

# ご高齢の方に多い傷病

## 体の内部の疾患

### ・ 高血圧

静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。

### ・ 誤嚥性肺炎

誤嚥（ごえん：食べ物や唾液が気道に入ること）がきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎です。

### ・ 糖尿病

インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気です。網膜症・腎症・神経障害の三大合併症をしばしば伴います。

### ・ 心疾患（心筋梗塞、狭心症、心不全など）

よく聞かれる「心筋梗塞」や「狭心症」をまとめて「虚血性心疾患」といいます。

心疾患の大部分を占めているのが「虚血性心疾患」です。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋という）へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥るものをいいます。

### ・ 脳疾患（脳卒中、脳梗塞など）

脳の血管が、何らかの原因で侵されることによって脳の働きに障害が起き、意識障害や運動障害などを引き起こす病気です。

### ・ 認知症

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

### ・ パーキンソン病

振戦（ふるえ）、動作緩慢、筋強剛（筋固縮）、姿勢保持障害（転びやすいこと）を主な運動症状とする病気で、主に50歳以上で起こる病気です。

# 骨や筋肉の疾患

## ・ 脊柱管狭窄症

背骨は、椎骨と、それをつなぐ椎間板や黄色靭帯などで構成されており、その内側には脊髄の神経が通る「脊柱管」があります。脊柱管狭窄症とは、その脊柱管が狭くなる病気です。

中の神経が圧迫されて血流が悪くなり、腰や足の痛み、しびれなどの症状が起こります。

## ・ 大腿骨骨折

いわゆる“太ももの骨の骨折”のことです。

もし骨にひびが入ったり折れたりすると、たいていの場合、痛みがひどくて歩くことができなくなります。転倒した際に折れてしまうことが多いです。

## ・ 変形性関節症（肩関節、股関節、膝関節）

関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などによりすり減って、痛みが生じる病気です。軟骨がすり減った分、膝関節の骨と骨のすき間が狭くなって内側の骨があらわになり、骨のへりにトゲのような突起物ができたり、骨が変形したりします。

## ・ 圧迫骨折

外から骨を押しつぶすような強い力が働いたために起こってしまう骨折です。脊柱にある椎体の胸椎に起こる圧迫骨折を胸椎圧迫骨折、腰椎に起こる圧迫骨折を腰椎圧迫骨折といいます。

## ・ 椎間板ヘルニア

背骨の骨と骨の間にある椎間板というものの一部が飛び出して神経に当たり、手足の痛み、しびれなどの症状が出る病気です。

## ・ 骨粗鬆症

骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。

# これらの疾患を今から予防しましょう！

## どうやって予防するの？

予防方法は、それぞれの傷病別にもありますが、ほとんどの傷病に対して効果がある予防手段が3つあります。それは「運動すること」、「姿勢を正すこと」、「バランスの良い食事を摂ること」です。

いつまでも健康で元気に過ごすために  
普段の生活からこの3つを意識してみましょう。

## ヒラックスでの取り組み

### 運動について

ヒラックスの3時間の内容は、主に「運動」になります。トレーニングマシンや、並行棒を使った機能訓練を始め、コグニサイズや椅子に座りながらの運動も行います。

### 姿勢について

ヒラックスでは、毎回ボディケア（マッサージ）をおひとり15分間、提供させていただいております。ボディケアによって、円背（猫背）の改善や、良い姿勢をキープしやすいような施術を行なっております。また、日常生活における姿勢の指導も行なっております。

### 食事について

ヒラックスでは、食事の提供は行なっておりませんが、定期的にバランスの良い食事や、食事に関する情報を提供させていただきます。次のページの資料にも記載してありますのでご覧ください。

# ご自宅でできるケア

## いつまでも自分の足で歩くための運動

### (1) カーフレイズ (かかとの上げ下ろし)

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけて下ろします。かかとが床に着く直前に、もう一度上げるのがポイント。これを1セット8回、合計2セット行います。



ふくらはぎを鍛えることで心肺機能が向上し全身の血行が良くなります。

### (2) スクワット (膝の曲げ伸ばし)

4秒かけて腰を落とし、4秒かけて腰を上げてください。この時、膝がつま先よりも前に出る姿勢になると、膝を痛めることもあるので注意してください。こちらも1セット8回、合計2セット行います。

#### 【ポイント】

- ・ ゆっくりと呼吸する。
- ・ 決して息を止めない。
- ・ ふらつく場合は、テーブルやイスに手をつけて行う。



太ももが鍛えられることで全身の姿勢が安定し、腰への負担が減ります。姿勢が良くなることで上半身にも効果が出ます。

## 健康を保つために良い食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？ 納得！