



浜川ハ通信

29年5月1日
④3号発行

浜通り訪問リハビリステーション

『安静にする』について

身体の調子が悪かったり、痛みがあったりする時、無理せず、安静にしたい（させてあげたい）と思うことがありますよね。もちろん、お医者さんから『安静にしてください』と言われた場合には安静にする必要がありますが、そうでない場合、あまりにも長期間の安静は、身体に悪い影響を及ぼすようです。



【安静にしすぎることの身体の影響】

筋力・関節	心肺機能・栄養状態	うつ病・認知症
健康な方でも、1週間安静にして過ごすすと、筋力は10～15%減少します。そして、その筋力を取り戻すには1か月要すると言われています。また、関節を動かさないことで、関節の周りが固くなり、動かしにくくなります。	安静にして寝た状態を続けると、血液の流れが緩やかになり、心臓や肺の機能が弱くなります。その為、いざ動こうとすると、疲れやすくなります。また、動かないことで、食欲が低下し、食事を摂らなくなり、栄養状態も悪化しやすくなります。	1日中寝たきりでメリハリのない生活が続くと、だんだん気持ちが沈みがちになり、うつ症状が見られるようになる方もいます。そして、日時や場所の感覚がよくわからなくなるなど認知症へと発展していきます。

※ 長期間安静にすることは、筋力が衰えるだけではなく、心臓、肺など内臓機能も弱くなり、うつ病や認知症など精神的にも悪い影響を及ぼします。

【重要なのは『起きる』・『立つ』・『歩く』こと】

『起きる』・『立つ』・『歩く』といった、日常生活で大切な動作を行うだけで、筋力や心肺機能低下の予防になります。日頃、横になって過ごしていることが多い方は、身体を起こしているだけでも、良い効果があります。



【人と会って話す機会を作りましょう】

家に閉じこもらずに、人と会って話す機会を作りましょう。他者との会話には適度な緊張が生まれます。相手の話をしっかり聞こうとしたり、話題を探したりと頭を使うため、認知症の予防になります。デイサービスの利用や、地域のサロン活動の参加なども効果的です。積極的に参加して健康を維持していきましょう。

