



# 廃用症候群の症状は？

高齢者の廃用症候群は病気やけがで病院に入院したことがきっかけで生ずると言われています。

「病気やけが」を治すために安静を強いられることが多く、高齢者では容易に「使わないことで機能低下」をきたすことが見られるのです。

以下に廃用症候群の典型的な症状を示します。

身体機能の低下としては

- ① 手足や体幹の筋萎縮や筋力低下
- ② 手足の関節が固くなる（拘縮）
- ③ バランス（平衡機能）の低下
- ④ 骨がもろく折れやすくなる（骨の萎縮）
- ⑤ 心臓や肺の機能低下
- ⑥ 自律神経の低下
- ⑦ 失禁や便秘

等さまざまな症状が挙げられます。その他、刺激の少ない生活から精神機能の低下を生じ、うつ的な雰囲気となり意欲の低下にもつながります。認知症の人であれば、症状悪化につながるだけでなく、寝たきりの生活そのものが認知症を引き起こす場合もあると考えられます。



## 廃用症候群を防ぐためには

まずは生活そのものを活性化することが重要になります。日々の生活が閉じこもりになっていないかよく考えてみましょう。以前より家にいる時間が増えたとか家族以外の人と話す機会が極端に減ったなど感じたらその原因について考えてみましょう。

体調が悪かったり、少し寝込んだために体力が低下したりしてはいないか。家族の心配事であったり、友人が亡くなったなどで元気がなくなったり、気持ちが滅入っていたりしていませんか？

家から外に出る段差が大変なったり外を歩くのが不安定で怖くなったりしていませんか？

閉じこもりの原因をできるだけなくして、外に出る機会を増やしていきましょう。高齢者を対象としたさまざまなサービスを利用して、外出する機会を増やしてください。できれば同じくらいの年代の方が集う場所に積極的に参加していきましょう！パワーリハビリ教室やプールリハビリなど体を動かし人と触れ合う生活スタイルが生活の張りにもつながっていきます。運動習慣を身につけ、さらに人と話をしたり、ボランティアなどの活動にも参加したりしていけば、活気のある生活によって、廃用症候群を克服することができます。

