

## 廃用症候群～寝たままでできる運動～

### ●廃用症候群とは

みなさんは「廃用症候群」という言葉をご存知でしょうか？

廃用症候群（はいようしょうこうぐん）とは安静状態が長期にわたって続くことによって起こる、さまざまな心身の機能低下等を指します。

廃用症候群は、活動量の低下が筋力低下や関節拘縮（関節の軟部組織が固まり動かしにくくなる）を生じ、さらに栄養障害やうつ状態を引き起こすという悪循環へ陥ります。

廃用症候群は身体だけでなく精神機能なども含む障害の総称という認識が重要です。

### ●廃用症候群予防の重要性

廃用症候群は予防することが可能です。

1日寝たきりしていると筋力は1～3%の低下、1週間続くと約10～15%の割合で低下が起こり、3～5週間で約50%に低下するといわれています。

特に高齢者は老化による筋力低下が重なるため、寝たきりのリスクが高くなります。

### ●どんな運動をしたらよいか

身体を使わないことによって生じる筋力低下は、筋力を維持・増強する運動や動作が有効です。

ベッド上での寝返りや暮らしの日常生活動作を積極的に行うことや、歩行や体操・楽しみながら行えるレクリエーションなども有効です。

その中でも今回は寝たままでできる運動をいくつか紹介していきます。

### ① 仰向けで腰を持ち上げる （背筋・臀筋の強化）



### ② 仰向けで膝をのばしたまま足を上げる （大腿四頭筋の強化）



### ③ 横向きで足を上げる （中臀筋の強化）



### ④ 仰向けで膝の間にボール（タオルや枕など）を挟み、押しつぶす （内転筋の強化）



運動を行う際にはゆっくり、無理のない範囲で行ってください。