Panasonic
Homes & Living

\知って役立つ/
介護のコラム

パナのP レポ Vol.18

介護と予防

廃用症候群②（生活不活発病）

原因や因果関係を知ることが大事!

● 主な原因と症状

①身体を動かさないことによる

体力・筋力・関節可動域・食欲・臓器の働きの低下など。

②重力に抗わないことによる

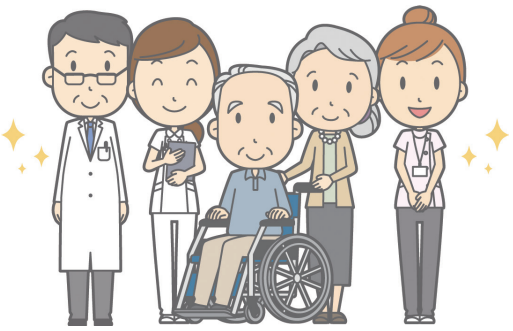
バランス力・血圧調整能力・骨量の低下など。

③生活範囲が狭くなることによる

認知機能・生活意欲の低下など。

「廃用症候群」の予防について

年齢を重ねると、身体機能の低下や病気の治療のため
安静にする期間が長くなり、ベッドの上で過ごしがちになります。
すると原因 ①②③ すべての条件を満たしてしまいます。
このように寝たきり（寝かせきり）は、
急激に廃用症候群を招くので注意しましょう。

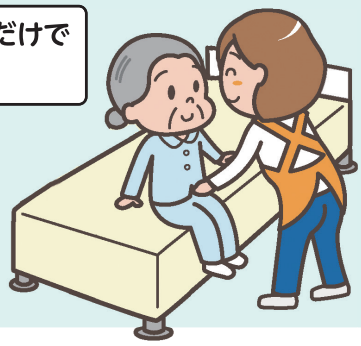


もし加齢や病気でベッドで過ごす時間が長くなってしまったら、どうすればいいの?

ベッドで過ごしがちになっても、普段の生活の中でほんの少し気を付けるだけで**廃用症候群の予防**につながります。

例えば……少しでも椅子に座るようにしましょう。
難しい場合はベッドで背中を起こしましょう。

椅子に座る（座位をとる）ことや、ベッドの上で背中を起こすだけでも、身体にさまざまな良い効果があります。



座る（または背中を起こす）だけでもこんな効果があります!

（あくまで一例です）

覚醒度が向上し表情が豊かになります

重力で筋力が刺激されたり
天井以外の景色が目に入ることで
覚醒度や表情が良くなります。

血圧の調整能力が保たれます

心臓よりも高い位置にある頭部に
血液を運ぶため、心臓や血管の働きが
活発になり血圧の調整能力が
保たれやすくなります。

排便がスムーズにできる

便にかかる
重力を利用でき、
腸の角度も良くなり、
いきみやすくなるため
自然排便が
しやすくなります。

逆に寝たきりの状態では?

- 腸の動きが低下し便が出づらく、腸に水分を取られ便秘につながります。
- 上半身にも水分が溜まりやすく、身体が水分量が過剰と勘違いし利尿作用が進み脱水状態となります。
- 残尿がち、かつ頻尿状態のため膀胱炎などを引き起こします。

（あくまで一例です）

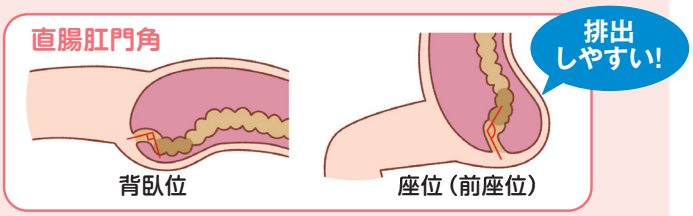
裏面に続く ▶▶▶

トイレまでの移動が困難な方は ››› ポータブルトイレを利用しましょう

寝たきりの状態が長く続くと、筋力の低下・関節の拘縮（下肢、特に足関節が拘縮）に加え、血圧調整能力が衰え、歩行が難しくなり、自力でトイレに行くことが困難になります。トイレまでの移動に不安を感じる方は、まずはベッドの横にポータブルトイレを設置しましょう。おむつなどによる、寝た状態での排泄を安易に選択せず、まずはポータブルトイレに座る「座位排泄」を行いましょう。廃用症候群の予防にも役立ちます。

自立の排泄にはポータブルトイレを利用

- **トイレまでの移動が困難な場合（起立性低血圧や薬の副作用によるふらつき、身体の麻痺などがある方）でも、ベッドの側にトイレがあることで転倒のリスクが軽減されます。**
  また、排泄は一日に数回あるため、貴重な離床（運動）の機会を作ることにもなります。
- **足裏を接地し立つなど移動を伴うことで、覚醒度が向上しやすく、生活のメリハリが出てきます。**
- **座位を取ることで排泄しやすくなります。**
  重力を利用し、排泄しやすい腸の角度にでき
  前傾姿勢で腹圧がかけやすくなることで
  寝た状態（おむつ利用）よりも排泄がしやすくなります。
  また、便意・尿意を失うリスクも減らすことができます。



監修 学校法人福田学園 大阪保健医療大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 理学療法士　牧之瀬 一博

次回は パーキンソン病と福祉用具の選定ポイントについてご紹介します。

●家具調トイレ 座楽シリーズ

介護保険購入対象品目 | 組立完成品 | 最大使用者体重100kg | デモ

コンパクト
本体幅４９cmの省スペース！

ベーシック
標準機能を装備した固定ひじ掛けタイプ！

ひじ掛け昇降
ご利用者がひとりで移りやすい自立支援タイプ！

ひじ掛けはねあげ
介助がしやすいようにひろびろスペースを確保！

脱臭機能付が選べます
W脱臭構造
光触媒分解
＋
活性炭吸着
だからパワフル

＋

便座のタイプが選べます
標準 | ソフト | あたたか

排泄物処理のしやすさに配慮

バケツが丸いので、中の水をまわしながら洗いやすくなりました。

すすぎ やす夫

流量コントロールもスムーズ。

バケツフタ置き場あります。

※価格はすべて税抜き価格となります

ウェルファン申込番号	タイプ	便座タイプ					
		プラスチック	ソフト	あたたか	脱臭プラスチック	脱臭ソフト	脱臭あたたか
451539	コンパクト	PN-L23206	PN-L23207	PN-L23208	PN-L23216	PN-L23217	PN-L23218
		36,000円	40,000円	48,000円	59,000円	63,000円	71,000円
451540	ベーシック	PN-L23306	PN-L23307	PN-L23308	PN-L23316	PN-L23317	PN-L23318
		53,000円	57,000円	65,000円	76,000円	80,000円	88,000円
451542	ひじ掛け昇降	PN-L23706	PN-L23707	PN-L23708	PN-L23716	PN-L23717	PN-L23718
		70,000円	74,000円	82,000円	93,000円	97,000円	99,000円
451541	ひじ掛けはねあげ	PN-L23406	PN-L23407	PN-L23408	PN-L23416	PN-L23417	PN-L23418
		63,000円	67,000円	75,000円	86,000円	90,000円	98,000円

上記品揃え以外も取り揃えております。

デモ機貸出有商品

製造元
パナソニック エイジフリー株式会社 ケアプロダクツ事業部
〒571-8686 大阪府門真市大字門真1048
製品に関するお問合せ
0120-365887 受付時間｜9:00～12:00/13:00～17:00（土、日、祝日休み）

ご用命は

販売元
介護用品・福祉用具の流通にイノベーションを
株式会社 ウェルファン
〒572-0085 大阪府寝屋川市香里新町28番32号
TEL050-2018-0954 FAX072-832-5412

このチラシの記載内容は2019年3月現在のものです。