

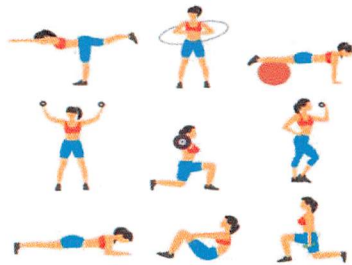
心臓リハビリテーションNEWS

「使える筋肉」を手に入れて「動ける体」に！

運動をあまりしない人は、普段の生活で必要最低限の筋肉しか使わないため、使われない筋肉に神経が行き届かなくなり、次第に動きが悪くなってしまいます。また、年齢を重ねると筋肉が細くなり、自分の体を真っ直ぐ支える事が難しくなります。これらは入院中の高齢者では頻繁に見られます。また、筋肉はそれなりにあるのに、歩いてもふらふらするなどといった事もしばしば見られ筋肉間コーディネーションが上手く働いていない可能性があります。

筋肉間コーディネーションとはある筋肉と別の筋肉が協調しながら動くことです。動きにくさを防ぐ、改善するためには「使える筋肉」を作る筋トレが必要です。筋トレを始める事で筋肉間コーディネーションが良くなります。例えば、足を動かすとき太ももの前側だけではなく後ろ側やお尻も使えるようになれば効率のよい動きになります。これは筋線維に伝わる脳からの指令の割合が増える事で脳の「動け！」という指令に反応する筋線維が増えれば増える程筋肉は強くなります。

しかし、心臓や関節などに持病がある方は間違った方法や強度で筋トレしてしまうと病状が悪化する可能性があるため適切な頻度・強度・時間・種類での実施が必要です。当院では患者様に応じて適切な強度を算出し、足や手だけではなくサポートしながら体幹を含めた全身運動での筋トレを行い体全体の筋肉間コーディネーションを整えること意識しながら運動処方しております。



心臓リハビリで安全に運動しよう！

ワッサーマンの歯車

リハビリテーションは単に筋肉や神経に向けて動作獲得のため運動療法を行うことだけではなく、ヒトが動くためにはどのような原理で動いているのか理解したうえで、安全かつ効果的な運動療法をすることが、リハビリスタッフには常に求められます。下記図は有名な「ワッサーマンの歯車」の図です。肺で酸素を受け取り血液に取りこまれ、心臓で全身に送られ、筋肉の中のミトコンドリアでエネルギーとなり体が動きます。この歯車のどこか一つでも異常があると、ヒトは動くことに制限をきたします。高齢患者では複数の疾患があるケースがほとんどであり、肺炎や慢性閉塞性肺疾患などで酸素の取り込みが低下し、虚血性心疾患や不整脈などで心機能が低下、慢性腎臓病により貧血が進み、食欲不振や動かないことで筋肉量減少があるような例はめずらしくありません。多職種で動けない原因を追究し、治療方針を共有し、チームで患者を動けるようにしていくことがとても重要です。

ヒトが動くために みんなの力で酸素を運びます！

