

放送日： 平成 20 年 5 月 19 日  
タイトル： 高齢者の転倒予防  
担当者： 作業療法士 中川 のぞみ

～効果的なトレーニング方法～

高齢者では、歩行障害や視覚障害の影響により、ふとした段差につまずいたり、コードに足を引っ掛けたりして転倒することがよくみられます。その転倒により、骨折すると、その状態がひどければ臥床傾向筋力低下、寝たきり、介護を必要とする生活を余儀なくされる場合もあります。高齢者では20～50%に歩行障害がみられます。転倒例ではさらに高率となります。筋力低下は、住宅高齢者の50%、施設入所者の80%と多くに見られる報告があります。

そこで現在、日本ではパワーリハビリテーションによって、そのような高齢者を作ることを予防する活動が行われています。パワーリハビリテーションとは、日常生活の動作をより活動的に、かつ安全に行うために、身体のパワーの向上を図り、それを基に社会的活動・社会参加を促進する、総合的アプローチの事を言います。要介護の高齢者の、動作と体力の向上を目的として、介護予防・自立回復・介護軽減を目指す、新しい運動です。

では実際、筋肉は、どのようにすれば鍛えられるのでしょうか。それを知る為には、まず、人間の持つ筋肉と老化について知る必要があります。動物には赤い筋肉と白い筋肉があるのはご存知でしょうか？赤い筋肉は持久力系、有酸素運動によって鍛えられ、別名、遅筋といえます。赤い筋肉を鍛える運動は、ジョギングやウォーキングなどになります。白い筋肉はパワー系の筋肉になります。別名、速筋といえます。パワーリハビリやダンベル体操などの無酸素運動が白い筋肉を鍛える運動となります。日常、両者は感覚的に、同じ筋肉を使っているようですが、両者はうまく使い分けられています。筋肉にとって大切なのは、この両者のバランスがとれていることです。

年齢を重ねると、歩行などのゆっくりした運動がメインになり、赤い筋肉の割合が増えてくるといわれています。そして、白い筋肉の割合が減ってきます。そうすると、歩行中にふいにバランスを崩したときなどに、瞬時にバランスをとることが難しくなり、転倒につながることもあるといわれています。年齢を重ねると動作をすることがおっくうになったり、つつい身体に負担をかけることを避けようとする方も多くなります。普段から意識してパワーリハビリやダンベル体操など、適度な負荷のかかる早い運動を意識して行うことによって、将来の転倒などのリスクに備え、今日から、それぞれ自分に合った介護予防を行っていきましょう。