

医療最前線

健康寿命を延ばそう！

ストップ・フレイル④



山本貴広 理学療法士

前回は、老嚥(ろうえん)・老人性嚥下機能低下の略)の兆候を見逃さないようにしよう、というところまで説明をしました。

最終回の今回は、誤嚥性肺炎(ごえんせいはい)について、誤嚥性肺炎(ごえんせいはい)は、えん・飲食物や唾液などが誤って気管に入ってしまうこと(誤嚥)が原因の肺炎になるか、リハ栄養という考え方、頂いたご質問などについて説明していきます。

「自分は大丈夫!元気がだ!!」と過剰な自信のある方、その反対に予防・改善に取り組むことが重要です。

動作も少ないことにより、サルコペニアが進んでいき、その後、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まり、誤嚥性肺炎になってしまふと、一般的には入院して治療することになります。

「もう歳だから無駄だ」「どこもかしこも痛いから動きたくない!」とあきらめてしまっている方、このように、リハビリティは低栄養・フレイルの状態になる危険性が高くなるので、フレイル進行の予防や健康状態へ戻ることが可能であるということを説明してきました。

「もう歳だから無駄だ」「どこもかしこも痛いから動きたくない!」とあきらめてしまっている方、このように、リハビリティは低栄養・フレイルの状態になる危険性が高くなるので、フレイル進行の予防や健康状態へ戻ることが可能であるということを説明してきました。

◆「リハ栄養」という考え方

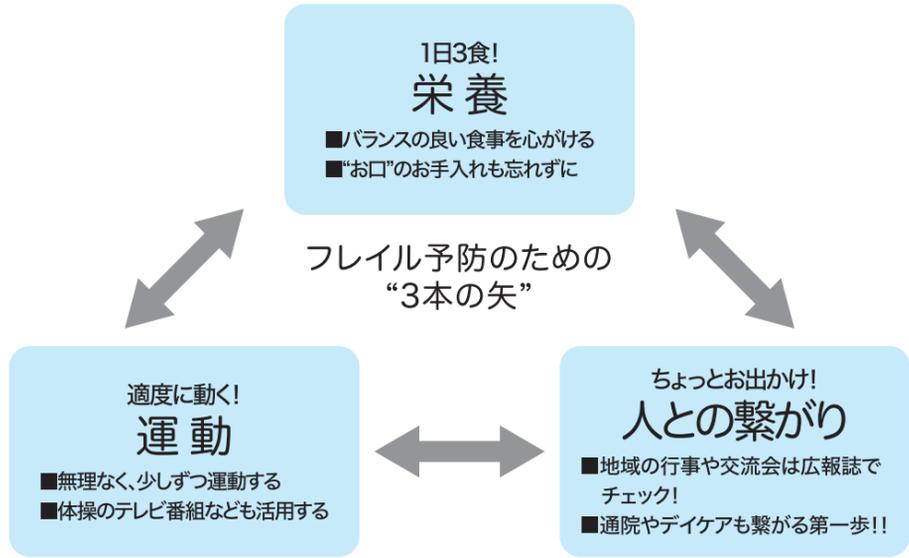
リハ栄養(リハビリテーション栄養)とは、リハビリが必要な高齢者や障害者を持つ方などに対し、「リハビリ(運動や訓練など)の内容を考慮した栄養管理と、栄養状態を考慮したリハビリを行うこと」をいいます。

リハ栄養(リハビリテーション栄養)とは、リハビリが必要な高齢者や障害者を持つ方などに対し、「リハビリ(運動や訓練など)の内容を考慮した栄養管理と、栄養状態を考慮したリハビリを行うこと」をいいます。

リハ栄養(リハビリテーション栄養)とは、リハビリが必要な高齢者や障害者を持つ方などに対し、「リハビリ(運動や訓練など)の内容を考慮した栄養管理と、栄養状態を考慮したリハビリを行うこと」をいいます。

誤嚥性肺炎は高熱などで体に与えるダメージが大きく、サルコペニア(筋肉量の減少)が進行しやすいとされています。また、誤嚥性肺炎に対する治療として「安静」や「絶食」が必要となることも多いため、ベッド上で体を動かさないこと、絶食なので食べる・飲み込む

【図1】フレイル予防のための3本の矢



「無理なく、少しずつ運動する」「体操のテレビ番組なども活用する」

「地域の行事や交流会は広報誌でチェック!」「通院やデイケアも繋がる第一歩!!」

「バランスの良い食事を心がける」「“お口”のお手入れも忘れずに」

楳川病院(広島市西区天満町)理学療法士 山本貴広