

■■ 廃用性筋力低下 ■■

リハビリテーション科 鴻 真一郎



廃用性筋力低下という症状をご存じでしょうか。

ヒトはベッドに横になったまま1日全く動かないと、筋力が3%低下するといわれています。つまり1週間動かないと元の筋力の8割以下になってしまいます。安静に伴う筋力低下、これが廃用性筋力低下です。廃用性筋力低下は上肢に比べて下肢に強く起こるため、日常生活においては、椅子から立ち上がったたり、歩いたり、階段を昇り降りすることに支障をきたします。廃用性筋力低下が一旦起きた後、それをリハビリで元の筋力に戻るには、安静にしていた期間の3~4倍かかるといわれています。1週間の安静では回復に1か月かかることとなります。つまり、安静期間をできるだけ短くして、1日も早く、かつ絶え間なくリハビリを実施するほうが回復も早いのです。

当院では、脳卒中や整形疾患などでリハビリが必要と主治医が判断した方に対しては、入院当日または翌日より理学療法・作業療法・言語聴覚療法を開始します。また、リハビリの効果を上げるため、入院患者さんに対しては土日祝日も含めて週7日のリハビリを提供しています。



お知らせ

● ノルディックウォーク教室

平成27年9月12日(土) 14:00~ (第2土曜日)
※8月の教室はお休みです

● ロコモ体操教室

講師 帝京平成大学 ヒューマンケア学部 教授 渡會 公治
日時 平成27年9月16日(水) 17:30 ~ 18:30 (第3水曜日)
場所 クリスタルスポーツクラブ世田谷 (三宿病院すぐそば) ※施設利用料 540円
※クリスタルスポーツ世田谷ではロコモ体操教室を開催しております (毎週水/木曜日)

