

NPO法人東海循環器病診連携フォーラム

第18回市民公開講座

「高齢化と心臓病の関係について学ぼう」

高齢者でもできる運動療法を学ぼう！

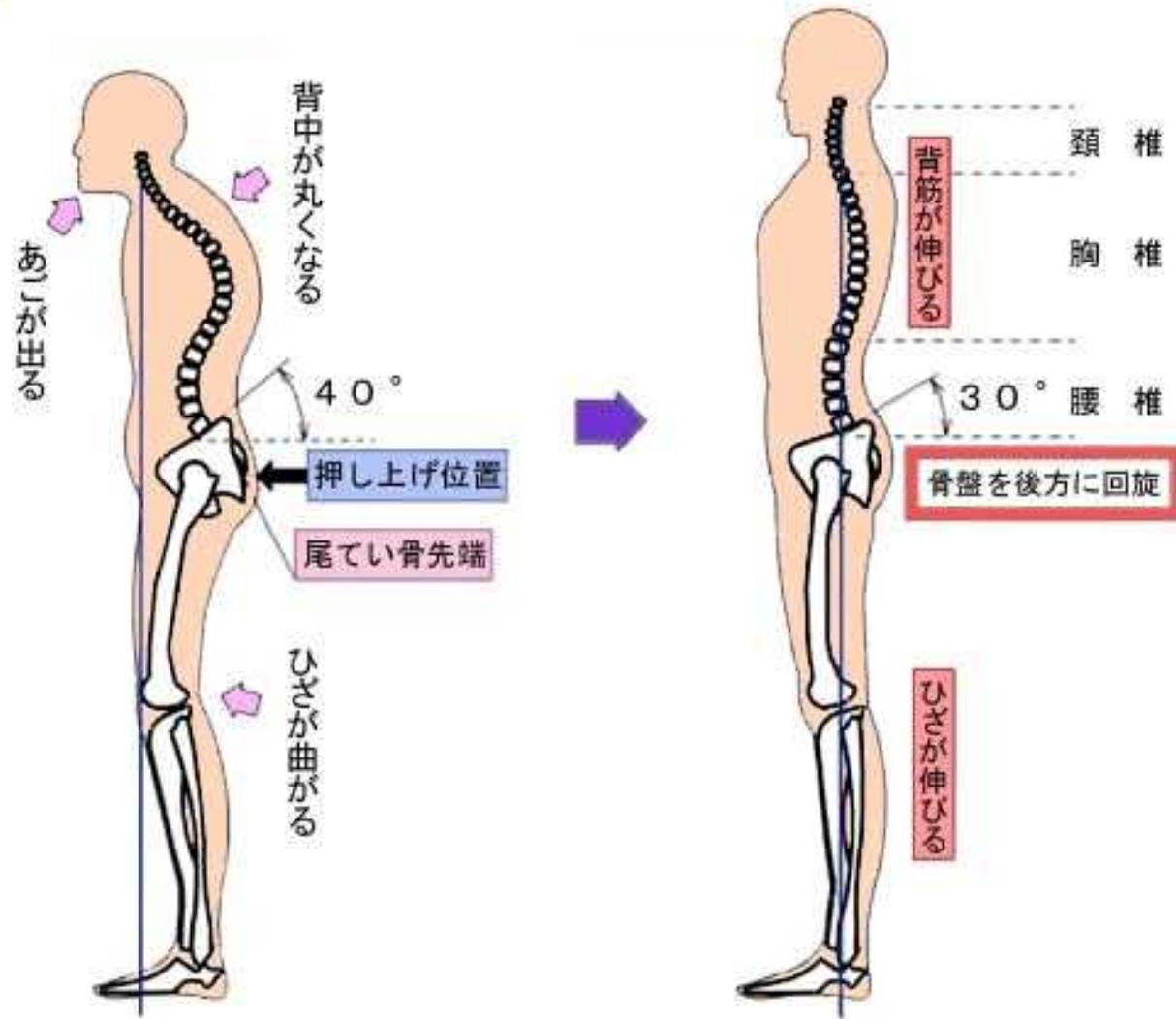
名古屋第二赤十字病院

リハビリテーション課 永田英貴

姿勢

猫背(円背)

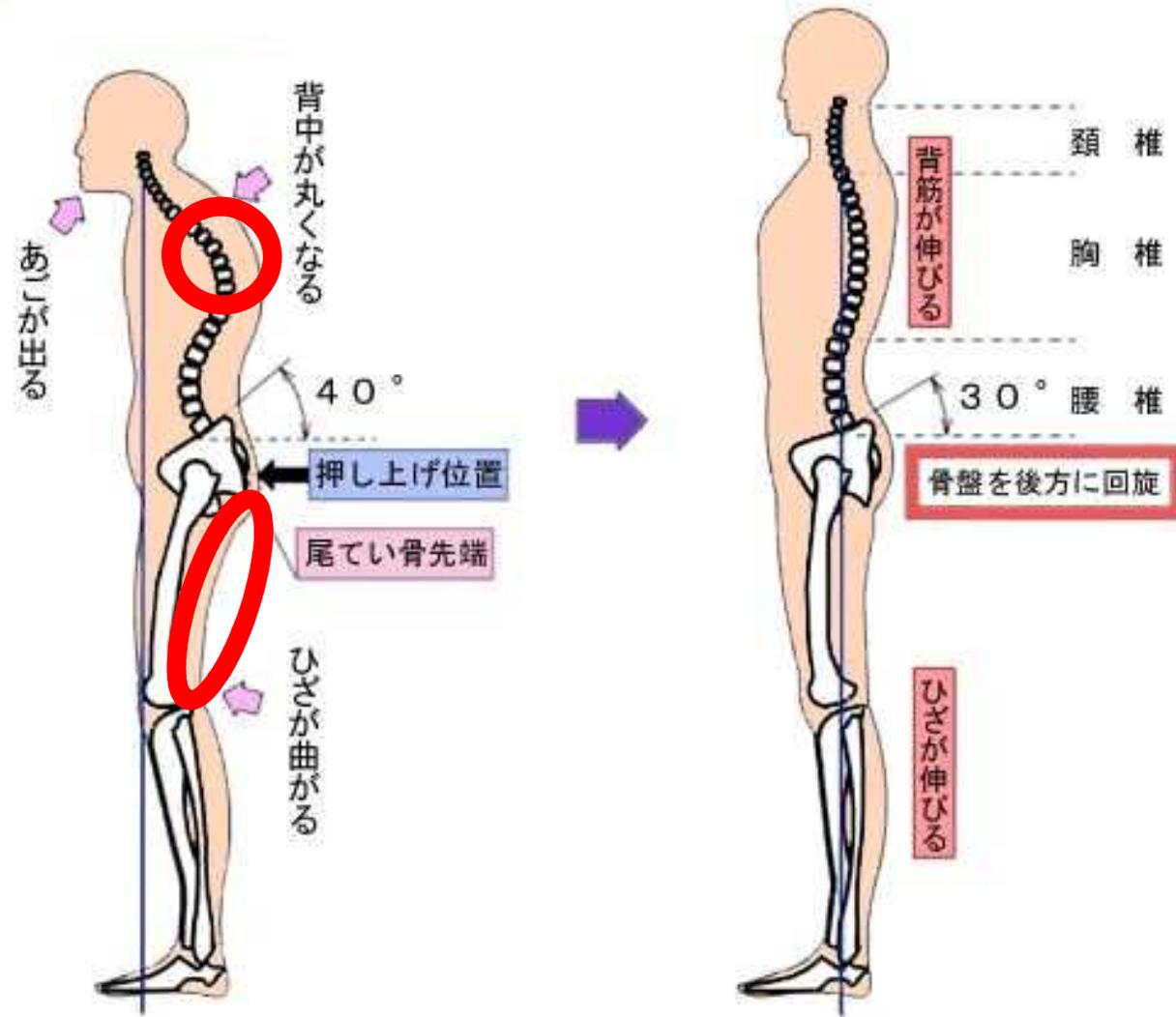
姿勢

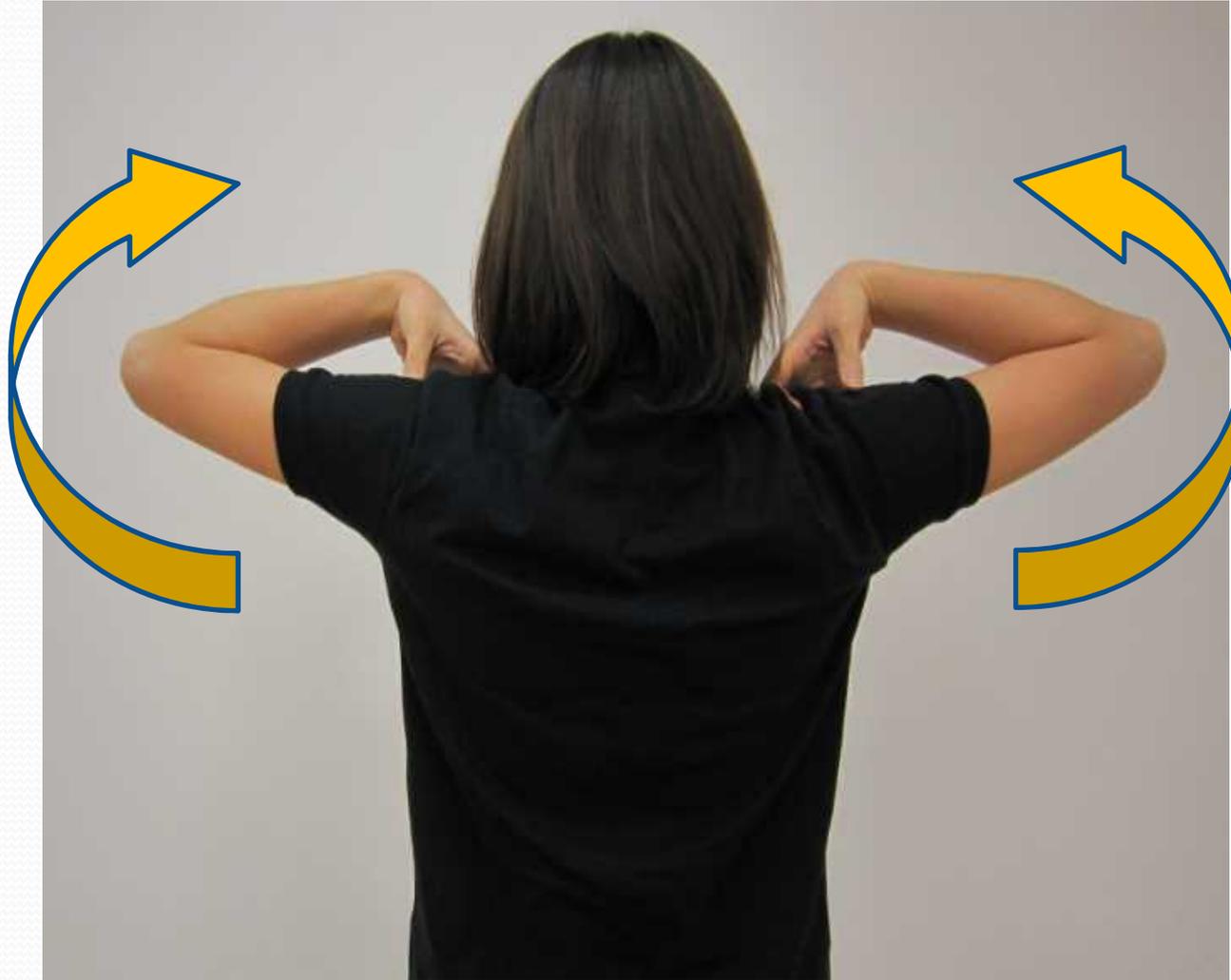




猫背 (円背)

姿勢









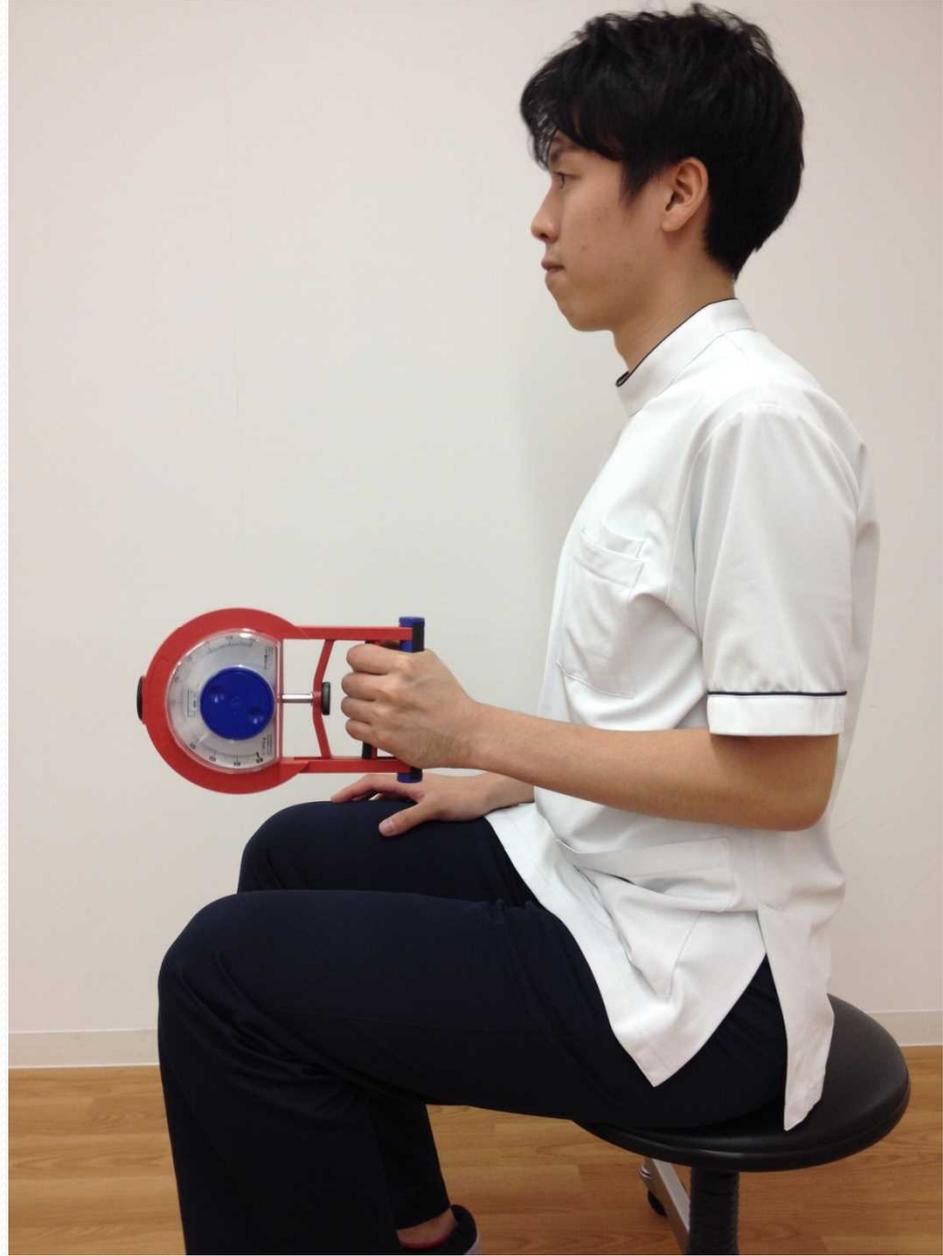
横を向くように

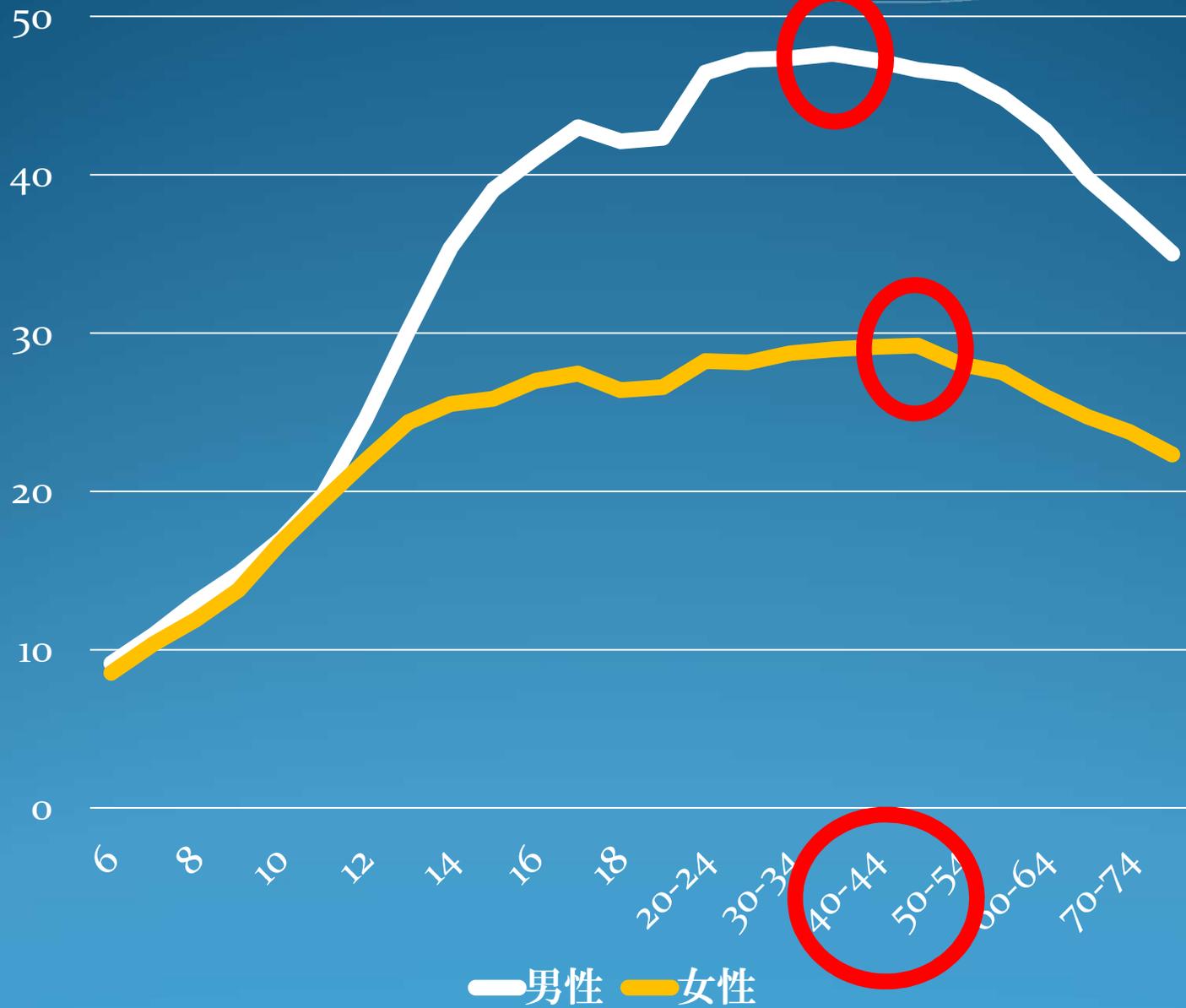




握力 測定

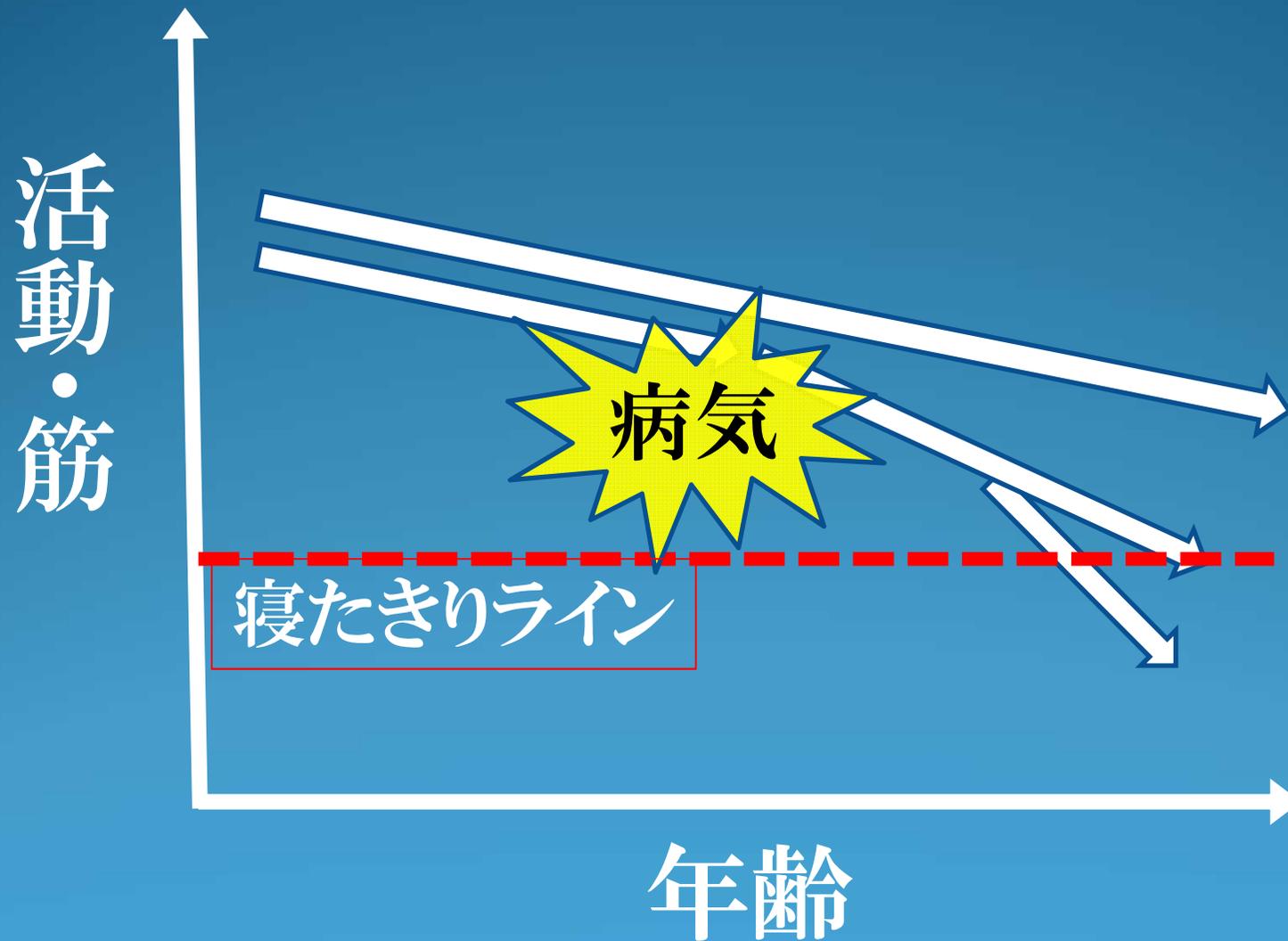






(文部科学省)

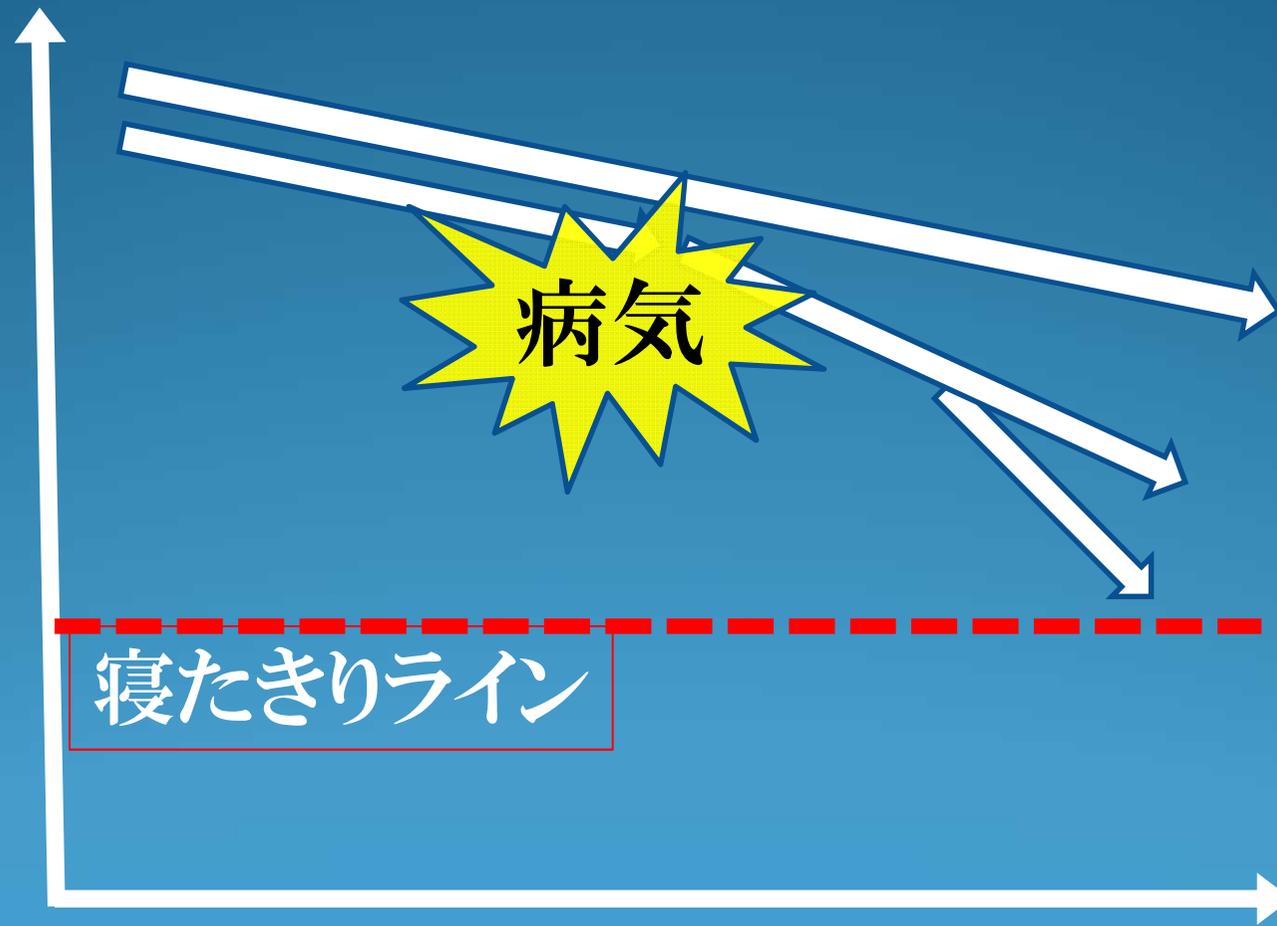
「ふつら」の生活では筋力は低下



貯筋

活動・筋力を高く保つ

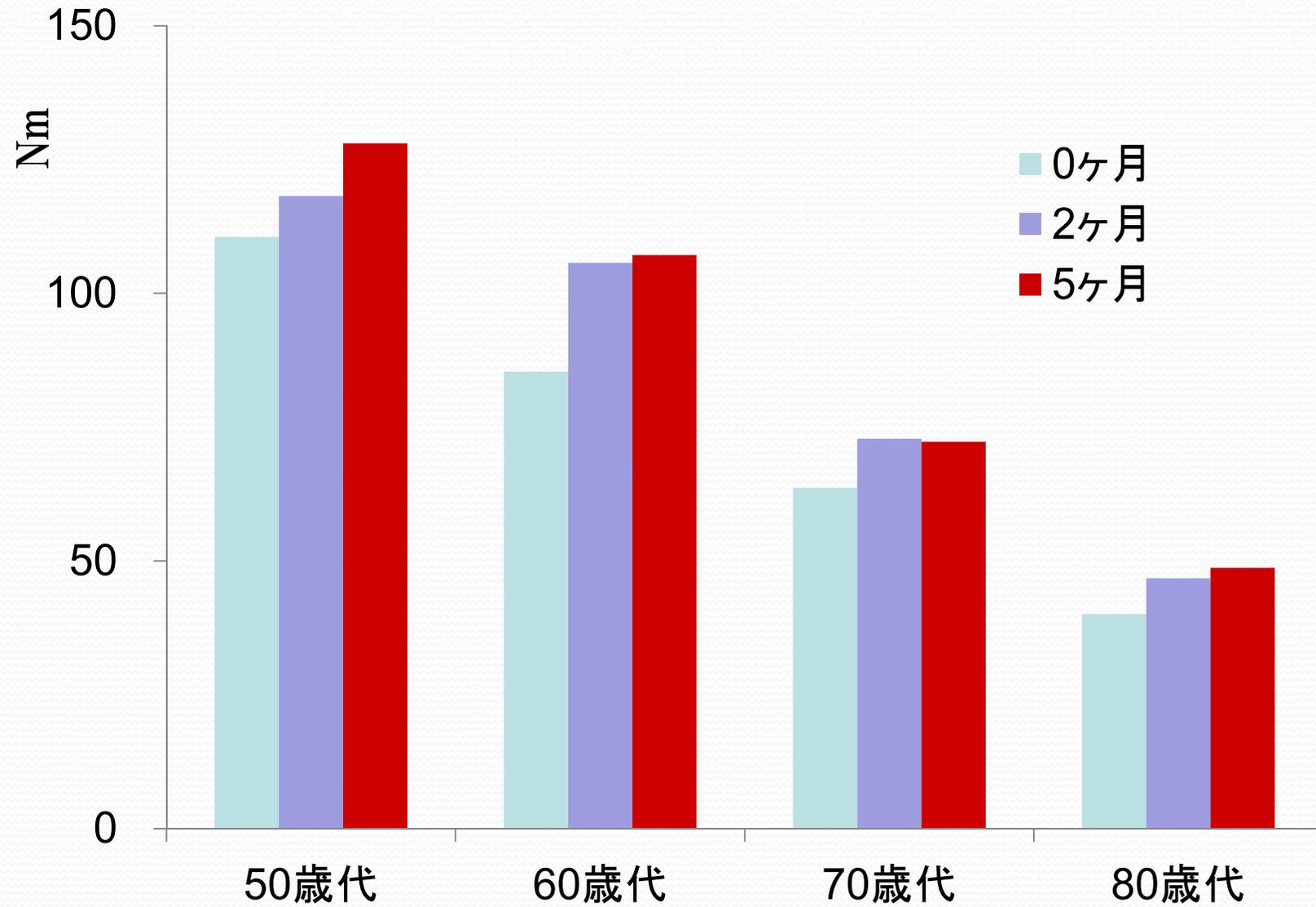
活動・筋



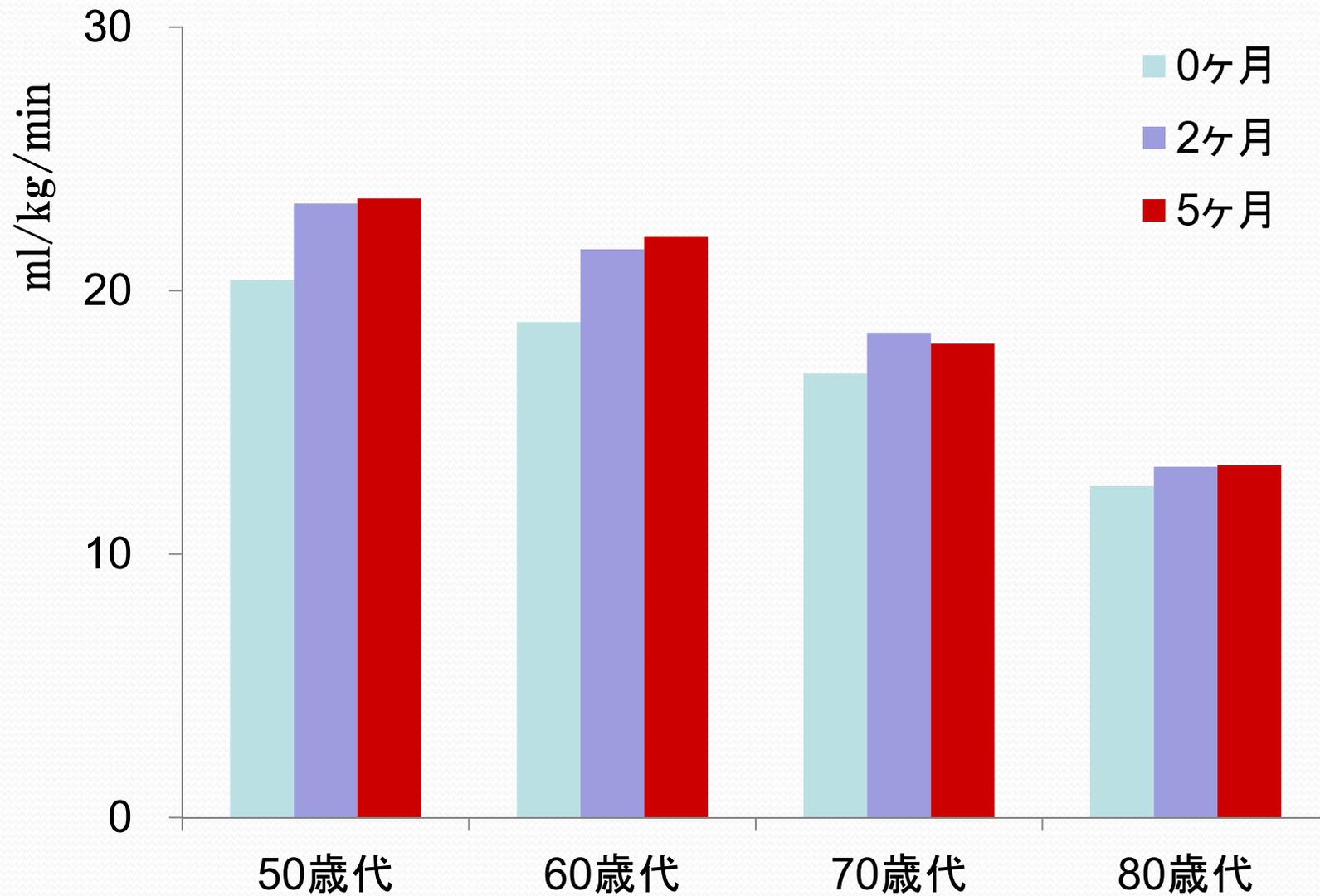
年齢

年齢と筋力

あしの筋力の変化



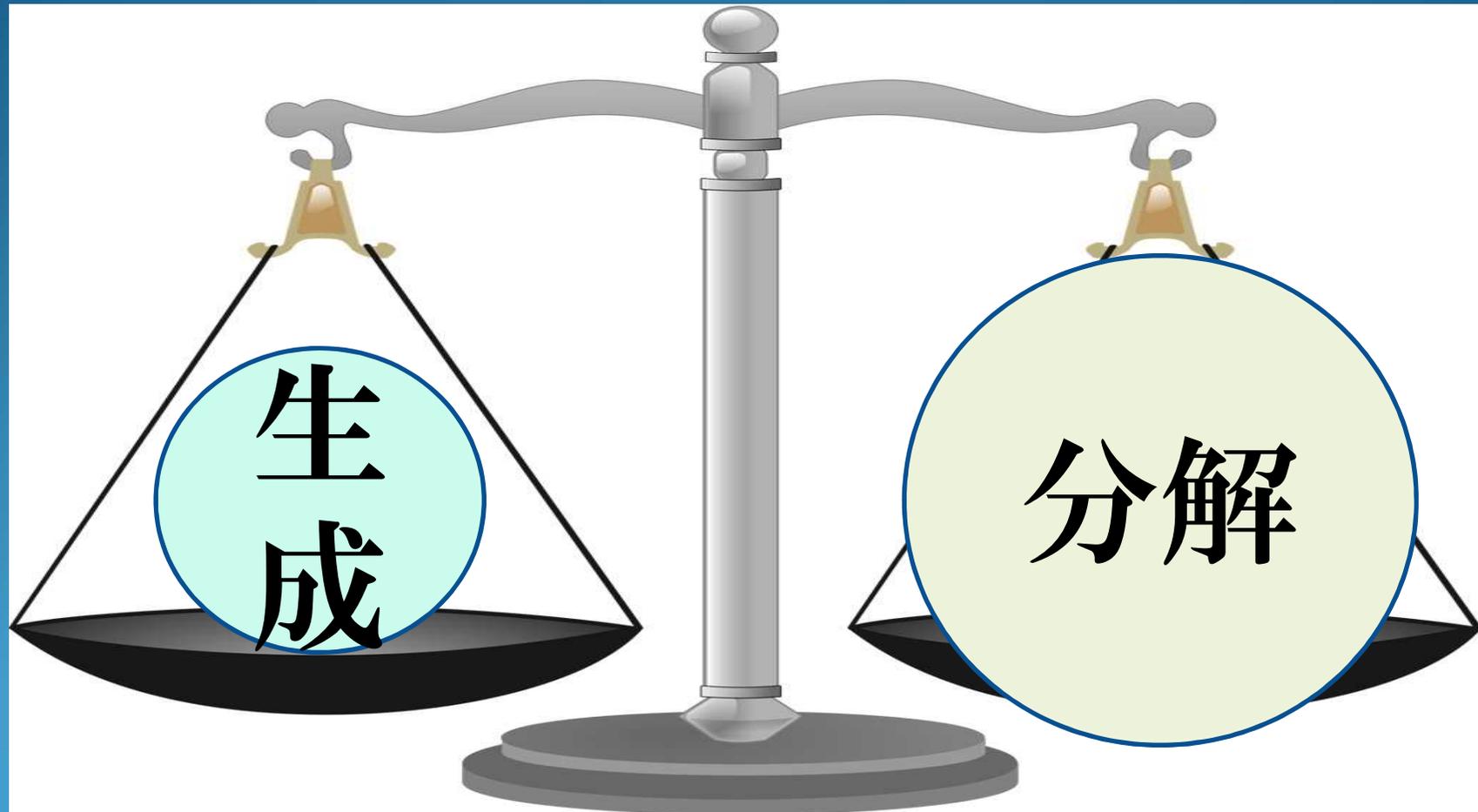
体力の変化



一般的に言われていること

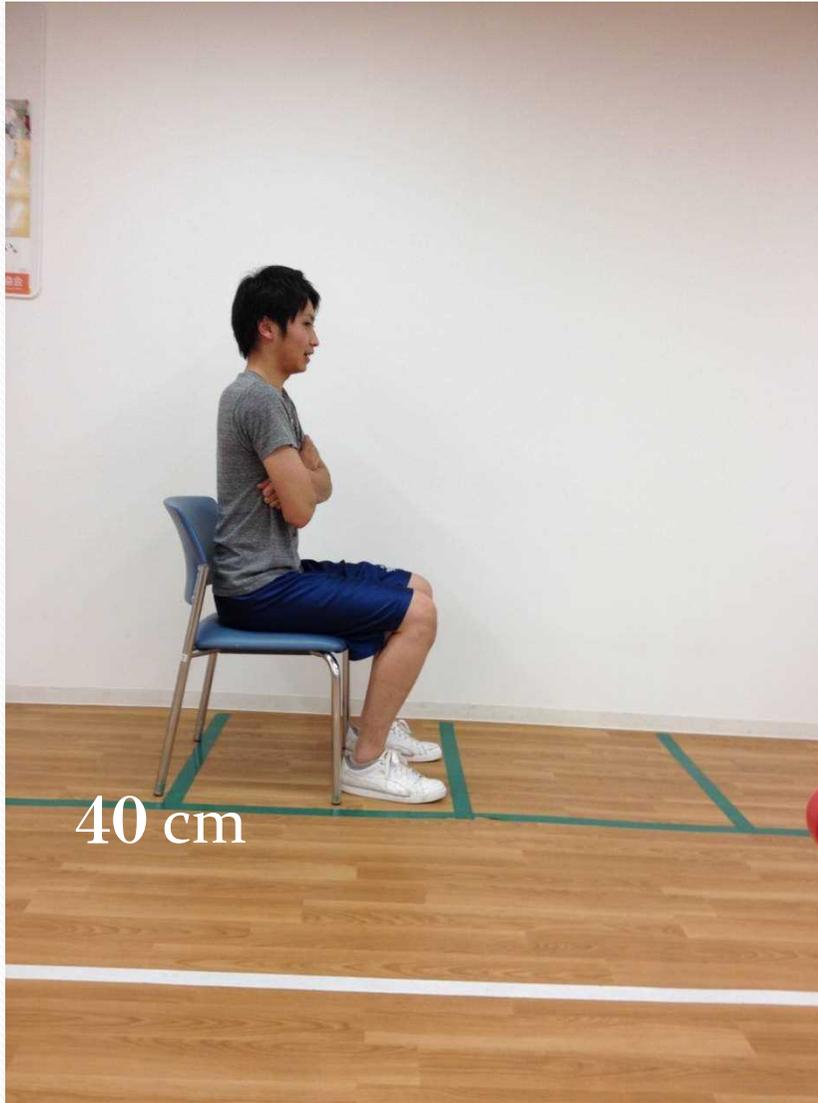
- 加齢とともに筋肉は萎縮
- 50歳以降では、大腿四頭筋の萎縮は年間1%
(大腿四頭筋は日常生活では最も必要な筋)
- 大腿四頭筋は2日の不動で1%減少。これは通常
の加齢変化の1年分
2週間寝たきりだと7年間分年を取ったのと同じ

筋肉の生成と分解



30秒椅子立ち上がりテスト





30秒間 測定

女性

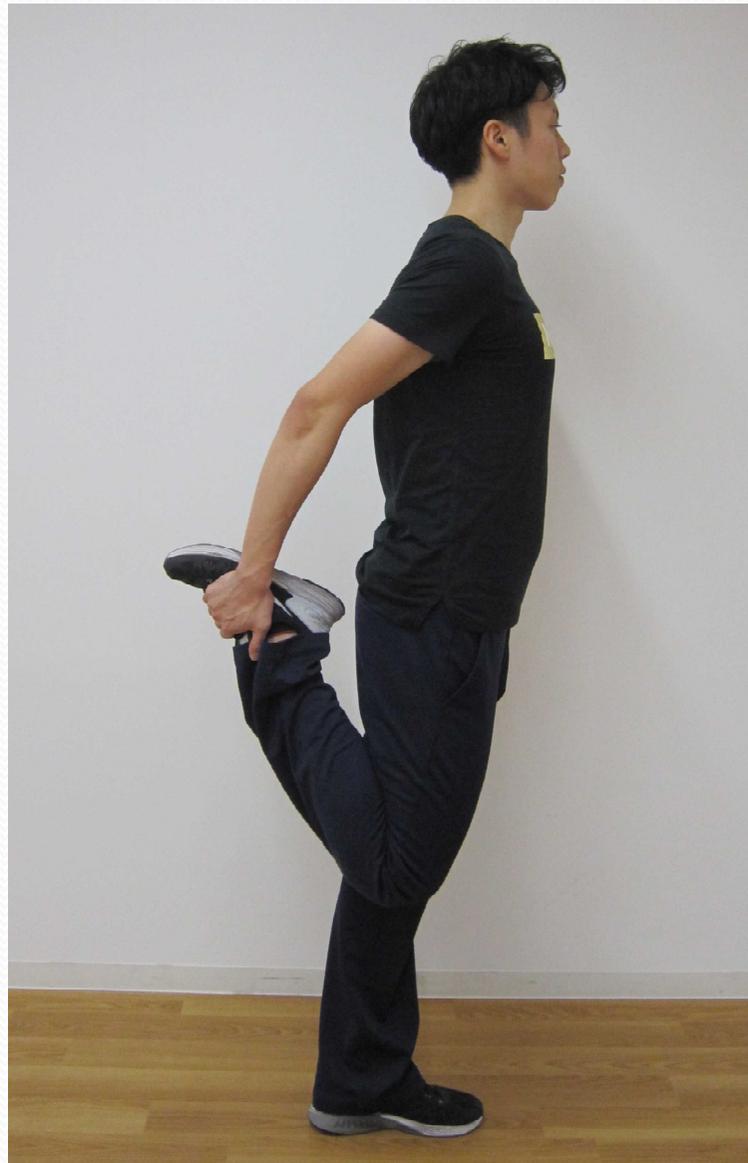
	A	B	C	D	E
50~59	30↑	29~25	24~20	19~16	15↓
60~64	29↑	28~24	23~19	18~14	13↓
65~69	27↑	26~22	21~17	16~12	11↓
70~74	24↑	23~20	19~15	14~10	9↓
75~79	22↑	21~18	17~13	12~9	8↓
80歳↑	20↑	19~17	16~13	12~9	8↓

男性

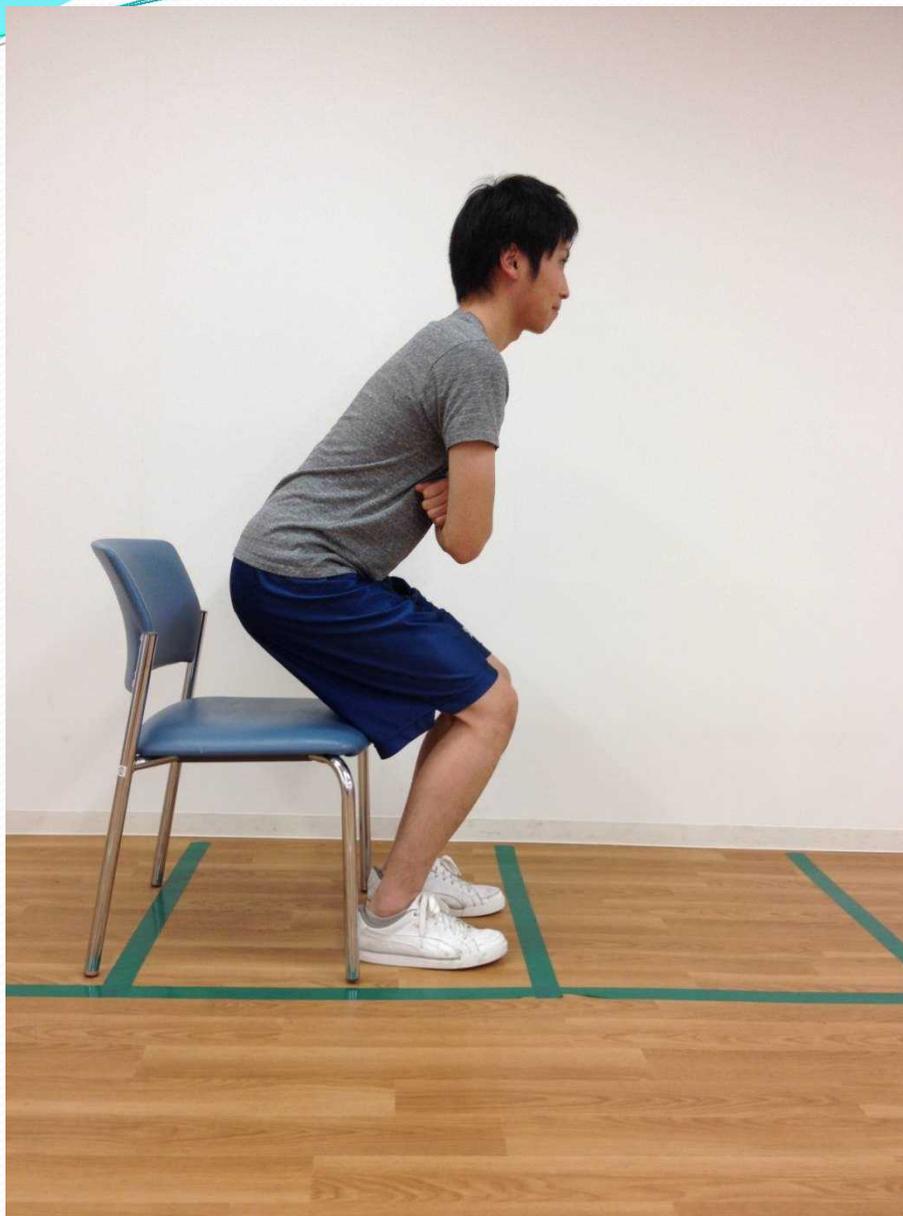
	A	B	C	D	E
50~59	32↑	31~28	27~22	21~18	17↓
60~64	32↑	31~26	25~20	19~14	13↓
65~69	26↑	25~22	21~18	17~14	13↓
70~74	25↑	24~21	20~16	15~12	11↓
75~79	22↑	21~18	17~15	14~11	10↓
80歳↑	20↑	19~17	16~14	13~10	9↓



運動







10回 3セット

あしの筋力

日常生活に重要

(立ち上がる、歩く、階段、坂道など)

- 足が上がりずにつまずく
- バランスを崩した時に踏ん張れない
 - 転ぶ
 - 骨折
 - 寝たきり

• 人間の筋肉の7割は下半身にある。

• 筋肉を鍛えると筋肉から

成長ホルモンがでます。

• 成長ホルモンは若返りホルモン。

サルコペニア (sarcopenia)

加齢性の筋減少症

Sarco (肉) penia (減少)

- 遅筋線維(type I) > 速筋線維(type II)
- 診断基準：
 - ①筋力あるいは身体能力の低下
 - ②筋肉量の低下

サルコペニア診断の流れ

高齢者

- 握力 男性:26kg以下
女性:18kg以下
- または
- 歩行速度 秒速0.8m以下

特殊な検査(DXA)

握力 測定

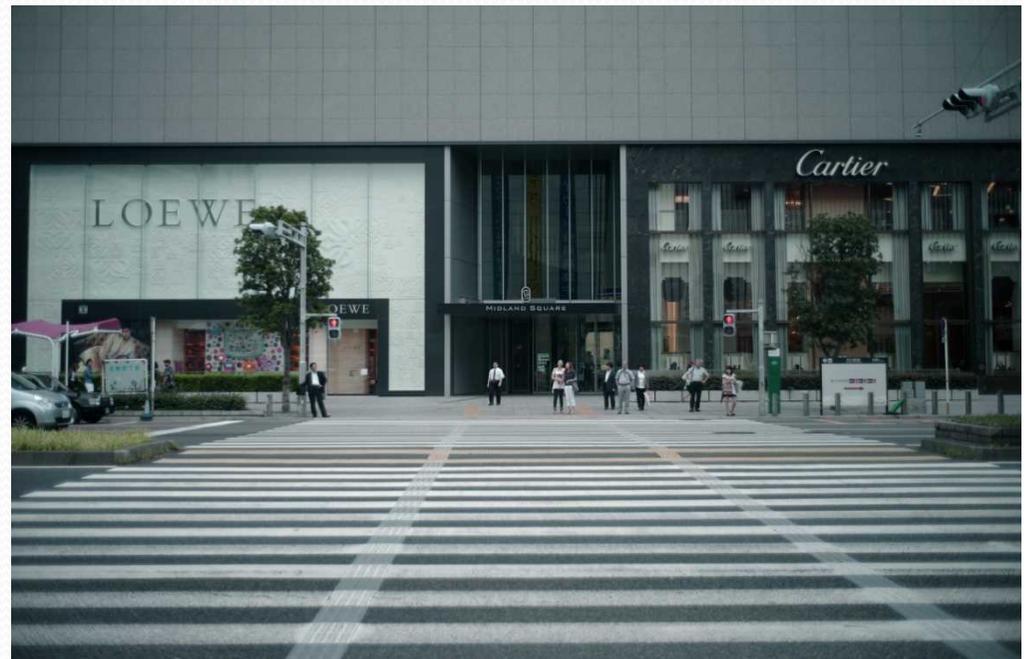




步行速度

歩行速度：秒速0.8m

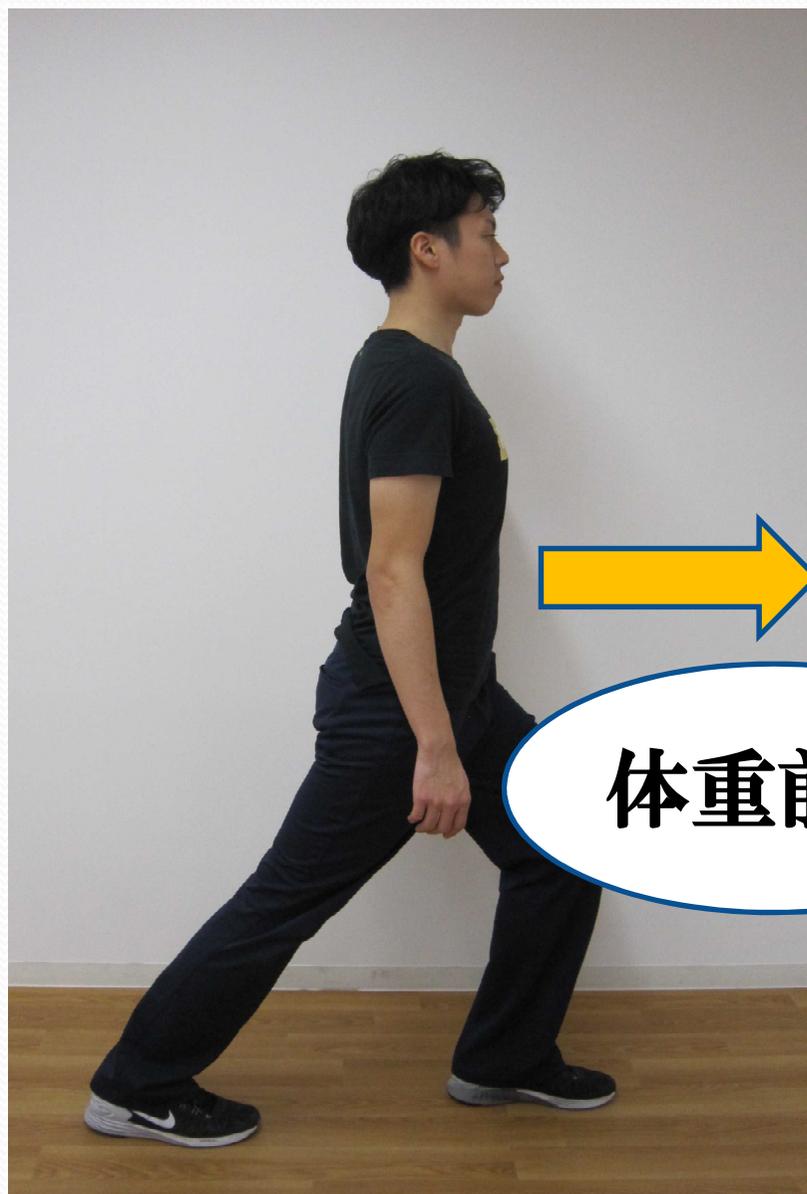
信号を青で渡り切れる程度の速さ







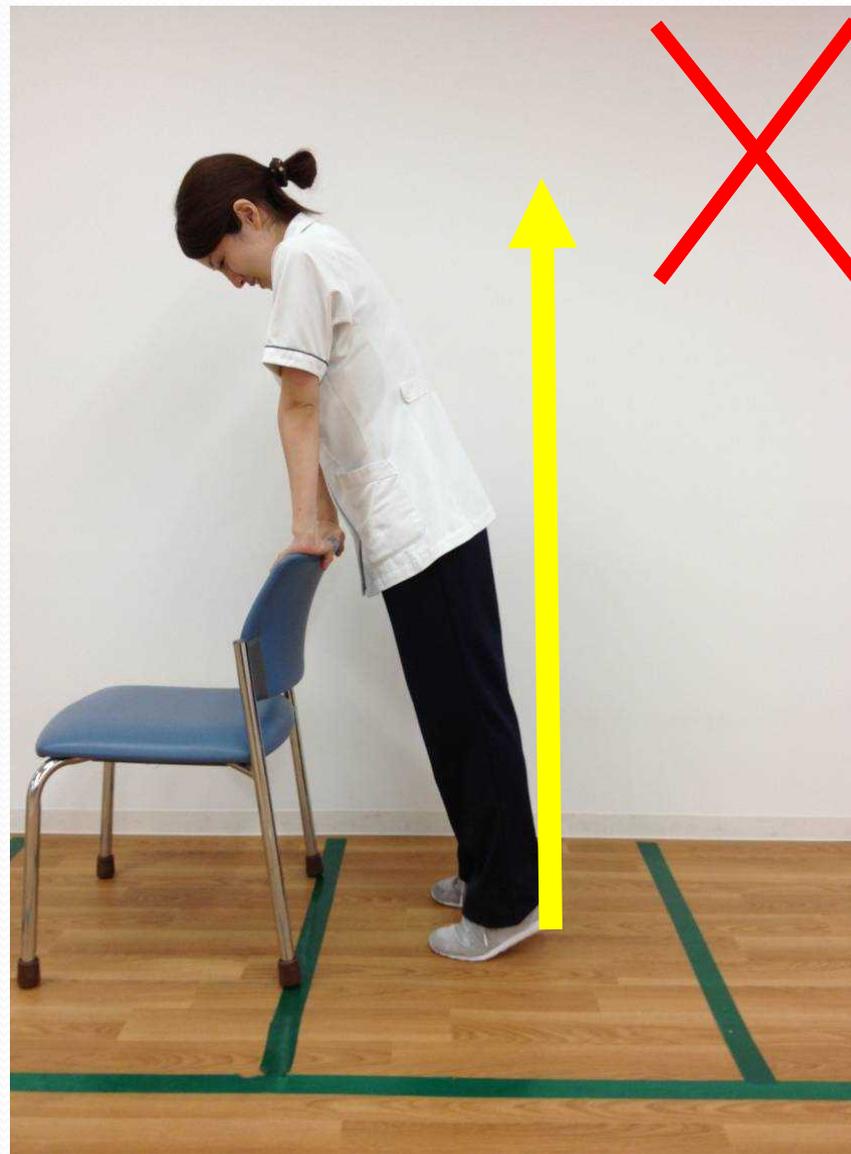
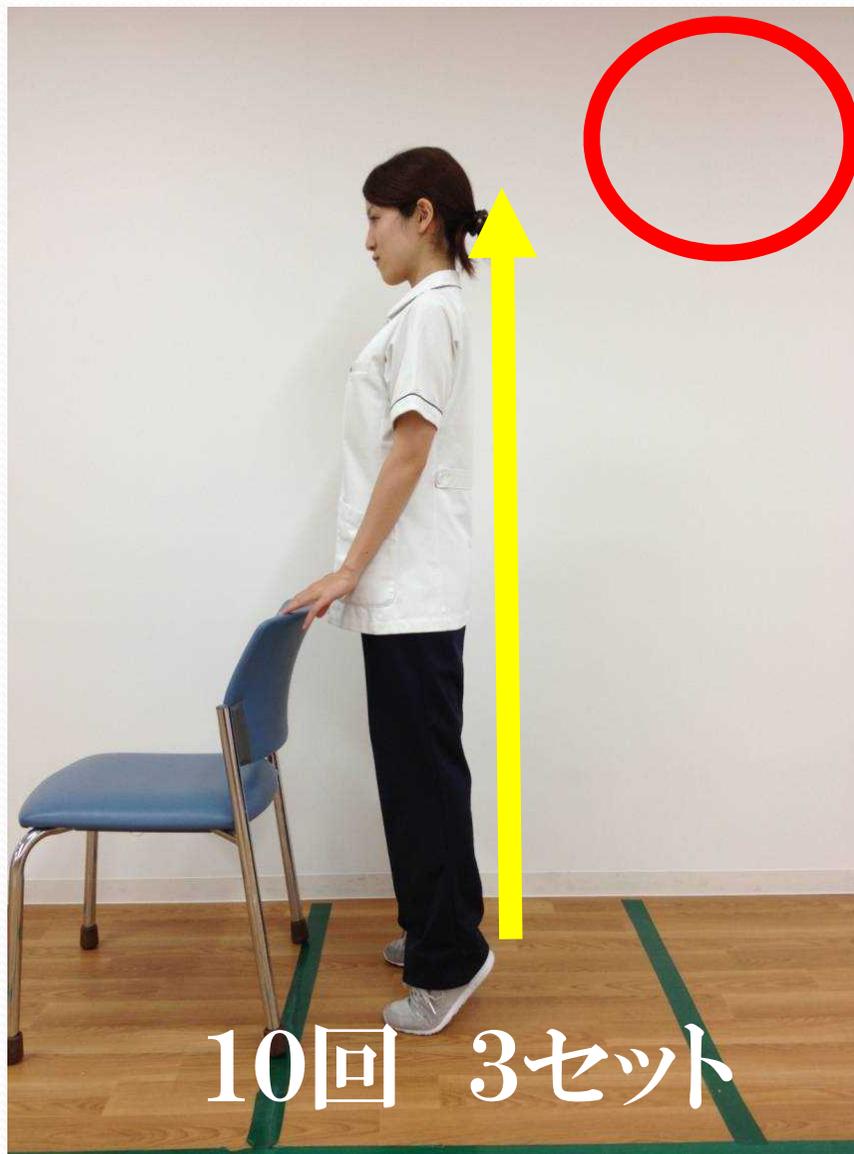




体重前へ



体重前へ



誤嚥(ごえん)

食べ物や飲み物を飲み込む機能が低下し、それが気管や気管支内に入る
こと。

日本人の死亡原因の第4位は肺炎。

* 90歳以上では第2位

高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係

飲み込む力

も

筋力

最長発声持続時間

一息で、できるだけ長く
「あー」と声を出す。

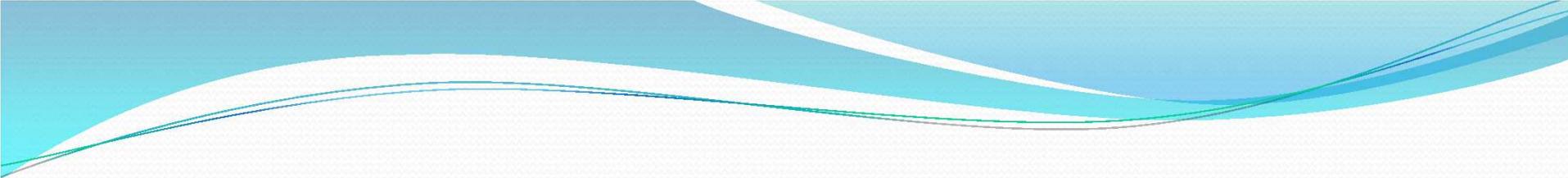
目標：15秒以上

* 男性30秒、女性20秒

反復唾液嚥下テスト

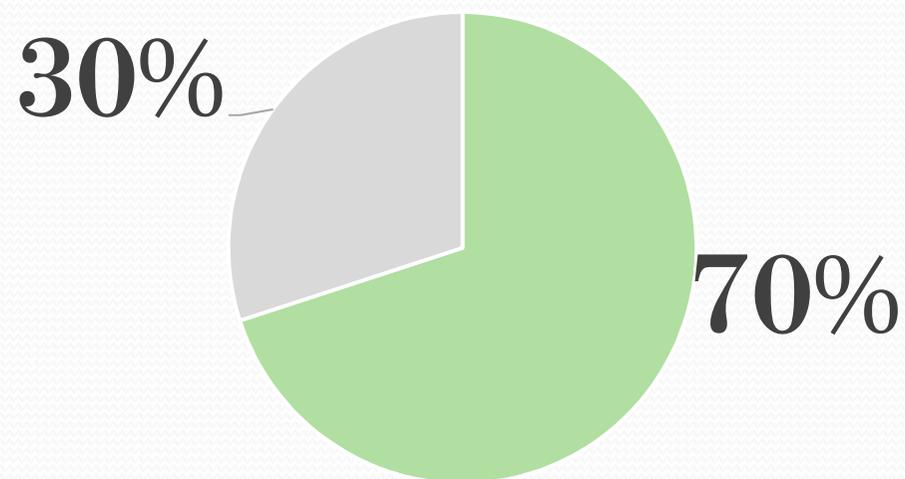
30秒間できるだけ何回も“ごっくん”
と飲み込むことを繰り返す。

目標：3回以上



「私は運動しています」

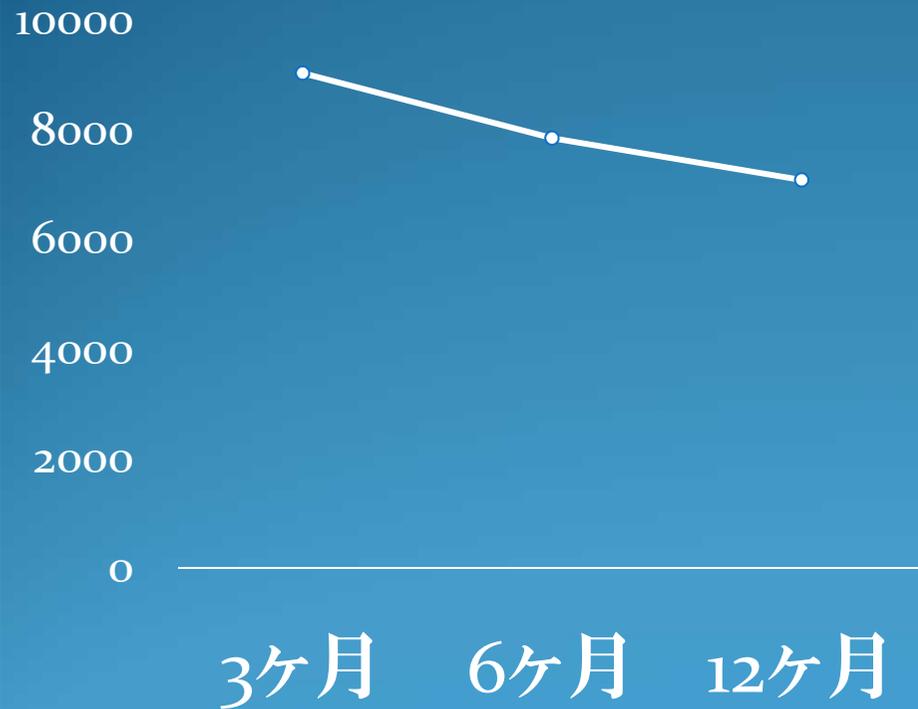
退院後の運動習慣を調査



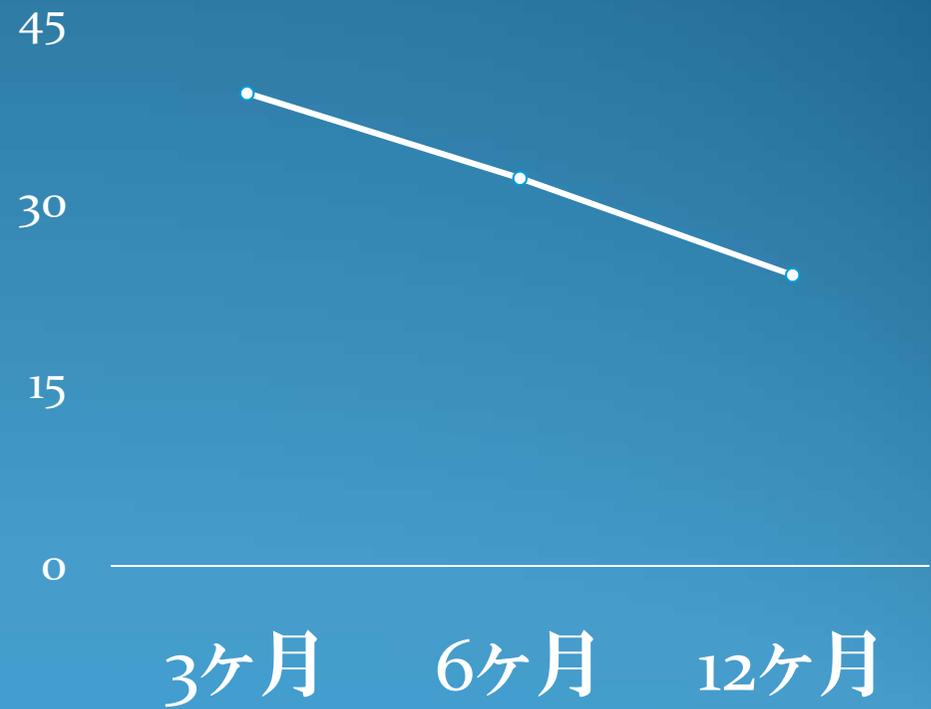
■ 運動している

徐々に活動量・強さは低下

歩数



中等強度



「測定なくして 改善なし」





一度、測定してみてもいいかも・・・



おわり

