

リハビリテーション

Rehabilitation

歩行編

～歩くことが幸せに繋がる～

金城直人

本部町活性化事業組合 室長
(株) 大信開発 取締役

歩くという事

皆様は既にご存知かと思えますけど「歩行」についてお浸ししてみましよう！
私たちが生きていく基 ADL・又は IADL で必要なのは何でしょうか？

それはマズローの欲求で表すと①生理的欲求 ②安全の欲求 ③社会的欲求
④尊厳欲求 ⑤自己実現とあります。

高齢者は欲求がどんどん低くなっていきます。つまり生きるために必要な事(①生理的欲求)と③の社会的欲求までを必要としている方が多く見られます。まずは①を紐解きます。

①生理的欲求とは『トイレ等の排泄欲 食事などの食欲 睡眠欲』です
②安全の欲求とはこれは津波、地震、年金等の生活面の欲求です。安全である本部町、健康な日本人なら感じにくい欲求とされています。
③社会的欲求とは自分が社会に必要とされている、果たせる社会的役割があるという感覚です。

これはあくまでも基礎知識であるので憶えるのではなく「ふ〜ん」ぐらいで構いません(笑)大事なことはここからで、人が感じる欲求には全て「歩くこと」が基礎となってきます。歩行が出来ないとトイレに行くのも

人の手を借り、食事を作るのも一人ではままなりません。お風呂も人の手を借りることを余儀なくされます。所謂「一人で生きていけない」環境に陥るわけです。皆様はその様な状態になったらどんな感覚で毎日を過ごすのでしょうか。

高次元
↑
↓
低次元



マズローの欲求段階説

歩行動作

本来なら PT による歩行分析の下にリハビリは開始されます。私達は機能訓練指導員としての資格も持ってませんが、歩行について回復させる事は間違いなく可能です。つまりそれは歩行動作を「安定」させることが可能なのです。子供の時自転車にまだ乗れない頃、親や兄弟が傍に付き添い何回も自転車に乗って練習したと思います。繰り返してトライすること、これが目標達成に必要な事ということは説明するまでもありません。ここにいる皆様は自転車の訓練をしたことがあるでしょうか？また、現在も自転車は乗れるでしょうか？今乗れるなら高齢者になっていくと何故乗れなく乗るのでしょうか？答えは簡単です。「久しくやっておらず、その行動に必要な筋肉や感覚が衰えてしまっているから」です。昔歩けた人が現在歩けない、困難であるということは歩く回数が減っており、歩行に必要な筋力が衰えているからなのです。「歩く」とは大雑把に述べると右図の筋肉を使います。背筋をたて、大きく片足を上げて前に出す。片足が上がっている間はふらつくことなく軸足で体重を支える事が出来、上げた足を前に下ろし逆足をまた大きく上げ前に出します。この行動の繰り返しが歩行と思っても大きな差異はありません。自転車の例えに準じるならば、歩行を出来るようになるには歩く動作を繰り返し行い、筋肉を鍛える事が重要です。では高齢者の方はどれぐらい歩くことが必要なのでしょうか？高齢者に必要な歩行距離は1日、男性なら 9,200 歩、女性 8,300 歩程度を目標とあります。1,000 歩は約 10 分の歩行で得られる歩数であり、時間としては 90 分の歩行です。高齢者の歩行レベルと重ねるととても厳しい現実が挙げられます。それではどうすれば筋力を衰えさすことなく歩行レベルを維持・向上出来るかを記載します。



●トレーニングの際は、これらの筋肉を意識しながら取り組む

① 9200歩で片足が上がっている時間は両足合わせて3〜4分程度→②片足立ちを左右合わせて4分間行えば筋力は維持・向上できる(※片足立ち1分間は53分の歩行と同等の筋力活動を得られる)↓

朝と夕方にそれぞれ左右の下肢1分間づつ片足立ちを行いましよう

(立位保持が困難な方はテーブルや椅子に手を添えても構いません)

転倒について ～リハビリを継続する為に～

さてここまで来ると何をしたら歩行動作が行えるかが分かってきました。ではそれが毎日行えるのか？について皆様はどうお考えになるでしょうか？

その前にここにお集まりの皆様は毎日この動作が行えるのでしょうか？答えは限りなく「困難」であると思います。毎日の習慣を変えていくには強い動機付けが必要です。「歩行しないとADLが自力で行えない」という理由では全員が続けられる理由になるには少し弱い気がします。

ここでは「継続するために何が必要か」を考えていきましょう。

歩ける＝**転倒**の危険がある ～骨折の怖さを知る～

これはとても大事な注意事項です。転倒に伴う骨折では平均3ヶ月から半年間の入院を余儀なくされます。病院での生活は①家族との離れる事による喪失感②入院費用による経済的喪失③ベッド上生活が長期になることに伴う認知症誘発起因④ベッド上生活に伴う肺機能低下、肺炎の誘発、⑤介護等にての家族への負担増が主に挙げられます。特に女性は閉経後に骨粗鬆症を患いやすく骨折の危険性が高まります。転倒による骨折は本人だけでなく、家族にも影響を与えてしまうという事を皆で考えていきましょう。

Quality of life ～自分らしく生きる為に～

一番最初で申し上げましたマズローの欲求についてですが、社会的欲求というのを挙げました。これは社会に必要とされている、言い換えると家族や友人に必要とされていることが人はとても嬉しく感じます。「食事に行こう!？」なんて大切な家族に言われると嬉しくなっちゃいますよね？お正月やお盆の時に集まってくる家族の為に料理を作り「美味しい、また作ってね」と言われても嬉しいと感じますよね？高齢者の多くは家族との時間で、子や孫の成長を確認し、「〇〇小学校に入ったよ」「〇〇空手大会で優勝したよ」なんて聞くのがとても楽しみなんです。でも、寝たきりで歩けなくなってくると、家族も頻繁に誘いづらくなります。時にはお正月やお盆もおざなりになってしまう可能性だってあります。家族の方、施設の方は高齢者が何を大事にしているかを知り、それを具現化させてあげることが必要です。その具現化への過程にリハビリも入ってきます。人はそれぞれやりたいこと、成し遂げたいことは異なるかもしれませんが。だからこそ日頃のコミュニケーションの中で情報を聞き出して下さい。意味のあるコミュニケーションをして下さい。高齢者にとってそのコミュニケーションもとても幸せな時間なのでから

結びに

子は親の背中を見て育つと言います。高齢者とコミュニケーションを多く取り、一緒に目標の為に頑張る事を日頃から行っていくのを子供は絶対に見ています。皆様が高齢者になられる時にきっと子供たちも皆様と同じように接してくれるでしょう。お正月は家族の為にいつもと変わらぬご馳走を振る舞い、4月の清明祭では家族と一緒に墓に行き先頭を立てて祈りを捧げ、事あるごとに顔を合わせる事ができ、孫たちの成長に目を細くし自分らしく生きていく。是非是非、将来のご自身のためにも自分たちの周りにいる高齢者様に目を向けて下さい。それが幸せとなって返ってくるでしょう



リハビリテーション
*Rehabilitation*とは
クオリティ オブ ライフ
*Quality of life*の為に
基礎である