



介護と予防 廃用症候群② (生活不活発病)



原因や因果関係を知ることが大事!

● 主な原因と症状

① 身体を動かさないことによる

体力・筋力・関節可動域・食欲・臓器の働きの低下など。



② 重力に抗わないことによる

バランス力・血圧調整能力・骨量の低下など。



③ 生活範囲が狭くなることによる

認知機能・生活意欲の低下など。



「廃用症候群」の予防について

年齢を重ねると、身体機能の低下や病気の治療のため
安静にする期間が長くなり、ベッドの上で過ごしがちになります。
すると原因 ①②③ すべての条件を満たしてしまいます。

このように寝たきり(寝かせきり)は、
急激に廃用症候群を招くので注意しましょう。

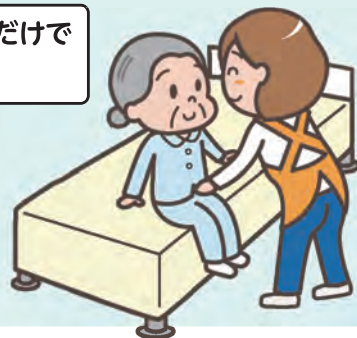


もし加齢や病気でベッドで過ごす時間が長くなってしまったら、どうすればいいの?

ベッドで過ごしがちな状態でも、普段の生活の中でほんの少し気を付けるだけで
廃用症候群の予防につながります。

例えば……少しでも椅子に座るようにしましょう。
難しい場合はベッドで背中を起こしましょう。

椅子に座る(座位をとる)ことや、ベッドの上で背中を
起こすだけでも、身体にさまざまな良い効果があります。



座る(または背中を起こす)だけでもこんな効果があります!

(あくまで一例です)

覚醒度が向上し 表情が豊かになります

重力で筋力が刺激されたり
天井以外の景色が目に入ること
で覚醒度や表情が良くなります。

血圧の調整能力 が保たれます

心臓よりも高い位置にある頭部に
血液を運ぶため、心臓や血管の働きが
活発になり血圧の調整能力が
保たれやすくなります。



排便が スムーズにできる

便にかかる
重力を利用でき、
腸の角度も良くなり、
いきみやすくなるため
自然排便が
しやすくなります。

逆に寝たきりの状態では?

- 腸の動きが低下し便が出づらく、腸に水分を取られ便秘につながります。
- 上半身にも水分が溜まりやすく、身体が水分量が過剰と勘違いし利尿作用が進み脱水状態となります。
- 残尿がち、かつ頻尿状態のため膀胱炎などを引き起こします。



(あくまで一例です)

トイレまでの移動が困難な方は ▶▶ ポータブルトイレを利用しましょう

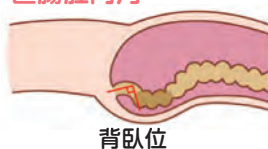
寝たきりの状態が長く続くと、筋力の低下・関節の拘縮(下肢、特に足関節が拘縮)に加え、血圧調整能力が衰え、歩行が難しくなり、自力でトイレに行くことが困難になります。トイレまでの移動に不安を感じる方は、まずはベッドの横にポータブルトイレを設置しましょう。おむつなどによる、寝た状態での排泄を安易に選択せず、まずはポータブルトイレに座る「座位排泄」を行いましょう。廃用症候群の予防にも役立ちます。

自立の排泄にはポータブルトイレを利用

- トイレまでの移動が困難な場合(起立性低血圧や薬の副作用によるふらつき、身体の麻痺などがある方)でも、ベッドの側にトイレがあることで**転倒のリスクが軽減**されます。
また、排泄は一日に数回あるため、貴重な**離床(運動)の機会**を作ることにもなります。
- 足裏を接地し立つなど移動を伴うことで、**覚醒度が向上**しやすく、生活のメリハリが出てきます。

- 座位を取ることで**排泄しやす**くなります。
重力を利用し、排泄しやすい腸の角度にでき前傾姿勢で腹圧がかけやすくなることで寝た状態(おむつ利用)よりも排泄がしやすくなります。
また、便意・尿意を失うリスクも減らすことができます。

直腸肛門角



背臥位



座位(前座位)

排出しやすい!

監修 学校法人福田学園 大阪保健医療大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 理学療法士 牧之瀬 一博

今回は ▶▶ パーキンソン病と福祉用具の選定ポイントについてご紹介します。

●家具調トイレ 座楽シリーズ

コンパクト

本体幅49cmの省スペース!



ひじ掛け昇降

ご利用者がひとりで移りやすい自立支援タイプ!



ベーシック

標準機能を装備した固定ひじ掛けタイプ!



ひじ掛けはねあげ

介助がしやすいようにひろびろスペースを確保!



脱臭機能付が選べます

W脱臭構造

光触媒分解



活性炭吸着

だからパワフル



便座のタイプが選べます

標準 ソフト あたたか

排泄物処理のしやすさに配慮



バケツが丸いので、中の水をまわしながら洗いやすくなりました。



すすぎ やす夫



流量コントロールもスムーズ。

バケツフタ置き場あります。



※価格はすべて税抜き価格となります

タイプ	便座タイプ					
	プラスチック	ソフト	あたたか	脱臭プラスチック	脱臭ソフト	脱臭あたたか
コンパクト	PN-L23206 36,000円	PN-L23207 40,000円	PN-L23208 48,000円	PN-L23216 59,000円	PN-L23217 63,000円	PN-L23218 71,000円
	PN-L23306 53,000円	PN-L23307 57,000円	PN-L23308 65,000円	PN-L23316 76,000円	PN-L23317 80,000円	PN-L23318 88,000円
ベーシック	PN-L23706 70,000円	PN-L23707 74,000円	PN-L23708 82,000円	PN-L23716 93,000円	PN-L23717 97,000円	PN-L23718 99,000円
	PN-L23406 63,000円	PN-L23407 67,000円	PN-L23408 75,000円	PN-L23416 86,000円	PN-L23417 90,000円	PN-L23418 98,000円



詳細は「介護・生活快適商品カタログ2018-2019」をご覧ください。

上記品揃え以外も取り揃えております。

ご用命は

デモ デモ機貸出有商品

パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048

<http://sumai.panasonic.jp/agefree/products>

法人のお客様 製品・在庫に関するお問合せ TEL06-6908-8141
個人のお客様 製品に関するお問合せ

0120-365887 受付 | 9:00~12:00/13:00~17:00
時間 | (土、日、祝日休み)

このチラシの記載内容は2019年3月現在のものです。