

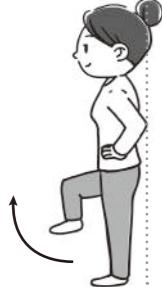
きょうの体操

「バランストレーニング」で姿勢、動作の安定と転倒予防!

ご高齢者においては、バランス感覚を鍛えることで転倒予防や老化の予防などに大きく役立ちます。今回は、転倒予防のためのバランストレーニングのトレーニング方法についてご紹介していきます。ご自分に合ったバランストレーニングを見つけてください。

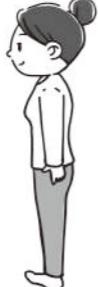
手軽なバランストレーニング

① 片足立ち



片足立ちを行うバランストレーニングです。片足立位は、バランス能力の評価としても使用されることが多い運動です。目を開けた状態で片足立ちが20秒以下の方、目を閉じた状態で片足立ちが5秒以下の方は転倒の危険性が高くなると言われています。

② つま先上げ



つま先上げのバランスのトレーニングです。意外にもバランスを崩してしまうのがつま先上げです。重心が後方に移動するため後方にバランスを崩しやすくなります。このバランスを崩しそうになった際に、股関節と足関節を中心に姿勢を保とうとする機能が働くため、バランスを崩しやすくなるので転倒に十分に注意して取り組んでください。

目標回数

10回×2セットを目安に行ってください。

③ かかと上げ



ヒールレイズと呼ばれるかかと上げのバランストレーニングです。かかと上げを行うことで、ふくらはぎの筋力をアップするだけでなく、バランス感覚を高めてくれる効果が期待できます。こちらのバランストレーニングでは、前方へバランスを崩しやすくなるので転倒に十分に注意して取り組んでください。

目標回数

10回×2セットを目安に行いましょう。

④ 腰回し



腰を回し股関節でバランスを保つトレーニングです。腰や骨盤を動かす運動のため、不良姿勢の改善や便秘改善にも効果が期待できます。ご高齢者の転倒予防の導入編としてオススメです。

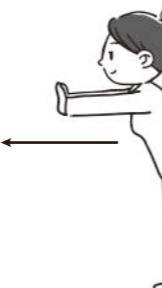
運動のポイント

- 1.腰を中心に、大きく回してください。
- 2.骨盤に手を当てることで骨盤の位置や動きを確認しながら行なうことができます

目標回数

時計回り10回、反時計回り10回を目安に行ってください。

⑤ リーチ



前方へ手を伸ばすバランストレーニングです。手は床と水平に保つように意識して、できる限り遠くまで手を伸ばします。リハビリテーションでは内乱運動と呼ばれ、バランス感覚を高める効果が期待できます。ご高齢者の転倒予防のためのバランストレーニングとしてもオススメです。

目標回数

10回×2～3セットを目安に行ってください。



今月のトピックス

腎臓をいたわり、悪化させないためのケアQ&A

症状が出る前から、塩分制限をスタート。腎臓を守るためにも、血圧や血糖などのコントロールを



お話を伺ったのは…【記事監修】高山医院 医師 竹森 愛 先生

2013年、杏林大学医学部卒業。2013年、同大学附属病院・腎リウマチ膠原病内科へ入局。2023年より現職。認定内科専門医、腎臓専門医、透析専門医。「腎臓はわかりにくい臓器のため、正しい知識を持っている方は少ないかもしれません。地域のかかりつけ医として気軽に相談できる存在でありたいですし、長く元気に生活していただくサポートができればと思っています。」

腎臓の機能はいちど失われると、ほとんどの場合、回復することがありません。そのためなるべく早く異常を発見し、治療&ケアによって腎機能の低下を防いだり、スピードを遅らせることが大切です。日常生活ではどのように気をつけなければいいのか。腎臓専門医の高山医院・竹森愛先生にお話を伺いました。

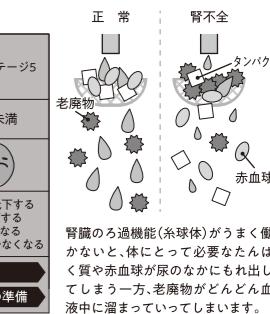
① 早期では症状がないそうですが、どのくらいで症状が現れますか？

A 腎臓の機能が50%程度失われて、ようやく症状が現れます

腎臓の機能が健康なときに比べて半分近くまで低下して初めて、自覚症状が現れます(表を参照)。ステージ3(腎臓の機能50%程度)では、夜中に何度もトイレに行く、血圧が上昇する、貧血になるなどの症状が現れます。ステージ4(腎臓の機能30%程度)では、疲れやすさ、むくみ、尿量の減少などが現れます。つまり何らかの症状が出て受診したときには、腎臓の機能はすでに半分以上、失われていることがわかります。放っておくと透析療法が必要になる可能性があります。

ステージ1～2のうちに食生活など生活習慣の改善をスタートし、薬物療法を開始することが大切です。年に1度の検診(健康診断)は必ず受けるようにしましょう。

CKDステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
推算GFR値 (ml/分/1.73m ²)	90以上 89～60	59～30	29～15	15未満
腎臓の働きの程度	正常	やや低下	中等度低下	高度低下
症 状	・自覚症状がほとんどない ・夜間に何度もトイレに行く ・血尿が出る ・尿量が増える	・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	・疲れやすくなる ・むくみが出る ・食欲が低下する ・吐き気がする ・尿量が少なくなる	・尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法	透析療法・腎移植などの準備		

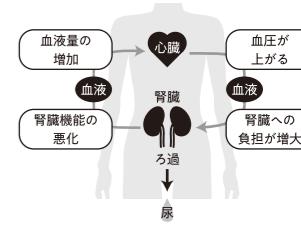


② 高血圧や糖尿病があると、どうして腎臓にも良くない影響があるのでしょうか？

A 腎臓は毛細血管のかたまり。血圧や血糖のコントロールが不十分だと、腎臓のはたらきが低下してしまいます

腎臓は毛細血管のかたまりだとご紹介しましたが、高血圧の状態が続くと、腎臓の血管にも動脈硬化が生じ、腎臓のはたらきが低下してしまいます。腎臓を守るためにも高血圧は放置せず、医師の指導のもとコントロールしていきましょう。

また糖尿病の血糖コントロールが不十分で高血糖の状態が続くと、腎臓の中にある毛細血管のかたまり(糸球体)がダメージを受けてしまいます。高血糖状態が続くとたんぱく尿が出るようになり、腎臓のろ過機能が低下する恐れがあります。糖尿病の血糖コントロールもきちんと行っていきましょう。

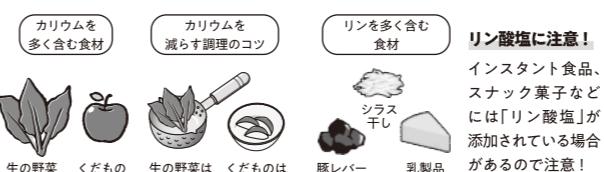


③ 食生活は、どんなことに気をつけたらいいですか？

A ステージ2までは塩分制限、ステージ3以上では塩分、たんぱく質、カリウム、リンの摂取制限が必要です

ステージ1～2では、塩分の摂りすぎに注意をし、1日6g未満に抑えます。たんぱく質は過剰に摂らないように気をつけましょう。

ステージ3以上では、塩分は1日6g未満、たんぱく質の摂り過ぎに気をつけつつ、症状(ステージ)にあわせて、カリウム、リン、水分の摂取制限も行います。



ステージが進行すると、カリウムやリンなどのミネラルの排泄も難しくなります。カリウムが体に溜まる、手足のしびれや不整脈が生じる場合も、生の野菜は茹でこぼし、くだものは水にさらしたり、缶詰を利用したりしましょう。またリンが体に溜まってしまうと、骨がもろくなりやすくなるため、摂取を制限します。スナック菓子や乳製品などの食べ過ぎに気をつけます。

④ なかなか運動できません。やはり体は動かした方がいいですか？

A 家の周りを散歩したり、家の中でストレッチやラジオ体操を！

週に2～3回、20～30分程度のウォーキングをしましょう。ゆっくり無理のないペースで歩くことが大切です。もし歩くのが難しい場合には、家の中で軽くストレッチをしたり、ラジオ体操をするのもおすすめです。

⑤ 慢性腎臓病と診断を受けていますが、他科を受診するときに気をつけることはありますか？

A 腎機能が低下していることや、わかればステージも伝えて！

たとえば膝や腰の痛みで整形外科を受診すると、エヌセイズ(NSAIDs)と呼ばれる非ステロイド性抗炎症薬(いわゆる痛み止め)を処方されることが多いですが、飲み続ければ腎臓の機能が低下するスピードが増してしまいます。

また内科などでよく処方される抗生素も、使い続けると腎臓に負荷をかけてしまうので、ステージによって処方する量を調整しないといけない種類の薬剤があります。

他科を受診する際には「慢性腎臓病です」と言はなければいけません。ステージ4ですなど医師に伝えてください。



⑥ 暑い時期ですが、水分の摂り方で気をつけることはありますか？

A ステージ3までの人はたっぷり、4以上の人は普段より少しだけ多めに水分を摂ってください

ステージ1～3の人は、十分に水分補給をして脱水を防いでください。体内の水分が足りないと、お小便が出なくなってしまいます。

ステージ4,5の人は、普段よりひとくち、ふたくちほど多めに水分を摂ってください。お水とお茶がおすすめで、スポーツドリンクは多量に摂取しないでください。