

<高齢者のリハビリテーション>

- ・ 高齢者の特性
身体的、心理的、精神的
- ・ 加齢に伴う身体の生理的变化→廃用症候群
- ・ 筋骨格系の変化
サルコペニアと廃用性筋委縮の相違点
- ・ 老人姿勢
胸椎後弯→腰椎前弯→重心前方移動→骨盤後傾→股関節屈曲→膝関節屈曲
- ・ 円背姿勢の悪循環
背筋弛緩→背筋活動低下→筋力低下・靭帯による姿勢保持→円背姿勢の増悪
- ・ 立位バランス
重心移動の制限→支持基底面の増大
- ・ 歩容
歩行速度の減少、歩幅の減少、歩隔の広がり、立脚期の延長と遊脚期の短縮、頭部上下幅、骨盤回旋、股関節運動域の減少、遊脚初期の膝関節屈曲・踵接地時の足関節背屈角度の減少
- ・ 「安定した立位」「用心深い歩行」
加齢もしくは加齢に伴う疾病が原因で生じた変化ではなく、それらの原因に対して高齢者が適応した結果、出現しているもの
- ・ 「もっと胸を張って歩きましょう」
⇒努力性体幹伸展での歩行
 - ①筋活動の増大→筋疲労・歩行距離低下
 - ②歩行の安定性低下→転倒への恐怖心・危険性の増大
- ・ 高齢者のリハビリテーションのポイント
 - ① 老人姿勢進行の予防
背筋・腹筋の筋力維持、腰椎前弯の維持に腸腰筋の筋力維持、股関節・膝関節伸展可動域の維持、上部体幹の柔軟性維持
 - ② 転倒予防
高めの杖、大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋の筋力増強、足関節の柔軟性向上、重心移動範囲の知覚練習
 - ③ 廃用症候群の予防
高齢者の身体機能・精神機能を適切に評価する
「人は動けるから動くのではなく、動きたいと思うから動く」