁ 大腿骨頸部骨折は痛みが強く，体を動かすことが出来にくく，「寝たきり」になる可能性があります。

大腿骨頸部骨折を経験した人の

- ❁ 10%から20%の人が半年以内に死亡する。



健康意識を高めて

介護予防をしなければならない！



運動することの重要性



健康を見直す時代が来た！

- ❁ 高齢者としての意識がない団塊の世代
- ❁ 退職後の人生は20年もある！
- ❁ いかに健康に楽しく余生を過ごすかがテーマ
- ❁ 人生を楽しむためには健康が何よりも大切！



**そのためには自助努力による
体力トレーニングが重要！**



高齢者の運動効果

- 筋力が強くなる (Fiatarone 1990)
- 骨が強くなる (Menkees 1993)
- 血圧が下がる (Westcott 1996)
- 腰痛が良くなる (Risch 1993)
- 関節が痛くなくなる (Tuft 1994)
- 気分が晴れる (Singh 1997)



運動の基礎知識



1. 過負荷の原則
少しずつ、よい強く！

2. 継続の原則
続けなければダメだー！

3. 意識性の原則
集中しなければダメ！



持スカトレーニングの ガイドライン (アメリカスポーツ医学会)

□ 運動強度

目標心拍数 = 70才: 105 ~ 123

(適度なしんどさ) 80才: **100** ~ 116

90才: 95 ~ 109

□ 運動持続時間

30分 (虚弱者は10分ずつに分ける)

□ 頻度

3-5 / 週

栄 養

も大切！

高齢者は、何を食べてもいい！



食事制限が必要なのは 成人期の生活習慣病予防

基本的に**75歳以上**の高齢者は、
人生の勝ち組である！

必要以上に食事制限する必要なし！



普段から食が細い
高齢者に食事制限すると

栄養不足になる！

そうなる？





こんな床ずれも

治りにくくなります！

こんなところでも栄養は大事なんですね～！

まとめ

老人は、必要以上に安静にしない！

何よりも運動と栄養が大切！

