

3) 関連学習例

○生活不活発病

「生活不活発病」とは？

不活発な生活が原因でおこる全身の心身機能の低下のことです。
また、心身機能が低下することで生活が不自由になります。
日常のちょっとしたことがきっかけで、生活は不活発になっていきます。

生活が不活発になる「きっかけ」はなんでしょう？

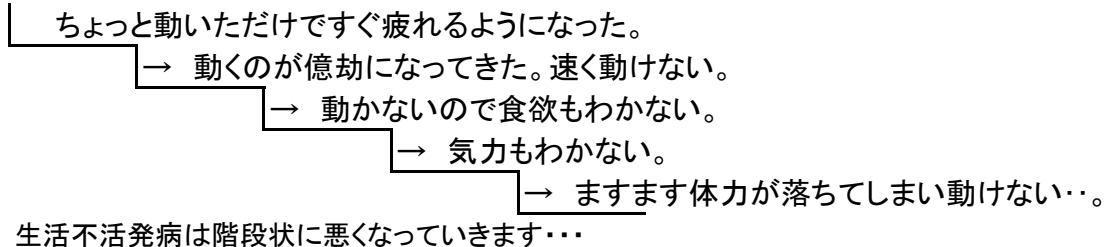
“この頃ちょっとした段差につまずくなあ..”

転んだらおおごと！外出は控えよう..。用心。用心。

“風邪を治すには安静第一！”しばらく寝とかんと。安静。安静
もう年やし、家のことは若いもんにやらしてもらおう。

私はテレビの番でもするわあ。

その結果...



日常のちょっとしたことや、これまでの生活や人生の大きな状況の変化（子どもとの同居、配偶者・知人の死など）がきっかけとなります。

生活が不活発になると...

動かない(使わない)ことによる
→ 筋力・柔軟性の低下
心肺機能の低下
食欲の低下
→ 口腔機能の低下
意欲・知的活動の低下

が徐々におきてきます。



○骨盤底筋を鍛えましょう

骨盤底筋訓練の基本

肛門と膣を2～3秒間しめたりゆるめたり、
6～8秒間しめて10秒かけてゆるめたりすることを繰り返し行う。

骨盤底筋訓練のポイント

- (1) 毎日数回、規則正しく行うこと
- (2) 最低3カ月間は続けて行うこと

* 骨盤底筋の確認方法

- (1) おならが出そうな時に、我慢するのに使う筋肉（肛門括約筋）
- (2) 排尿中に尿の流れを止めるのに使う筋肉

* 骨盤底筋訓練（＝尿失禁体操）の方法

- (1) 肛門・尿道・膣を2～3秒間しめてはゆるめる動作を5回くらい行う。
その後、6～8秒間しめた後10秒かけてゆっくり力を抜いてゆるめる動作を5回くらい行う。

・しめるイメージは、陰部にある骨盤底筋を内臓の方にスーッと引き上げる感じです。

- (2) 「座って」、「立って」、「あお向け」、「四つんばい」の4つの姿勢で行う。

- ・尿もれがなく予防的に行う人は10回を1セットとして、1日に4回（40回/日）
- ・尿もれがある人は、20回を1セットとして、1日最低4回（80回/日）
- ・3カ月（12週間）をめどにおこないます。

* 朝・昼・夕・就寝前の4回に分けて実施すると習慣化しやすい。

* 自分の生活の中に取り込んで毎日継続して行うことがポイント

- | | |
|---------------|------------------|
| 1) 朝、起き上がる前に | 5) 信号やバスを待っている時に |
| 2) 歯を磨いている時に | 6) 夕食後に |
| 3) 料理をしている時に | 7) テレビを見ている時に |
| 4) お皿を洗っている時に | 8) 眠りにつく前に |

など自分でできそうな状況で試してみる。

早い人は2～3週間で効果が現れます。訓練をやめてしまうと、ぶり返すことがあるので習慣として続けます。正しい方法で続けても効果が無いときは専門病院を受診しましょう。

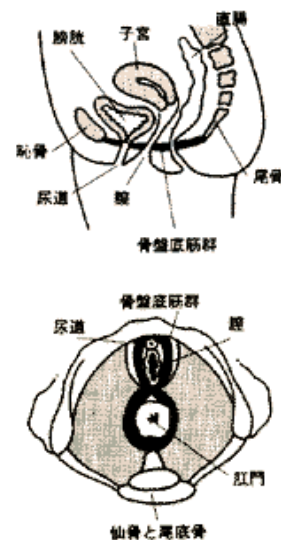
* その他

咳やくしゃみをしたときに尿がもれる（腹圧性尿失禁）場合は、骨盤底筋訓練を4～6週間行い、ある程度筋力がついてきたところで、次の体操を追加してみましょう。

- ① 排尿を済ませて（膀胱が空の状態）骨盤底筋を収縮（肛門と膣を5秒間ぐっと締める）させる。
- ② その状態で、わざと咳をして、リラックス（収縮を解く）する。
- ③ 「収縮－咳－リラックス－休み」を繰り返し行う。（5～6回程度）
- ④ 数週間後から、咳の回数を徐々に増やす。例：「収縮－咳・咳－リラックス－休み」
- ⑤ 尿もれがなければ、さらに数週間後に、膀胱に少し尿がたまっている状態で行う。

* ほかの状況で尿もれがある場合は、咳の部分をはかの状況に変える。

- 例
- 収縮－ジャンプ－リラックス－休み
 - 収縮－物を持ちあげる－リラックス－休み
 - 収縮－姿勢をかえる－リラックス－休み



○足・指のケア

* 高齢者とフットケア

高齢になると、視力の低下や体が硬くなって手が足まで届かないなどの理由で、自分の足の爪を切ることが難しくなります。さらに、爪の肥厚や変形ですます爪切りが出来なくなります。

日常生活の中で歩行が困難となる原因として、「爪のトラブルからくる痛み」が多くあります。

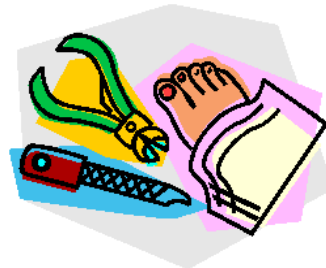
爪や指の形が変形することだけでも、体のバランスがとりにくくなって歩けなくなったり、つまずきや転倒の原因にもなります。

* フットケアの基本

「清潔にすること」

「正しい爪の切り方を身につけること」

「足をいたわること」



* フットケアの実際

準備する物

爪ブラシ(毛先の柔らかい歯ブラシ)、石鹸、タオル、ニッパー(爪切り)

カット綿、外傷消毒薬、マッサージクリームまたはベビーオイル、保湿クリーム

1) 足の清潔

毎日入浴して清潔に保ちましょう。足がきれいになるだけでなく血流がよくなりリラックスできます。

足の洗い方

- ・石鹸をよく泡立てて、指の間・爪の周り・土踏まず・かかとを洗う。
- ・石鹸分が残らないように、よく洗い流す。
- ・タオルで水分を拭き取る。指の間もきちんと拭き取り、乾燥させる。
- ・かかとや爪に保湿クリームを塗る。ただし、指の間は蒸れやすいので塗らないようにする。

2) 正しく爪を切る(入浴後などの爪が柔らかくなっているときに切ります。)

①爪切り前に角質を除去します。爪と爪の下の皮膚が癒着している場合に、皮膚まで切ってしまうことがあるので、爪切り前に爪と皮膚を分ける角質除去を行います。

・カット綿に希釈した外傷消毒剤を含ませ、指先を包み爪溝の角質・爪下皮と爪の間の角質を取ります。

* 足指の第一関節を裏側から指先に向けて、皮膚をたるませるように、手の親指で押し上げ、人差し指で爪を支えると痛みは感じないで角質除去ができます。難しい場合は医師に相談を。

②爪切りのポイント

○切る爪の長さを決める。

* 足指の先端に平らなものをあて、爪が当たらない長さが基本です。

爪の先端の白い部分が2ミリほど残る程度を目安にニッパーでまっすぐ切ります。

○一度に切らずに、何回かに分けて少しずつまっすぐに切ります。

* できるだけスクエアオフカットの形になるように切りましょう。(爪の角は少し切る)

スクエアオフカット・・・爪の先端は直線に切り、爪の角は斜めに少し切る切り方

○爪やすりをかける。

3) 爪・皮膚の状態の観察を兼ねたマッサージ

マッサージクリームを手に取り、指先から両足をゆっくり撫で上げたり、足裏を刺激しましょう。

* 観察ポイント (状態がひどい場合は医師に相談しましょう。)

爪 色や形が変わっていないか。
伸びすぎていないか。
割れ、はがれ、肥厚、巻き爪はないか。

皮膚 傷、水泡、潰瘍、踵のひび割れ、かさつきがないか。
痛み、むくみ、かゆみはないか。
皮膚の一部が変色していないか(赤い、黒っぽい、赤黒いなど)。
踵やくるぶしに低温やけどのあとはないか。
外反母趾や内反小趾など指の変形はないか。

