



仁淀病院からのお知らせ



高齢者が安全に運動をするために

リハビリ 主任理学療法士 藤本 雄治

運動するに当たっての注意

高齢者は、運動器(骨、関節、筋肉)や感覚器(視力、聴力、平衡感覚)などの身体機能が低下している方が多く、運動の実施に当たり、特に運動習慣のない方は、転倒などの事故を起こさないように注意が必要です。また、すでに病気があって、主治医がいる場合には必ず相談して許可を得るようにしましょう。

【運動中の二つのリスク】

- ①骨折 → 運動中に転倒して骨折
- ②循環器系の障害 → 運動中に心臓発作(狭心症発作など)

運動する前の体調チェック

運動する前の体調チェックは重要です。下記の確認事項に一つでも該当する場合は、運動は中止しましょう。血圧が高い人や血圧計をお持ちの方は、血圧測定をしてから行いましょう。血圧値が収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧110mmHg以上である場合は、運動は中止してください。また、安静時の脈拍が、110拍/分以上、又は50拍/分以下の場合も運動を中止します。

【確認事項】

- ①熱がある(37℃以上)
- ②体がだるい
- ③睡眠不足である
- ④食欲がない
- ⑤下痢をしている
- ⑥頭痛・胸痛がある
- ⑦関節の痛みがある
- ⑧過労である
- ⑨動悸・息切れがある



運動の強さ(運動強度)

運動の強さとして、最大運動強度の50%程度がよいと考えられています。目安としては、心拍数では100~110/分程度を目標にします。また、主観的な自覚症状を目安にする場合には(楽である~ややきつい)となるように運動強度を調節すればよいでしょう。家族や友人など、一緒に運動をしたり、補助してくれる人がいる場合は下記のような点に注意して観察しましょう。

【注意事項】

- ①顔色・表情・発汗・肩が上下している。
→運動がきつい、気分が悪い、息が苦しい、関節が痛いなど。
- ②筋肉は働きすぎると疲労し、筋肉痛になります。その痛みが3日以上続く場合は、適切な対処が必要です。また、そのような運動は強すぎるので、避けましょう。

運動時の心掛け

- ◎水分補給を十分に行う。
→喉が渇いてから飲むのでは遅い。
- ◎睡眠不足・体調不良のときには無理をしない。
- ◎一定期間運動を続けていると、疲労の蓄積などにより一時的に運動器の機能が低下する場合があります。この場合は、負荷量を著明に減少させて、疲労の回復を図ります。