

<p>第20号 平成22年6月</p>	<p>もう一つの道</p> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市出水4 - 25 - 1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ E-mail:yamadasu@opal.ocn.ne.jp</p>
-------------------------	--	--

こわい高齢者の骨折、寝たきりを招く

高齢者が骨折をすると、療養は寝床のうえとなります。寝ると筋肉が働かなくなり、急激に筋力が落ちます。寝るということは重力がゼロになるということです。宇宙の人工衛星の中は重力ゼロ、無重力です。そのため宇宙飛行士が無重力の状態では生活していると筋力が落ちて、地球に還ってくると自分の力では歩けなくなっています。地球の上で生活しているということは、重力に対して抵抗して筋肉を働かせているということです。立っていること自体が筋肉を働かせていることとなります。立ったり座ったり、歩いたり物をもったり、全て地球の重力を受けての動作で、その分筋力が働いていることとなります。寝るということは重力に対して筋肉が働いていませんから筋肉が落ち、筋力が衰えてその後、立ち上がることができなくなるということです。

典型的な高齢者の骨折

1. 腰椎圧迫骨折.....骨粗鬆症が原因で骨がもろくなり、転倒したり、場合によっては尻もちをついただけで骨折します。
2. 大腿骨頸部骨折...構造上、大腿骨の頸部は血管が破損され易く、そのため骨折し易く、治癒が困難で、歩けなくなる可能性が大了。

骨折の原因と対処法

1. 骨粗鬆症...骨がもろくなる...適正な食事と運動、第6号に詳しく書いてあります。
2. 転倒
 - ア. 動作の反応が遅くなる...特に道路歩行中は無謀な自転車等がいるので、目立つ服装とか鈴等つけて周りに注意して貰う。
 - イ. 平衡感覚が衰える.....小脳、内耳の問題やメニエル病等のため転び易くなるので、その治療、予防が必要。山田整骨院では 頤の歪みがそれらの主な原因と考え、頤を矯正すること、その一つの木枕を勧めている。
 - ウ. 足元の不安定
 - a. 外反母趾.....足のマッサージ、足の温冷浴、テーピング、装具で矯正

- b . 変形性股関節症.....術者が行う矯正、自分で行う矯正体操。股関節の異常、違和感は早目に相談し、対処すれば早目に矯正可能。
- c . 足の捻挫.....きちんと治療し、整復して元に戻さないと、変形となり、体を支える一番の元となる部分が不安定となる。

骨折したときの筋力強化法

- 1 . 等尺性運動.....専門用語です。簡単に言うと、例えば寝ている状態そのまま、動作はしないで、意識して筋肉に力を入れたり、緩めたりすることです。じっとしているようですけども、筋肉は収縮、弛緩しています。一番簡単な運動です。応用例として腕を骨折した場合、これを行なうと治療中の関節拘縮が起こらず、骨がつながった後のリハビリがとても楽です。現在寝たきりになっている方もこの運動は簡単に出来ますから教えてやって下さい。
- 2 . 等張性運動.....これは普通の運動と思って結構です。痛みが出ないならやればいいということです。
- 3 . 脚力法...正式の運動は患者さんには不可能なので山田式脚力法をお知らせします。痛みが出ないことが前提です。仰向けに寝て両膝を軽く曲げ、片脚を45度上げ、足首を立て膝を胸元へ引き寄せたり離したりして10回、次反対の足を10回行います。元気になったら次に2セット、順次慎重に10セットまで行います。簡単ですが結構鍛錬になります。
- 4 . 回復期歩行法（準備編）
 - ア . 最初に1分間立つ練習を行い、40分以上寝て休む
 - イ . 次に立った姿勢のまま上半身を左右に捻じる。この時下半身は前面して直立のままである。それから40分以上寝て休む。
 - ウ . 直立の姿勢から膝を屈して菱形に開いたままで1分間。40分以上寝て休む。
 - エ . 前の姿勢で状態を、左右に徐々に回転すること1分間。40分以上寝て休む。
 - オ . 次に踵を上げずに着けたまま、蹲踞する練習をする。

む す び

寝たきりは大変な事態だと皆さんがご存知のことと思います。宇宙では無重力のため筋肉と共に骨量が減少します。逆に言うと筋肉増強は骨量を増やすということです。つまり適度な運動が筋肉と骨量を増やし骨折を予防することになります。私が東京で研修した渡辺医院は、患者さんを寝かせずに動かさせる医院でした。癌の患者さんには1回30分かかる体操を1日8～10回させていました。動くことが生理的活動の源ということだと思えます。