

## 大川委員プレゼンテーション資料

# 高齢者のリハビリテーションの鍵は 「活動」向上による「廃用」克服

国立長寿医療研究センター  
大川弥生

廃用症候群：廃用(使わないこと、生活の不活発：安静)で起る全身の「心身機能」の低下  
 廃用症候群の悪循環：・廃用症候群が一旦生じると、そのために「活動」が低下し、ますます  
 廃用症候群が進行していく <活動 ⇄ 心身機能の悪循環>  
 ・また「活動（生活）」の低下（「活動」制限）によって「参加（人生）」  
 の制約が進行していく <活動 ⇄ 参加の悪循環>  
 ・両者があいまって生活機能全体(参加、活動、心身機能)が更に低下

高齢者で生じやすく、一旦生じると改善のためには質の高いリハビリテーションが必要。

高齢者のリハビリテーションでは、この悪循環を作らないことと、  
一旦作られた悪循環の「廃用症候群脱却の良循環」への転換が重要。

一廃用症候群の原因への対策と、「生活全般の活発化」が要（かなめ）

廃用の原因	加速している因子<実は誤解>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・重篤な病気・外傷</li> <li>・軽い病気の治療 (に伴う生活の不活発化、安静)</li> <li>・「活動」の「実行状況」の低下 (「活動制限」による生活の不活発化)</li> <li>・「参加」制約(による生活の不活発化)</li> <li>・不活発な生活習慣・ライフスタイル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「病気の時は安静第一」(安静の取りすぎ) 病気ならば“お大事に”</li> <li>・「年をとれば足腰が弱くなるのは当然」 (原因は廃用症候群の場合が少なくない)</li> <li>— 安静の害・廃用症候群の認識不十分 (専門職、一般社会とも)</li> </ul>

## 廃用症候群の諸症状（上田）

### I. 局所性廃用症候

1. 関節拘縮
2. 筋廃用萎縮
  - a. 筋力低下
  - b. 筋持久性低下
3. 廃用性骨萎縮
  - 高カルシウム尿
  - 尿路結石
4. 皮膚萎縮（短縮）
5. 褥瘡
6. 静脈血栓症  
(→肺塞栓症)

### II. 全身性廃用症候

1. 心肺機能低下
  - a. 一回心拍出量減少
  - b. 頻脈
  - c. 肺活量減少
  - d. 最大換気量減少
2. 起立性低血圧
3. 易疲労性
4. 消化器機能低下
  - a. 食欲不振
  - b. 便秘
5. 利尿・ナトリウム利尿・  
血液量減少(脱水)

### III. 精神・神経性廃用症候

1. 知的活動低下
2. うつ傾向
3. 自律神経不安定
4. 姿勢・運動調節  
機能低下

# 現在の我が国における廃用症候群の重要性

## － 予防・改善が、活力ある長寿社会の基盤 －

1. 寝たきりの原因：「つくられた寝たきり」 <活動 ⇄ 心身機能の悪循環>  
－我が国における廃用症候群の認識の不十分さ
2. 「生きがい」(人生の目標) 喪失の原因 <活動 ⇄ 参加の悪循環>
3. 疾患管理に伴う予防・改善対策の強化 (一般医療) と  
「病気なら安静」の誤解の払拭 (社会一般) を
4. リハビリテーションの質の向上に重要  
－ 本来のリハビリテーション効果を減殺
5. 個々の廃用症候への対応ではなく、「廃用症候群の悪循環」としての対策を

## 廃用症候群予防・克服のポイント

- ・ 「廃用症候群の悪循環」の原因の明確化と対策 (生活機能構造で分析) による
- ・ 生きがい(人生の目標)をもった活発な「生活(活動)・人生(参加)」  
「生活全般の活発化」



「廃用症候群の悪循環」を予防・改善

(個々の廃用症候 (心身機能) への対策が主ではない\*注)



- ・ 生活・人生は極めて個別的・個性的： 本人の自己決定・選択が基本
- ・ 画一的なプログラム\*注でなく、多彩なメニューの中からの選択を保障



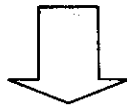
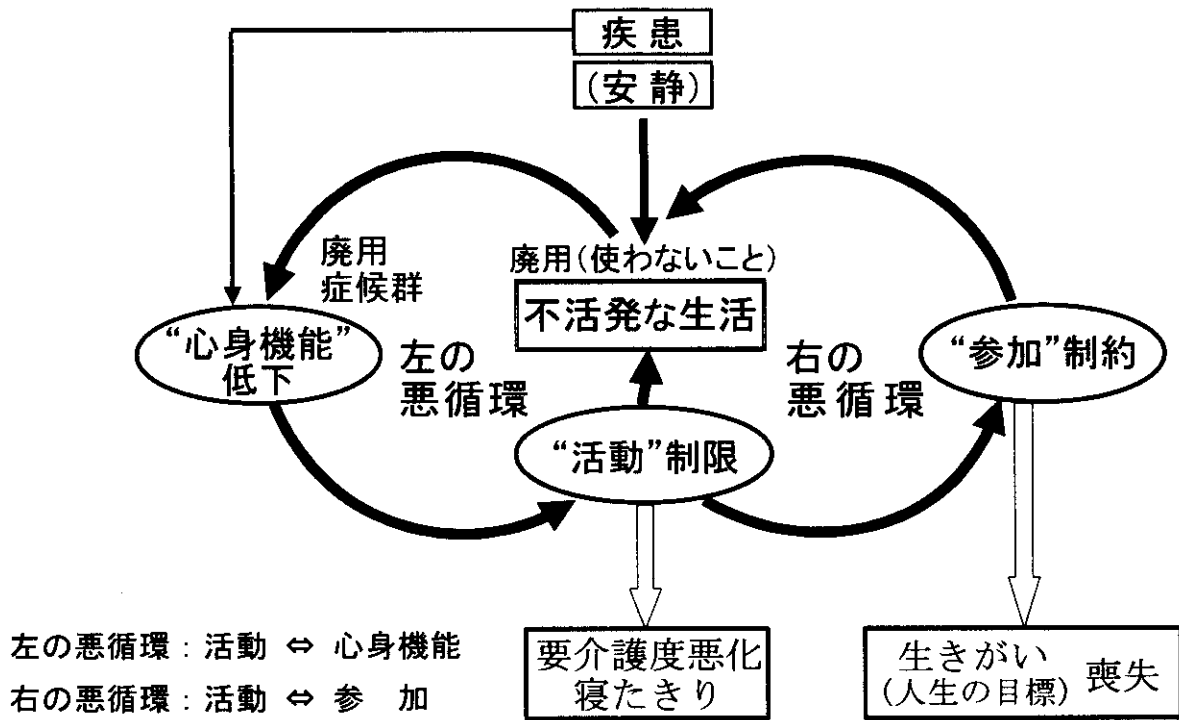
### 一般啓発

(廃用の原因・加速因子・予防・克服のポイント)

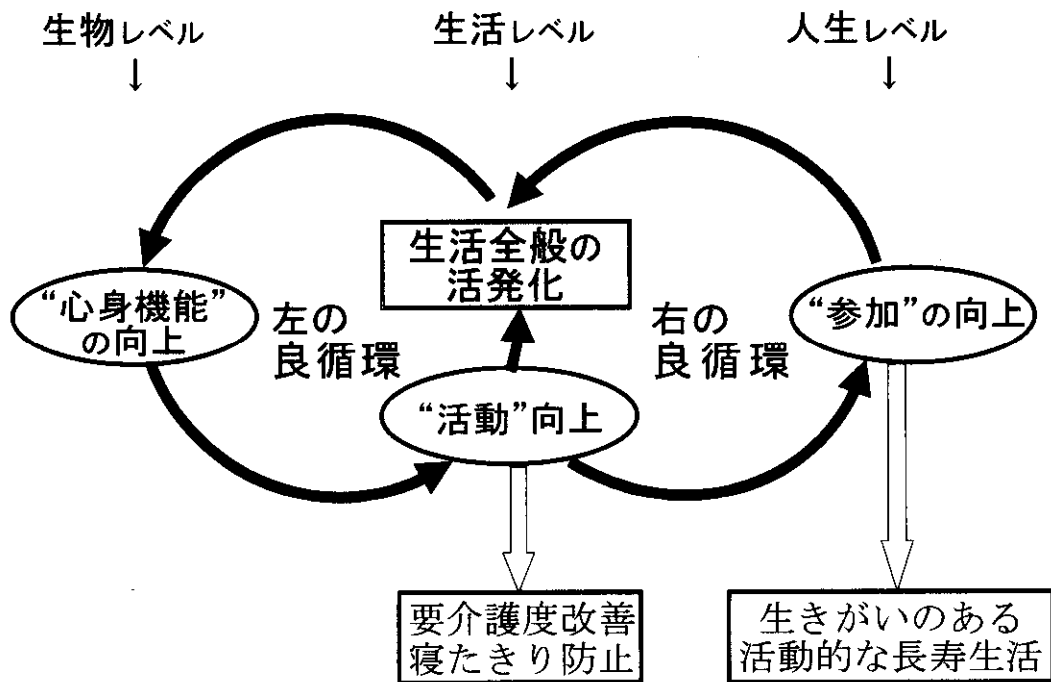
(\*注：画一的プログラム、個々の廃用症候への働きかけ主体であれば：

- ・ 廃用症候群としての (他の廃用症候への) 効果不十分
- ・ リハビリテーション (生活・人生の向上) としての効果は少ない
- ・ リハビリテーションへの誤解を増大、「訓練人生」をつくる危険 )

「廃用症候群の悪循環」が寝たきりと生きがい喪失を作る！

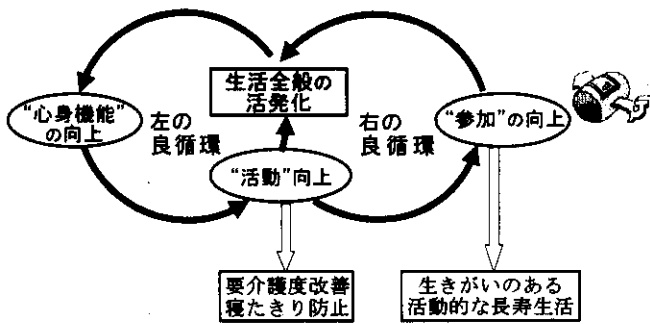


活動的な長寿生活をつくる「良循環」へ！



心身機能、活動制限、参加制約：WHO・ICF用語

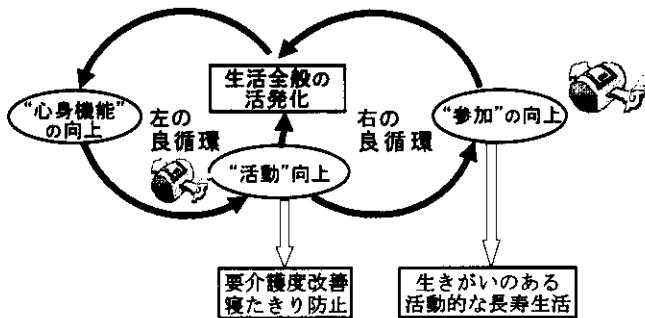
# 良循環形成の鍵は 一人ひとりの生活(活動)・人生(参加)の向上による 生活全般の活発化



## 健康増進

- 健康ではあるが、参加制約(独居・無職 人生の目的(生きがい)喪失など)のため、生活が不活発になり、廃用症候群の悪循環に陥る可能性を防ぐ

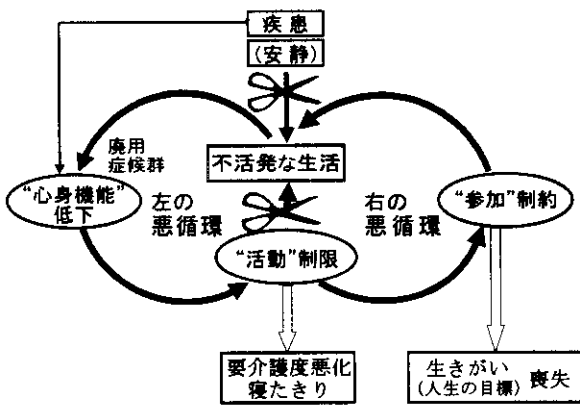
- 参加向上の機会・選択肢の増大 (ボランティア、NPO、民間事業等)
- 一般啓発



## 生活機能低下予防

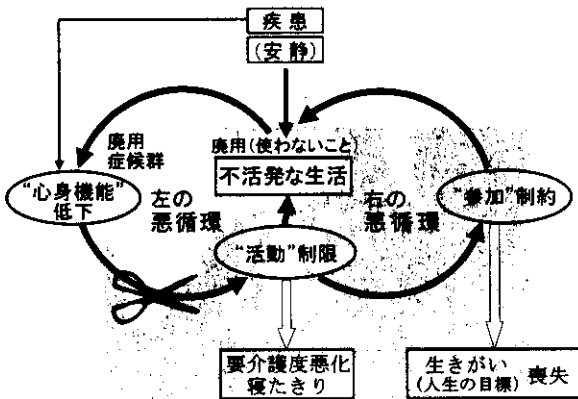
- 徐々に生じた生活機能(特に活動の低下)からの回復
- 一旦生じた「廃用症候群の悪循環」の良循環への転換
- 「安静・不活発の害」への早期対策

- 一般医療機関受診時の指導
  - 廃用症候群の早期発見
  - 悪循環からの脱却指導
  - 専門的リハビリテーションの必要性の判断
- 参加向上の機会・選択肢の増大



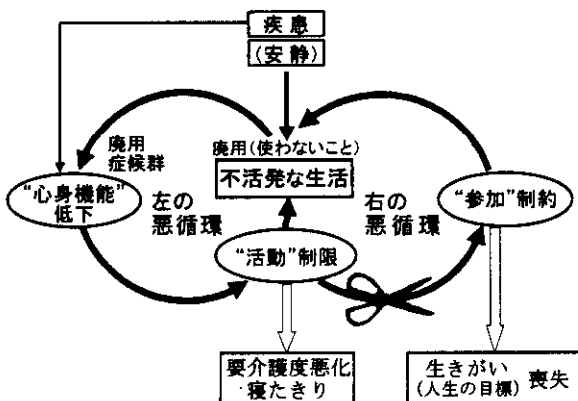
## ✂ 「安静・不活発の害」の認識

- ✂ 「安静度」指導 ⇨ ○ 「活動度」指導  
一般医療機関
- ✂ “お大事に” ⇨ ○ “お元気で”  
一般医療機関・一般人(例:お見舞い時)
- ✂ 病気なら安静 ⇨ ○ 安静をとりすぎない  
一般社会  
・「安静の害」の認識



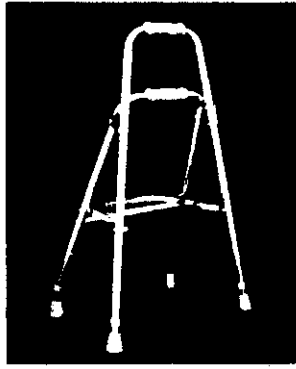
## ✂ 活動向上訓練

- 「できる“活動”」への働きかけ  
- PT・OT・ST } 連携
  - 「している“活動”」への働きかけ  
- 看護・介護
  - 病院・施設の物的環境(設備)の整備  
車椅子用設備偏重からの脱却
- \* 実用歩行訓練・立位姿勢での活動向上訓練の重視
- \* 歩行補助具・装具の徹底活用

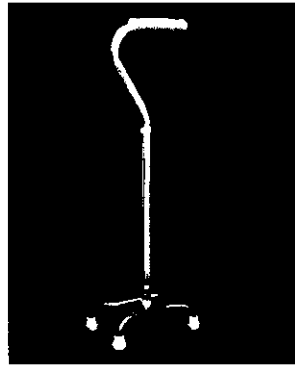


## ✂ 参加向上

- 「参加」の具体像として「活動」をとらえる
  - 「環境限定型“活動”」にとどめず  
「どこでもおこなえる“活動”」へ普遍化を
  - 「環境」の改善・向上  
(物的環境・人的環境・制度的環境)
- \* 活動向上訓練を行なった上での福祉用具選択、住宅改造



ウォーカーケイン



四脚杖



T字杖

### 様々な歩行補助具

歩行補助具は単に歩くだけでなく、「活動」向上、安全な介護の手段として効果的。

ウォーカーケインは多少もたれても安定しているし、またウォーカーケインと四脚杖は手をはなしても立っているため、種々の「活動」を立位で行なう時に（特に時々姿勢をとりなおすなどのために）有用である。

T字杖しか用いようとしないう風潮が、実用歩行（実生活での歩行）の向上を妨げ、車椅子への過度の依存を助長しているともいえる。

但し、歩行補助具・装具の活用のためには、「活動」向上訓練が不可欠であり、単に提供すれば使いこなせるものではない。



実生活での「活動」向上訓練の実際（1）

脳卒中左片麻痺の女性。ウォーカーケインと長下肢装具で居室から歩いて洗面所に行く「活動」向上訓練（実用歩行と整容を一連のものとしておこなう）を理学療法士・作業療法士で行っている。

ウォーカーケインなので洗面用具を入れた小トートバックが揺れずに持つことができ、歩きやすい。

T字杖では一歩も歩けなかった人が、このような訓練と「している“活動”」への介護との連携で歩行自立していくのである。



実生活での「活動」向上訓練の実際（2）

洗面所での整容活動（歯みがき、洗面等）の訓練。

手をウォーカーケインから離していられ、前かがみにもなれるのは、腰を洗面台の縁にもたれさせ、膝を板について非常に安定した姿勢がとれるから。車椅子用の洗面台は低く、下が空いているため、このような人にはとても使えずかえってバリアーになる。

長下肢装具とウォーカーケインで実用歩行や整容が自立するためには、「活動」向上訓練の専門的技術が必要である。