

リハビリ科

運動の必要性と年齢

生活習慣病や老人病の多くは、生理的老化や遺伝的要素の上に環境の影響を受けて発症していきます。環境とは、いうまでもなく個々の日常生活様式ですから、もし健康上好ましくないものが含まれているのなら、それを除いていくことが、健やかな老後の生活を保障してくれるといえます。大昔のような農耕生活や狩猟生活を営んでいた時代に比べると、今日のような、なんでも手に入り、筋肉を労せずして行動が可能な生活を手に入れることになった私たちは、不健康になる条件を知らず知らずのうちに集めてしまっています。健やかな日常生活を阻むものとして、運動不足・過食による肥満・ストレス・喫煙などがありますが、それらを改善していくことが老人病の予防となり、治療ともなります。

それに加えて、歳を重ねていくうちに身体の節々に痛みが出てきますが、加齢による身体構造の変化に伴う痛みを、若い頃に経験した打撲や捻挫などと同じように考えてはいけません。関節の骨の形・軟骨の厚み・筋肉の柔らかさ、どれをとっても年齢差ははっきりしています。そのような加齢による変化からくる痛みを、薬や湿布で和らげるのは限界があります。たとえ一時的に痛み止めの薬が効いたとしても、その間に無理をしてしまって、薬の効果が切れたらもっと強い痛みに悩まなければいけない、ということになってしまいます。

運動も決して万能の治療方法ではありません。ですが、筋力や持久力が勝っている人は、それに比例して骨は強いことになりますし、肺活量が多い人は酸素を身体の中に取り込む量が多いということですから、身体の隅々にまで酸素が行き渡り易いということになります。結果的に、日頃から運動している人はケガをしにくく、ケガや病気をしても治り易い身体になっているということです。

以前、糖尿病を患っている人にアンケートをしたところ、“歳をとってから運動をしてない人は、若い頃から運動の経験がなかったり、運動に興味がない人がほとんど”ということがわかりました。運動に関わりがない人は、一生運動に無縁で過ごしていきやすいということです。人は本来、農耕や狩猟など身体を動かすように作られているにもかかわらず…。

ですが歳を重ねていくと、残念ながら出来る運動が限られてきます。

“ゴルフが好きだが、腰が痛くてクラブが振れない”

“歩くことが良いのはわかっているが、膝が痛くて歩けない”

様々な身体の悲鳴が運動を制限してしまいます。運動が本当に必要になった時には、運動が出来にくくなっているのです。

そうなる前に、いろいろな運動にチャレンジしておくことをお勧めします。様々な運動を経験しておくことによって、足が動かせない時には手の運動を、腰が痛いときには寝たままで出来る運動を、というように、身体の動かし方の工夫が出来ようになります。

そのためにも、積極的に運動する機会をつくりましょう。家族や知人に誘われたら出来るだけ参加するようにして下さい。どんな運動もきっかけをつかむことが大切です。そして、しばらく続けてみましょう。始めたばかりでは、周囲の人と馴染めずに疲れだけが残ってしまうことも多いと思います。親しく会話が出来るようになるまで頑張ってみて下さい。そうすれば、意外と“やらず嫌い”だった運動も楽しさが分かるはずです。

運動は体力アップだけが目的ではありません。“ストレス解消”という大きな役割を果たしています。無理せず楽しく続けられるように、あせらず取り組んでください。



町立病院訪問看護ステーションのご案内

訪問看護ステーションは、介護保険、医療保険のどちらでも対応でき、ご自宅での安定した療養生活を支援するために、ご家庭を訪問して次のような治療上のお世話や診療の補助を行います。
(24時間連絡体制をとっており、状態により対応も可能です。)

① 病状観察



② 日常生活の援助



③ リハビリテーション



④ ホスピスケア 難病の看護



⑤ 認知症の看護



ふれあい
安信 心頼

⑥ 医師の指示による医療処置



⑦ 介護相談



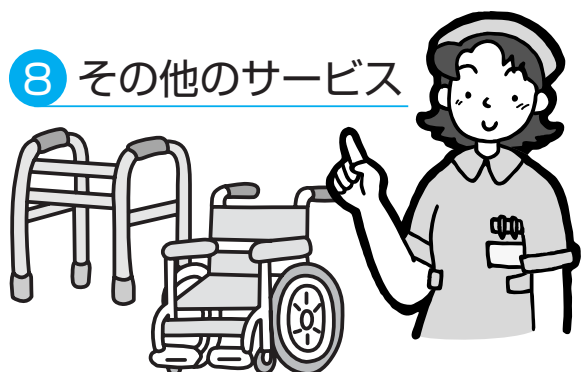
⑨ 医師との連携



⑩ 24時間電話相談



⑧ その他のサービス



家庭での療養生活で家族の協力は欠かすことができません。家庭看護は、患者さんにとっても、支える家族にとっても、大変重要であり息の長い仕事でもあります。そこで介護する家族の人も無理をせず、自分の健康に気をつけながら続けることが大切です。

自分一人で抱え込まずに、相談や公的なサービスも活用しながら介護が効率よくできればと思います。

問い合わせ先 和水町立病院訪問看護ステーション ☎0968・86・4733