

# 今さら聞けない! ? ～寝たきり防止～

## ●寝たきりの原因

人は誰でも、自分の人生を充実したものであったと想いながら、最期を迎えたいのではないのでしょうか。お年寄りが最後まで充実した人生を送るためには、持てる力を最大限に生かし、寝たきりを予防することが大切です。

寝たきりの原因で一番多いのが

「脳卒中（梗塞＋出血）」。脳卒中が寝たきりの原因の約4割で、「骨折」「認知症」「心臓や呼吸器の病気」が続きます。これらが寝たきりの主な原因です。

日本に寝たきり老人が多い理由の一つに「寝かせきり」が挙げられています。

一度ベッドに横たわれれば…

- ・ 1週間寝込むと、筋肉の20%が衰弱
- ・ 3週間寝込むと、筋肉の60%が衰弱
- ・ 1週間で衰弱した筋肉は、1ヶ月のリハビリでやっと回復。

やはりこれは衝撃の事実でしょう。寝たきりは病気や障害が原因なのではなく、その後の過ごし方や、介護に問題があって起こることが多く、早くベッドから起きるなどの、努力が必要です。

## ●寝たきりを予防する介護のポイント

寝たきりの引き金となる高血圧、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の予防や、骨折の予防のため、転倒しないように注意すること、食事と運動によって骨粗しょう症の予防を図ることはもちろんですが、今回は介護のポイントを少々。

・できるだけ外出を心がけましょう！  
外出は部屋の中と違い、変化、刺激がたくさんあります。高齢者にはこの刺激が大切なのです。外出でリフレッシュし、脳に刺激を与えましょう。



現在全国で寝たきりの生活を送っている人は、100万人にも上るといわれています。お年寄りが心身ともに健康的で、生き生きとした老後を送るために、寝たきりの予防が大切です。今までのこのコーナーでもたくさん取り上げてきましたが、改めて寝たきりにならないための方法を考えていきたいと思います。

## ・寝、食の分離で生活にメリハリを！

寝る場所と食事を取る場所の区別がつかない生活パターンは、外へ出る意欲を低下させ、閉じこもりから寝込み、ひいては寝たきりへとつながって行きます。



## ・本人の自立心を尊重しましょう

高齢者が自力で実行するという気持ちを、持ち続けられるよう支援することが大切。

最後に、東京都板橋区を拠点に活動されているバラエティクラブさんの寝たきり防止10ヶ条をご紹介します。

## 寝たきり防止10ヶ条

(そのまま寝込まない方法を考える)

- 第一条 脳卒中、骨折予防は寝たきりゼロへの第一歩。
- 第二条 寝たきりは、寝かせきりから作られる。過度の安静、逆効果。
- 第三条 リハビリは、早期開始が効果的。始めよう、ベッドの上から訓練を。
- 第四条 暮らしの中でリハビリは、食事と排泄、着替えから。
- 第五条 朝起きて、まずは着替えて身だしなみ。寝・食分けて生活にメリとハリ。
- 第六条 「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本。自立の気持を大切に。
- 第七条 ベッドから、移ろう・移そう車いす。行動を広げる機器の活用。
- 第八条 手すり付け、段差なくし住みやすく。アイデア生かした住まいの改善。
- 第九条 家庭(うち)でも社会(そと)でも、喜び見つけ、みんなで防ごう、閉じこもり。
- 第十条 進んで利用、機能訓練・デイサービス。寝たきりなくす人の和、地域の輪。