

運動療法



東京逡信病院 リハビリテーション科
理学療法士 種田 英子



リハビリテーション

障害を負った人に対して精神的、身体的かつまた社会的に最も適した機能水準の達成を可能にすることにより、各個人が自らの人生を変革するための手段を提供していくことを目指す、目的指向的かつ時間を限定した過程を意味する。

(障害者に関する世界行動計画 国際連合1982)



リハビリテーション

理学療法 物理的手段を用いて治療を行う
物理療法、運動療法が主

作業療法 身体機能、精神機能障害に対して、
具体的な作業、能力低下に対して、具体的な
作業活動を行わせ、心身活動を高め、障害を
軽減する

言語療法 意識、認知、精神、学習、視覚などに
関する構音障害、失語症、発語失行などが対
象。また、摂食、嚥下障害に対する訓練も実
施



早期体力回復を願って

手術療法、化学療法、放射線治療法などにより、肉体的、精神的にも疲れきってしまうような厳しいものが多数あります。

できるだけ早く、今までの生活に戻って、ご自分らしさを取り戻せるように、身体と心の健康が回復するようになればと思っています。



運動の効果

- ・気分が快適になる。
- ・心臓や呼吸機能の改善
- ・運動することは身体を使うだけでなく、脳全体のさまざまな機能を使うことになります。
- ・心の効果としては、不快な気分を和らげ、快適な睡眠が取れるようになり、疲れがあっても翌日に持ち越されないようになります。



疲れやすさについて

治療によって引き起こされる疲れやすさがあるといわれています。治療後も長引く不快な症状です。

原因；貧血、治療による吐き気や食欲不振とこれに伴う体重減少、睡眠障害、痛み、感染、心理的ストレス、がん細胞によるエネルギー消費などがあるといわれています。



運動にあたって必ず守ってほしいこと

体力の回復には、治療の内容、がんの部位や大きさ、合併症の状況、病気になる前の体力や運動習慣など人によってさまざまな段階があります。

無理のないように焦らずに行いましょう。他の人と比べたり競ったりしないで、無理をしないことが大切になります。

→主治医と相談しましょう。



運動を長続きさせるために

毎日手軽に行えるような運動をお勧めします。
運動が楽しめるようなものがよいでしょう。
(また、やりたい、気分がいい等)

また、気の合う誰かと一緒に行う運動も楽しく、長続きすることにもつながるでしょう。



効果的な運動について

大きく二つの運動の目的があります。

1. 生活の中で休まずに動作を続けても疲れにくい基本的な体力をつくるための運動
→ウォーキングなど
2. 筋力をつけるための運動
→筋力訓練



運動を行う頻度について

運動の頻度は、生活のペースに合わせて、無理のない範囲でまず考えましょう。

ウォーキングは週に3から5日を目標に、筋力訓練は週に3日を目標に開始しましょう。

そして体が慣れてきたら頻度や1回の時間を長くしていくことは、いかがでしょうか。



脈拍の測り方

脈拍数を知ることは、自分の体調を知る上でとても役に立ちます。また、自分にとって適切な運動量を(強さ、運動時間の長さ)を知るための重要な指標にもなります。

一般(18歳以上)1分あたり60～80回です

安静時(2, 3分座ってから)脈拍数を計ってみましょう。



運動中の脈拍

運動の強さの目安になります。運動しながら計ることは難しいので立ち止まって計ってみましょう。

腕時計を見ながら脈をはかってみましょう。

15秒計測 × 4 = 1分間の脈拍です。

10秒 × 6でもいいでしょう。

運動前、運動中、運動後で計ってみましょう。



脈拍と運動強度

推定最大脈拍数 = 220 - 年齢

運動強度 (%) =

$$\frac{(\text{運動時脈拍数} - \text{安静時脈拍数})}{\text{推定最大脈拍数} - \text{安静時脈拍数}} \times 100$$

運動強度	運動時の感じ
70%	汗びっしょり
60%	汗が出る、充実感
50%	汗が出るかでないか



例) 年齢45 安静時脈拍数75
運動時脈拍数125の場合

推定最大脈拍数 = $220 - 45 = 175$

運動強度(%) =

$(\text{運動時脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times 100 /$
 $\text{推定最大脈拍数} - \text{安静時脈拍数}$

$= (125 - 75) \times 100 / 175 - 75 = 50\%$



記録をしましょう

運動の経過を記録に残しておきましょう。また、脈拍測定、血圧なども測定しておくとい良いでしょう。

なにか気になる症状があるとき、運動量を増やしたり、強度をあげたいときには、疲労が溜まってしまうときは記録を持って相談しましょう。

自覚的運動強度

ボルグスケール

原型スケール		
6		
7	非常に楽である	Very, very light
8		
9	かなり楽である	Very light
10		
11	楽である	Fairly light
12		
13	ややきつい	Somewhat hard
14		
15	きつい(強い)	Hard
16		
17	かなりきつい	Very hard
18		
19	非常にきつい	Very, very hard
20		

修正スケール		
0	何も感じない	Nothing at all
0.5	非常に弱い	Very, very weak
1	やや弱い	Very weak
2	弱い	Weak
3	ちょうどよい(楽である)	Moderate
4	ややきつい	Somewhat strong
5	きつい(強い)	Strong
6		
7	かなりきつい	Very strong
8		
9		
10	非常にきつい	Very, very strong
・	最大	Maximal



ウォーキングを始める前に

いつ歩きますか？

空腹でない時、食前の時間帯でもない時がよく、食後1時間半くらい過ぎた時間帯がよいでしょう。

どこを歩きますか？

見通しが利く安全な場所がよいでしょう。

途中で休憩できる場所があるとさらによいでしょう。



快適に安全に歩くために

靴；履きなれたものがよいでしょう。

靴下をきちんと履きましょう。

服装；動きやすく、適度なゆるみがあるものがよいでしょう。

日よけ対策；治療によっては紫外線の影響がおきやすい場合があります。日よけ、紫外線防止クリーム、帽子、サングラスなど

Drと相談しましょう

心不全などで治療を受けており、日常の運動量の制限がある場合

ドレーンが入っている、抜糸をしていない場合

抗がん剤治療の当日

骨に転移、または、弱くなっている場合

白血球が少ない(50000/mm)、出血しやすい、止血しにくい場合

心臓や腎臓の機能が低下していて、むくみやすい場合

吐き気、嘔吐、下痢など水分が少ない場合

血圧が高い(140/90 mmHg)

感染症状がある。発熱、発赤、痛みなどがある。



筋力訓練

筋力トレーニングを行うことにより、筋力がアップすることで、関節の動きや姿勢がよくなり、怪我をしにくくなります。



筋力訓練

姿勢ごとに分けて考えてみました。

主治医と相談してみしてから行ってください。

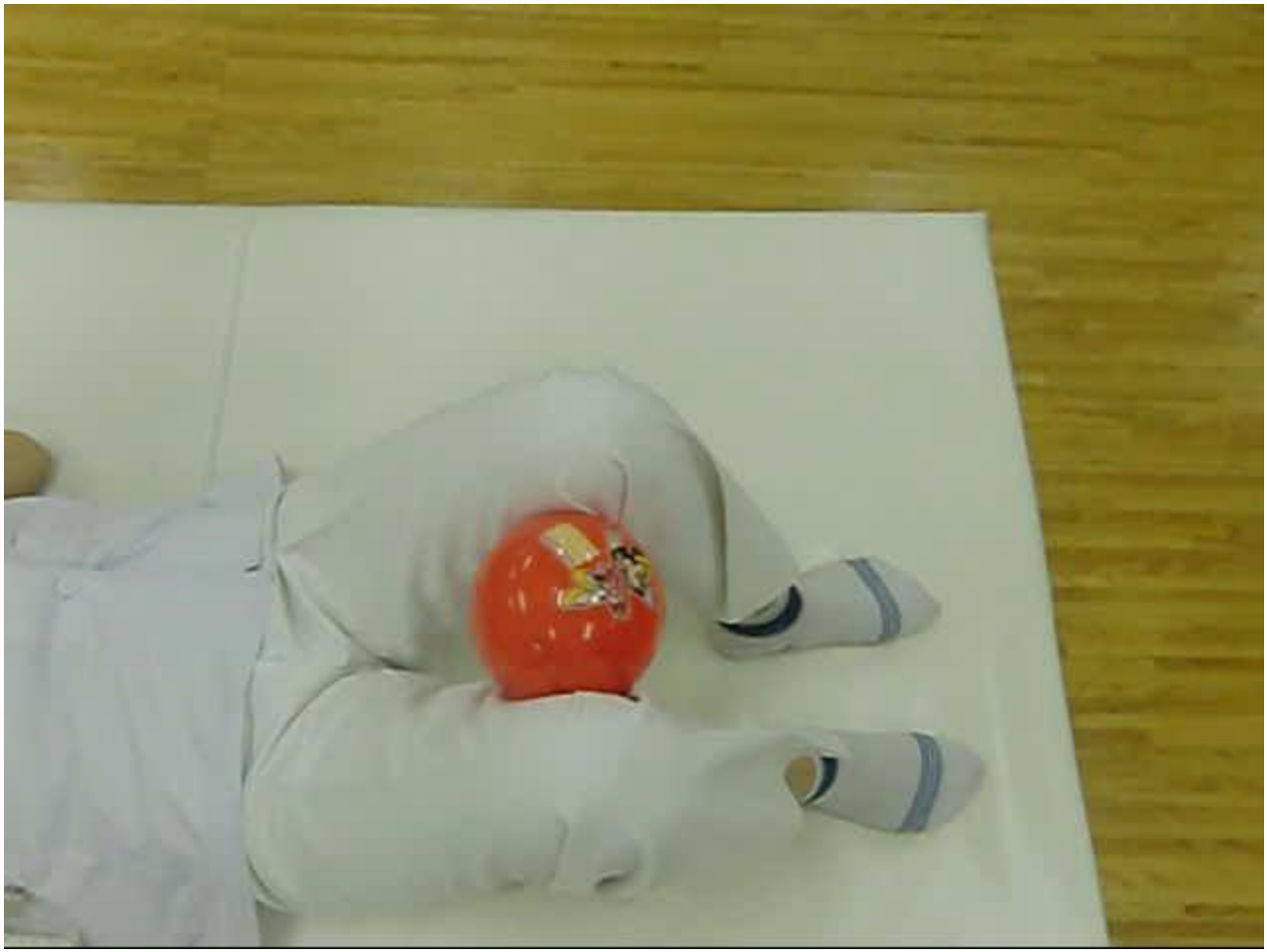
























本日はありがとうございました

東京逡信病院 リハビリテーション科
理学療法士 種田 英子