

11月号

KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“手足の運動だけでなく 体力アップも大切です。”

脳卒中片麻痺の方は、同性・同年代の健常者に比べて全身持久力が26～87%低しているとの研究結果が出ています。

全身
持久力が
低下しやすい
原因として

- ① 呼吸低下による酸素運搬能力の低下
呼吸機能低下は、麻痺側の呼吸筋力低下や横隔膜の動き低下、肋骨運動の減少が考えられます。手の運動麻痺が強い方は、腕の重さが肋骨にかかるため特に動きが悪くなりやすいです。
- ② 循環機能低下による酸素運搬能力の低下
循環機能は、自律神経の不調により心拍数にも不調が生じます。入院中の長期臥床により血流量が低下してしまいます。

今回は
肋骨の動き
改善のための
リハビリの紹介
です。



脇の下を伸ばして
身体から手を離します。
気持ちよく伸ばせる範囲で運動
してみてください。

全身持久力の低下は、動く意欲に繋がってくるため、全身持久力に対する運動は重要になります。しかし、入院中は運動麻 回復のためのリハビリや生活動作回復のためのリハビリが優先されてしまいます。退院時点では全身持久力の回復は不十分なことが多いです。退院後も運動の継続が必要です。

デイケアの利用や訪問リハビリの利用を考えてみてはいかがでしょうか？