

いのち

第64号

ご自由にお持ちください

人に尽くし、研鑽を積み、信頼と喜びを明日へ



井上記念病院

そのあなた！ ご自身の『歩き方』気になりますか？

不自由がない限り私たちは、自身の「歩き方」について考えることがあまりないかと思われます。しかし近年、新型コロナウイルスの蔓延により外出機会が極端に減ったため、老若男女問わず、「変形性関節症」や「腰痛症」などの整形疾患のリスクが高くなっています。原因は運動不足による筋力低下や骨密度低下により起こります。さらに痛みも引き起こすことがあり、歩きに大きく影響します。

しかし今は歩き方から、どこの筋力が落ちているか、どこの関節に負担がかかっているかがわかります。これを機に、自身の歩き方を気にしてみたいはいかがでしょうか。

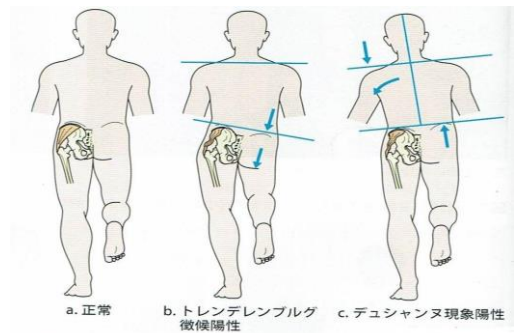
＜正しい歩き方とは＞

正しい歩き方について、正式な記載は正直ありません。ですが歩行に関するたくさんの研究結果を統計し、「転びにくい」、「怪我をしにくい」歩き方が以下の絵になります。ご自身の歩き方と比較してみてください。



右の絵は足の筋力低下により引き起こる特徴的な歩行です。

身体やお尻を左右に揺らしながら歩くとかなりの負担がかかります。



＜自宅でもできる簡単な運動＞

ポイントは「お尻の筋肉」と「太ももの筋肉」を鍛えることです！

＜立ち座り運動＞

腕を胸の前で組んだまま立ち座りをします。
ゆっくり行えとなお効果的です。

＜立ち座り運動＞
腕を胸の前で組んだまま立ち座りをします。
ゆっくり行えとなお効果的です。

10回×2セット



＜片足立ち運動＞

片方の足を上げキープします。
手すりや椅子などに掴まりながら行っても良いです。

＜片足立ち運動＞
片方の足を上げキープします。
手すりや椅子などに掴まりながら行っても良いです。

左右30秒ずつ



毎日続けることが大切です！

＜リハビリテーション科＞

当院のリハビリテーション科では、入院・外来リハビリテーションを行っております。
普段、ご自身の歩き方を意識されている方は少なく、怪我や病気をきっかけに意識する方が多いです。

最近注目されている『予防医学』の観点からも、ぜひ一度考えることをおすすめします。
ご質問・ご相談のある方は、当院1階にあるリハビリテーション科までお声かけください。

高齢者の便秘対策

若い頃は便秘ではなかったのに、年をとったら便秘になってしまったという人が多く見られます。生活スタイルに変化があったわけではないのに便秘になってしまったという場合は、加齢が便秘の原因になっていることも多いようです。しかし、まれに**大腸癌**や**腸閉塞**などが原因となっている場合もあるので、便秘の原因をしっかりと調べることも大切です。

〈便秘の原因〉

★食べる量が少なくなる

食事の量が減ると便秘解消に必要な食物繊維の量も減り、便のかさも少なくなってしまう。便の量が少なくなると便がなかなか排出されず、長く腸内に留まりやすくなります。その結果コロコロと硬くなった便がたまってしまい便秘の原因となります。

★水分不足

トイレや尿漏れの心配から、外出時や就寝前になるとあまり水分を取らない人もいます。それに加えて加齢によって体の感覚が鈍くなっているため、本当は体が水分を欲している、喉の渇きをあまり感じなくなるという傾向があります。

★腸の動きの低下

加齢によって体の動きが鈍くなるのと同じく腸の動きも衰えてきます。

腸全体が緩むので蠕動運動が低下し、便を押し出す力が弱くなってきます。

〈対策〉

1 食生活の見直し

規則正しく食べましょう。

高齢になると食事の量も減ってきます。便の量が少ないと便意をもよおしません。

また、特に**朝食を摂る**ことにより、腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便につながります。水分もしっかりととりましょう。

2 食物繊維をとりましょう。

食物繊維が水分を吸着し、便を柔らかく、量を増やして排泄しやすくなります。

食物繊維の摂取量が決めてとなります。

食物繊維が多い食品・・・かぼちゃ・こんにゃく・にんじん・大根・さといも・切干大根・果物など豆類は特に食物繊維が多い食品です。積極的に摂りましょう。

食品からの摂取が難しい場合は、サプリメントも検討しましょう。

※お腹の手術をした場合は食物繊維の摂取の仕方に注意が必要です。

主治医にご相談ください。

3 腸の動きを整えましょう

便が大腸を進む速さが遅いと硬い便になったりします。

原因:活動性の低下・偏食や水分の不足・便秘しやすい薬剤を飲んでいるなど。

対策:足腰がしっかりしている場合は便秘解消のためにウォーキングを行うことや、お腹をマッサージして刺激を与えるとよいでしょう。規則正しく食べましょう。

便秘体操

まず必要なことは
「リラックス」

①腹式呼吸 大きく息を吸って、お腹に空気を溜める

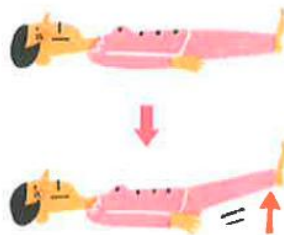


②マッサージとストレッチ



③腹筋

仰臥位で、膝を伸ばしたまま両足を持ち上げる



(仰臥位でおへそを少し覗き込む方法でもよい)

④背筋

仰臥位、膝立位で殿部を持ち上げる



4 便意を感じたらすぐにトイレに行くことなど排便習慣

を整えることや、排便の姿勢の工夫をしましょう。

肛門まで来た便を上手に排便させるために排便の姿勢を工夫するとよいでしょう。

スムーズな排便につながる姿勢



- 5 下剤や浣腸、摘便など便の性状に応じた排便誘導をしましょう。下剤も便に含まれる水分を腸で吸収させず便を軟らかくする作用の薬(マグラックス・カマ・マグミット)や、大腸の運動を亢進させて便の移動を速くする作用の薬(アローゼン・プルゼニド・ラキソベロン・コーラック)などがあります。便の回数や便の性状(便の最後の硬さ)を記録して先生に相談しましょう。便が肛門の近くまで来ていないと浣腸や座薬も効果がありません。

広報誌「いのうえ」

企画編集／井上記念病院広報委員会

発行／井上記念病院

発行日／令和6年2月日



医療法人社団 普照会

井上記念病院

〒260-0027

千葉市中央区新田町1-16

TEL 043-245-8800 FAX 043-244-6200