

生活不活発病（廃用症候群）と「生活機能低下の悪循環」（1）

生活不活発病（廃用症候群）

- 「生活の不活発」なことによって生じる全身のあらゆる機能の低下（表参照）
- 「生活の不活発」とは「活動」が低下した状態
それには「質」（やり方：歩くか車椅子か、立って行くか座って行くか等）と、「量」（1日、1週、1月の頻度）の2つの側面がある。「質」と「量」を「掛け合わせ」たものが「生活の活発さ」

生活不活発病（心身機能低下の例）

I. 体の一部に起こるもの	II. 全身に影響するもの	III. 精神や神経の働きに起こるもの
1. 関節拘縮 2. 廃用性筋萎縮・筋力低下 3. 廃用性骨萎縮 4. 皮膚萎縮（短縮） 5. 褥瘡 6. 静脈血栓症 →肺塞栓症	1. 心肺機能低下 2. 起立性低血圧 3. 消化器機能低下 a. 食欲不振 b. 便秘 4. 尿量の増加 →血液量の減少 (脱水)	1. うつ状態 2. 知的活動低下 3. 周囲への無関心 4. 自律神経不安定 5. 姿勢・運動調節機能低下

予防・改善の鍵は「生活の活発化」

- 生活の活発化には生活動作の「量」的增加だけでなく「質」的向上も重要
 - あらゆる機能が低下するので、個々の心身機能低下（表参照）への個別対応のみでは解決できない
 - 安静には害もある
 - ・ 手術、捻挫、風邪などの小さな病気・けがの時の安静や運動制限で生活が不活発になることが多い
 - ・ 「病気の時は安静第一」「年だから無理をしない」などの思い込みを変えることが大事
- 例：①「お大事に」という挨拶を「お元気に」「早く元気になって」と変えていこう
②「活動度」の指導を：「具体的にどう動くべきか」を専門家が具体的に指導