

# ぴんぴんころりを実現するには

死ぬまで、人から介護を受けずに、健康な人生を送り、ぴんぴん生きて、ころりと逝く。

ウォーキング会の目標は、歩いて棺桶に入ろう。

同善病院 鵜飼俊忠(うかいとただ)

日本ウォーキング協会 専門講師 主席指導員

帝京大学リハビリテーション科 同門会副会長

**健康長寿100歳、元気で長生きし、認知症にならず、寝たきりにならない、には、長寿の人の秘訣をまねる**

平成24年、100歳以上が5万人、女性87%4万4千、男性12%6千人。3年に1万ずつ増加。長寿の秘訣は食事、野菜を中心のバランス栄養食、大豆肉魚みそ運動、朝晩体操、坂を使い都会は階段、1日6000歩住民交流にいきがい 多趣味、歌花絵 笑い、温泉

平均寿命男79女86の中、メタボ異常が指摘されてから10年後、50~72に病気になり亡くなる。メタボ予防は、40から毎年健診を受け運動する。とくに男性は

# 運動

散歩だけでは、寝たきりは予防できない。バランスよく鍛えるには。ラジオ体操(体内時計)に、ストレッチ(若返り、筋肉痛)に、①ウォーキング(筋持久力)、②筋トレ(下肢体幹筋力)、③バランスゆがみ調整 が必要。

歩きの基本姿勢: 姿勢を確認。背すじを伸ばし、歩幅は広くし、2-30m前を見て、1本の線上を歩くイメージで歩く。

30分以上、週3日、3日に1日は、特別に運動時間を取りややきついスピード(心拍130)で、8千歩-1万歩、1ラウンド程度歩く。糖尿高血圧と筋力アップと慢性腰痛に効果。

仕事場での歩きや、週1日曜のみ20K歩きでは効果ない。

# いつ歩くか；健康ルート；ウォーク

- いつ歩くか；、暑さ、寒さも彼岸0322,.0923まで。彼岸までは歩きづらい。夏至0621からは早朝や高原を、冬至1221からは日中を歩く、雨の時は、地下道、駅中を歩く。歩行日記つける。
- 健康ウォークルート；；毎日歩く。6千歩-1万歩で帰って来れるルート、南千住、浅草、上野
- さくら緑道、石神井川、呑川、見沼代用水
- 街角ウォーク 観梅、ぶどう、鎌倉,金沢,京都
- ウォーキングステーションWST
- 山の手線ウォーク、大会ウォーク

# 筋トレ、ウォーキング教室

- 筋トレ; つまづいた時、それを食い止める運動が「筋トレ」です。スロー筋トレ。片足立ち1分、太ももを高く上げ足踏み、フェンシング突き、トイレスクワット、腕立て伏せ、腹筋,
- 雨の日の筋トレ、ウォーキング、トイレ筋トレ
- ウォーキング教室;;  
ウォーキングについて研修、再確認。  
代々木ウォーキング教室。  
公認ウォーキング指導者研修会。
- 運動と食事のタイミングと日課

# 食事

- 食事の知識は重要。食事を制限するのではなく 転換する。おいしく食べる。カロリー制限でなく低(GI)糖質食に
- 大豆肉魚のタンパク質、野菜海藻は腹いっぱい食べていい。
- 食べ方は副菜、主菜、主食へ、ご飯は最後。
- 3食必ず食べる。夕食は20時まで。
- 健康情報で低栄養になる。10品目必ず食べる。
- 食事の前後に歯を磨く。1口30噛むことでボケと歯痛予防に
- 食物繊維(海草、きのこ、野菜)を、毎食130g1日350g以上食べる。精製度の低いものほど食物繊維は多い。ジュースでなく自分で噛んで食べると効果的。水溶性食物繊維は食後血糖の上昇を抑える。

# 低(GI)糖質の食事、水分補給

- 食品のGI値を覚える。高GI値の食事を低GI値の食品に交換、血糖を高く上げないため、
- 食品の血糖の上り方を覚える。炭水化物は急に糖が上がる。脂肪はゆっくり糖が上り続ける。蛋白は糖は程よく上り下がる。繊維はカロリーない。
- 運動後、いきなりビールや酒を飲むと脱水症に、ビールや酒は利尿剤なので水分補給にならない。ビールや酒を飲む場合、飲む量の1, 1倍の水をまず先に飲む。酒のカロリーは、油を飲む量として換算する。
- 猛暑下のウォーキングは、登山の水分補給同様に通常の水分の他に2リットルの水を用意し飲む

# 睡眠

睡眠時間は7時間半、高齢者は6時間がベスト

決めた時間に起きて、朝の光を浴び、朝の食事を食べて、体内時計をリセット。寝る時は部屋を暗くする。

朝寝坊の人は夜食を食べている。朝目覚めるのは糖分が足りなくなって目覚める。空腹で寝られない人はカロリーの低いものを、20時までに食べる。

8時間寝て、朝6時起きるには、22時に寝る。14時から22時まで寝ないで、椅子に座り、疲れをためておく。

夜起きる人は、昼寝はコーヒーを飲んで20分寝る。夕方に運動体操して、疲れを貯める、寝る2時間前に入浴、寝酒はしない 昼の運動の疲れが睡眠に寝られないのを深刻に考えない。寝る前の温めの牛乳を。

睡眠薬は転倒やボケになり、介護やリハビリに迷惑。

# 笑顔と笑い

- 笑顔と笑いで、おしゃれをすると人が寄ってくる。
- 心と体の健康の保持・増進のために「一日一笑」、笑いを生活での活用を、まずはお試しになってみてはいかがでしょうか 笑いの有る生活をこころがけることは、家の中も明るいムードになり、笑いだけでも癒されるのかもしれませんが。日頃から笑いの元になるものを探しましょう。
- “笑える毎日”のコツは、
- 日ごろから自分でおもしろい話を考えて周囲の人に話し、楽しむこと。
- とくにおもしろいことがなくても“表情はいつも笑顔で”が、免疫力アップに効果的です。笑うと免疫力が高まるだけでなく、体にさまざまな良い効果をもたらす（1）脳の働きが活性化（2）血行促進（3）自律神経のバランスが整う（4）筋力アップ 呼吸が活発となって酸素の消費量も増え（5）幸福感と鎮痛作用『笑い与健康』『笑って認知症の予防』日常生活に笑いを取り入れて、プラス思考で、疾病予防。
- 日本には「笑う門には福来たる」ということわざもあります。

# メタボ

## ◎メタボリックシンドロームの診断基準(必須)

- ウエスト周囲径 男85cm 以上 女90cm 以上 **食事**で下げ

## ◎メタボリックシンドローム診断基準追加項目

- ○脂質代謝異常 中性脂肪150mg/dl以上、**薬運動**で下げ
- LDL(悪玉)コレステロール140mg/dl以上 **薬**で下げ
- HDL(善玉)コレステロール40mg/dl 未満が **運動**で上げ
- ○高血圧 収縮期血圧130mmHg以上 **薬運動食事**で下げ
- かつ/または拡張期血圧85mmHg 以上
- ○耐糖能異常空腹時血糖100mg/dl以上 **薬運動**で下げ
- HBA1c4.3-5.8 HBA1c6.1以下にする。以前は6.5以下。

40歳からメタボ健診が始まる。怖いのはHBA1c6.1以下にしておかないと、10年後、ある日突然、発症。

# ロコモ

- **運動器の機能が衰え、生活の自立度が低下した状態。**
  - 1,バランスの能力低下。2,筋力の低下で。放置すると転倒、寝たきりになる。
- **骨粗鬆症, 変形性膝関節症、大腿骨骨折** 50歳以降の女性ホルモンの激減による更年期障害により骨粗鬆症、変形性膝関節症が進み、歩行、バランス低下、筋力低下し、70歳頃、加齢と共に進み、メカノレセプターが失われ、バランス反応速度が低下し、転倒し、大腿骨骨折に。
- **椎間板ヘルニア、脊椎管狭窄** 加齢に伴って狭くなった脊椎管で神経が圧迫され、腰痛と足のしびれ(坐骨神経痛)で長時間歩けない間欠性跛行、排尿排便障害で体を動かさなくなってしまう。安静にしても痛み、熱がある場合は内蔵の病気や感染症。
- **40—50歳の腰痛、股関節痛** 姿勢の異常 股関節が臼蓋から出て、軟骨が減って、直接骨と骨がすりあうため
- **かくれ扁平足で、変形性膝関節症に** ハイヒールを履き続け、後脛骨筋が使われず、アーチが崩れ「かくれ扁平足」に。ひもをゆるめにした靴を履いたり、サンダルを長く履いて、靴ひもで【足の腰】の部分。アーチ部分がホールドされていないと、足自体が横によじれその衝撃で膝軟骨がすり減り、

# 転倒

- **40歳から身体機能が落ちてきて、少しでも防ぐには日常の動きだけでは足りません。ふだんより体に負担をかける必要があります。**
- **転倒予防は、骨盤を動かす動きを基本におき、しっかり歩ける力をつけるため、腰や骨盤を強化します。**
- **60歳から歩幅が狭くなります。**歩幅を広げて歩くため。「踵から・踵から」と大きい声を上げて、歩きましょう。
- **横断歩道を渡るスピードは、秒速1メートルが必要です。ややきつい歩きで、軽やかに歩く訓練をしましょう。**
- **ころばないように気をつけることが、危ない歩き方に**
- **歩幅をせまく、すり足歩行がつかずきやすい。足先で蹴って、踵から着地する。**
- **とっさの時、すばやく体のバランスがとれるバランス力、**
- **適切な体勢がとれる柔軟性、**しっかり体を支える**筋力**が必要です。
- **夜間照明が転倒予防に重要。**
- **昼夜逆転も昼間に太陽や照明の光を浴びることが重要。**

# 認知症

- ぴんぼけ は増えている。
- すぐ忘れる、一時的記憶は海馬 短期記憶を長期記憶にできない
- 感情を伴うと長期記憶になる。思い出す訓練。手、言葉数字 笑い
- **認知症対策**
  - 有酸素運動と知的活動を続けると、脳機能がアップする
  - パソコンを使ってミニコミ誌、メニューを考案して調理 計画地図をつくり
  - 地図と紀行文を書く、何か目的をもって歩く、楽しむ。緑や移り変わり見る
  - 歩いた後将棋麻雀、社交ダンスのような振り付けがある動き、
- **脳を鍛えるイメージ法**
  - イメージすることで、物忘れが減る。細部の細部まで手順を追ってイメージする。1日の予定をメモし、ひととおりイメージする。戸締り、料理。

# リハビリの種類

- 専門スタッフ
- 1) 理学療法 (PT) 2) 作業療法 (OT) 3) 言語療法 (ST) 4) 健康運動指導 5) 義肢装具PO
- 施設
- ○ 急性期-病院 ○ 回復期-病院 ○ 維持期-病院、クリニック、自宅訪問リハビリ、老健、特養 ○ メディカルフィットネス ○ 口腔ケア-リハ
- チーム 1脳血管 2筋骨格 3心臓、4呼吸 5がん 5摂食  
6手術後、7糖尿病

# リハビリ

- 急性期(手術)→回復期リハ→維持期(在宅)。回復期リハ→心血管、脳血管150-180日、運動器90日、呼吸器、がん。
- 回復期リハでは週7日9単位3時間のリハビリを。
- 在宅でしっかり歩くには、講習の2-3倍自分で歩く。運動はリハビリ科に転科して、3か月に1回、リハビリ検診を病院で受けているか。訪問リハが普通の生活に繋がっているか。楽々介護テクニックを家族が習得しているか。
- 横断歩道は秒速1メートル、ふだんより運動に負荷を
- 60歳から歩幅が狭くなるので、歩幅を広げて歩く。2日に1日運動を。
- リハの進歩、磁気刺激療法、ロボットの活用、ボツヌリス療法

# 介護

- **在宅では普通の人と同じ生活を。安全第一が危険**
- 「無理をするな」が過保護に、自分のことは自分で
- **入院中歩けても、家では寝たきりになるのは、**
- 昼間は起きて普通に生活しないから、夜のみ寝ることをしないから。
- **在宅リハでも、起きてお迎え、外来通院しリハビリを。**
- 介護負担激減のミラクル技!! ○相手を自然な動きに近づけるのがコツ
- 人間の自然な動きに ○「動く準備」という動作を相手にしてもらえば。
- **介護予防、公的では、運動、栄養、入浴、口腔、アクティブ**
- **適切な運動、精神的若さ、生活習慣病の改善。**

# 健診と胃ろう、看とり

健診；定期健康診断、一般と雇入時 年1回

40歳以上にメタボ健診 健康調査と特定保健指導

有害業務の特殊健診 年2回、

インフルエンザ注射、がん健診、

胃ろう；意識も会話もない、安易な胃ろうの長生きでいいのか？

摂食低下に口腔訓練、点滴でなく口からの食事で

もう一度「口から食べる」ための工夫；；

離床と意識覚醒、姿勢が安定、食事メニュー(安易なミキサー食でなくペースト食で)と水分摂取、食器食材の適正、口腔ケア、

看とり；患者の意志を文書で、家族の意志を何度も再確認、

それ以外は委員会に対応。

# 地震と津波

- @@@@ 「自分の身は自分で守る」
- これからの防災訓練は、地震が起きたら、火の元は消して、机の下でゆれが収まるまで、じっとしている。避難路を確保するためドアを開けておく。津波が来たら、一目散に1キロ歩いて、6階以上のビルに、高台に逃げる、ことを徹底。訓練は年2回。
- @@@@
- 津波が来たら、車いすや寝たきりでは助からない。体力がないと避難所で亡くなる。リハビリの目標は歩けること。歩けない人は初めから高台に住む。

# 糖尿病 HBA1cを5.4にするには

- 検査で糖尿と言われ、10年放っておくと、10年後に検査値を正常にしても 糖尿病の症状が突然出る (網膜症で硝子体出血し突然視力低下)ので、すぐ下げる。糖尿は血管病。
- HBA1cを5.4にするには、6か月インスリン注射をする。
- 毎日の血糖検査で、毎朝空腹時血糖を100以下を目標に
- 血圧体重ややきつい歩行分数を計測し、毎日日記につける。
- 持効型インスリン、レベミル6単位を毎日朝夕注射、ジャヌビア50ML1T. アマリール1ML1T毎日朝内服。運動、週4日35分ややきつい歩行、食事、低GI食、食物繊維、菜食からご飯への順で、週4日スロー筋トレ
- 毎月HBA1cを測定し、月に1つつ下がり、3か月で目標に。

# AED, 怪我

AED;;目の前で倒れている人を発見！あなたならどうしますか？

- 1.意識の確認 肩をたたいて、声をかけて意識があるか確認
- 2.応援の依頼 119番に連絡を AEDを 助けを呼ぶ
- 3.呼吸の確認 胸と腹部の動きを見て呼吸の確認
- 4.胸骨圧迫30回と人工呼吸2回 人工呼吸と心臓マッサージ
- 5.除細動AEDで電気ショック
- 救急隊が到着するまで、人工呼吸と心臓マッサージを続ける。

怪我ーラップ療法;;

正しいケガの治し方 ~消毒をしないうるおい湿潤治療。

傷を水道水できれいに洗って、あとは傷を乾かさないようにラップで被ってやるだけ。