



看護の日

自宅でできる リハビリテーション

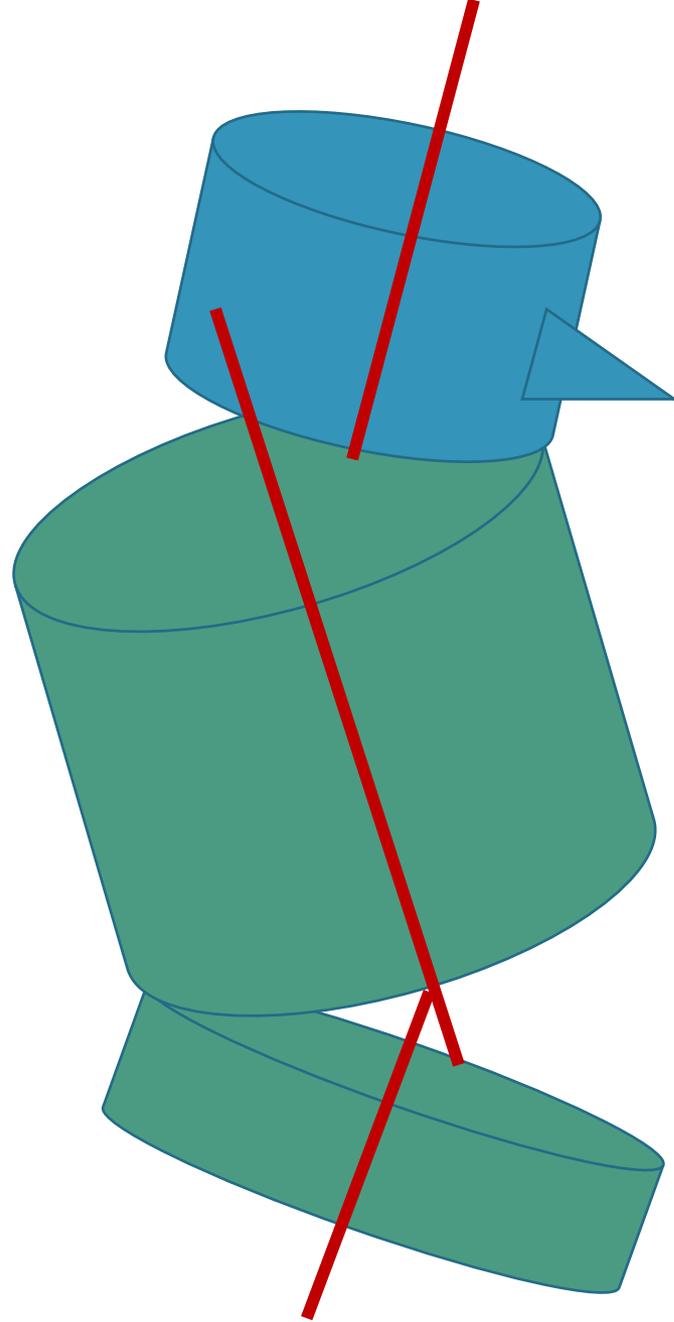
京都市立病院機構京都市立京北病院
リハビリテーション科

からだを
ほぐしましょう

野仏の姿勢





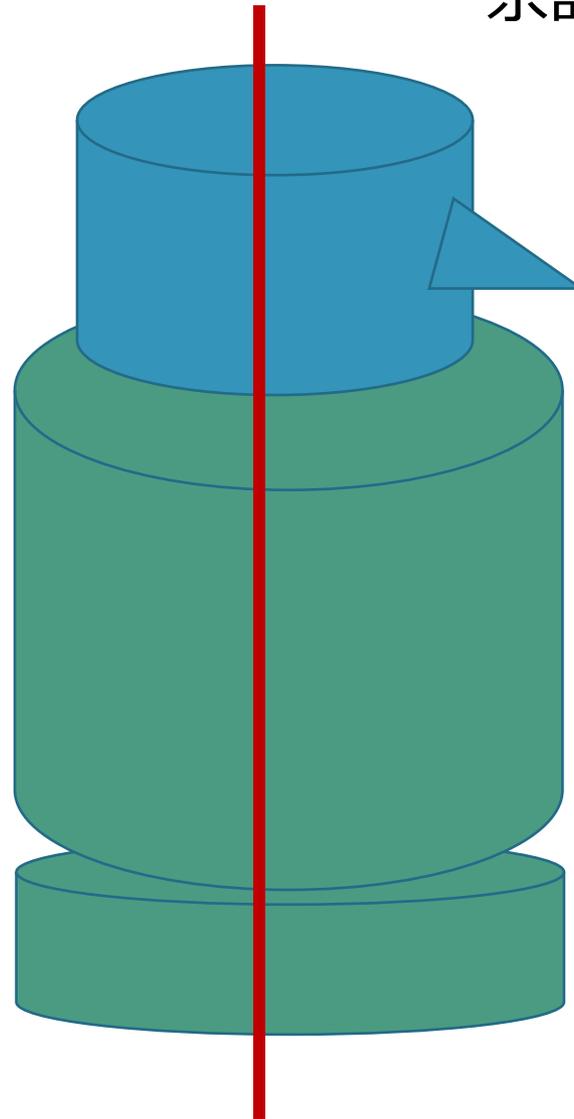


頭

体幹 どうたい

骨盤

脊髄まっすぐ、すっきり。
余計な筋力いらない。



頭

体幹 どうたい

骨盤

日本人の**死亡率**は**100%**

いつか必ずみな死にます。

しかし痛い、ツライは自分持ち。

死ぬまで自分のからだとは一緒です。
一日だけ誰かと代わるなんてことはできません。

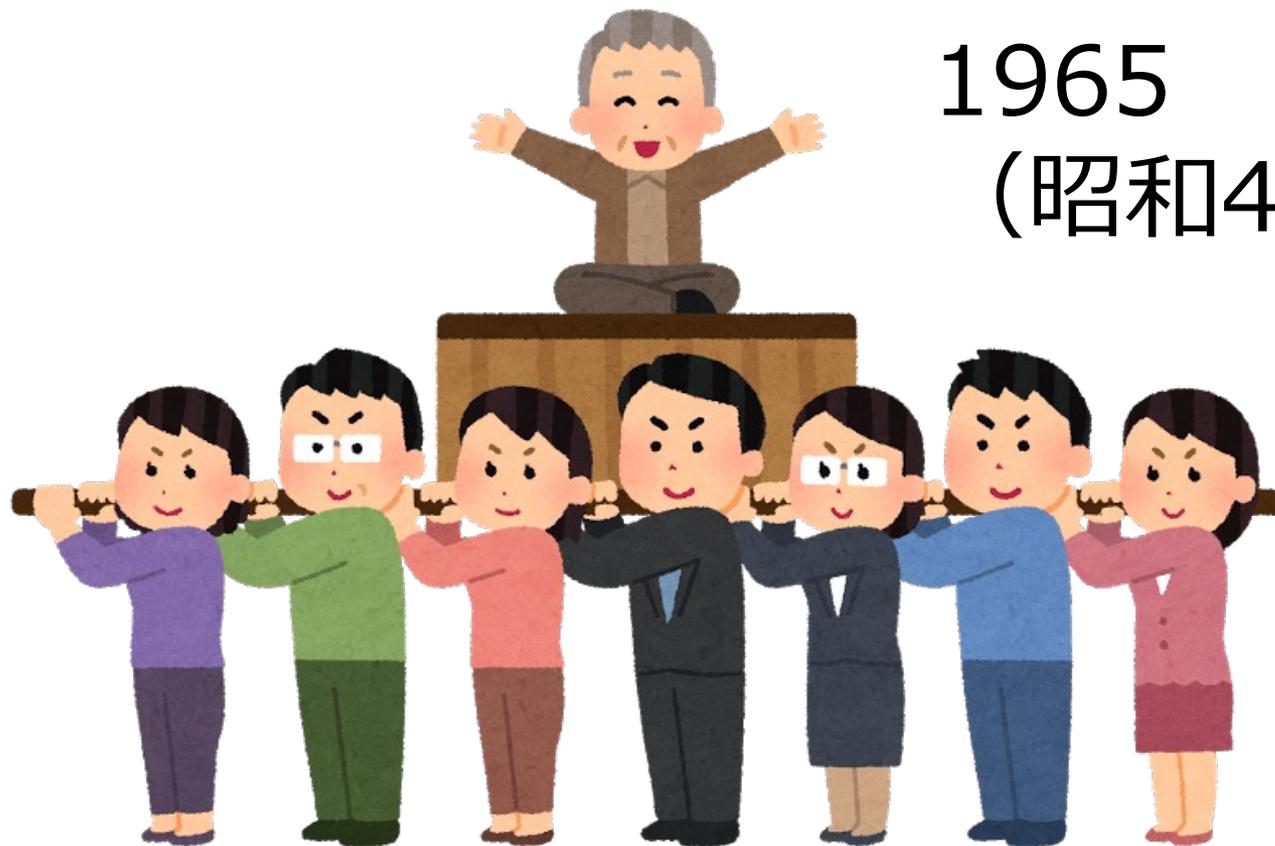
なぜ、
自宅で

リハビリなのか？



お神輿から肩車へ

1965
(昭和40年)



65歳以上1人に対して20~64歳が**9.1人**

お神輿から肩車へ



2012
(平成24年)

65歳以上1人に対して20~64歳が**2.4人**

お神輿から肩車へ



2025
(平成? 37年)

65歳以上1人に対して20~64歳が**1.8人**

地域包括ケアという考え方



地域包括ケアという考え方



地域包括ケアという考え方



自分たちの役割

これからは

ひともお金も足りないぞ。

今の調子で**介護の必要な人が**

増えていったら

日本が破たんするぞ。

自分たちの役割

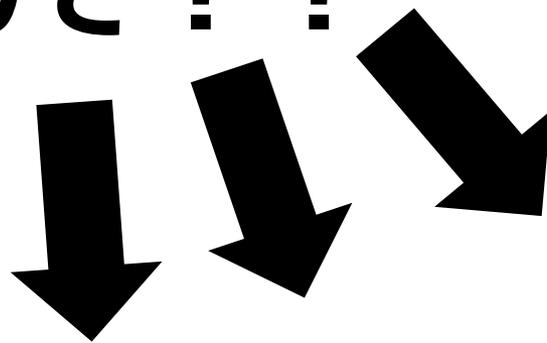
自分のちからで、
永く地域、自宅で暮らせるように、
日頃から意識して

あたまや**からだ**を使いましょう

そのための自宅でのリハビリ

要介護にはならないぞ!!

こんなものの世話には
一生ならんぞ！！

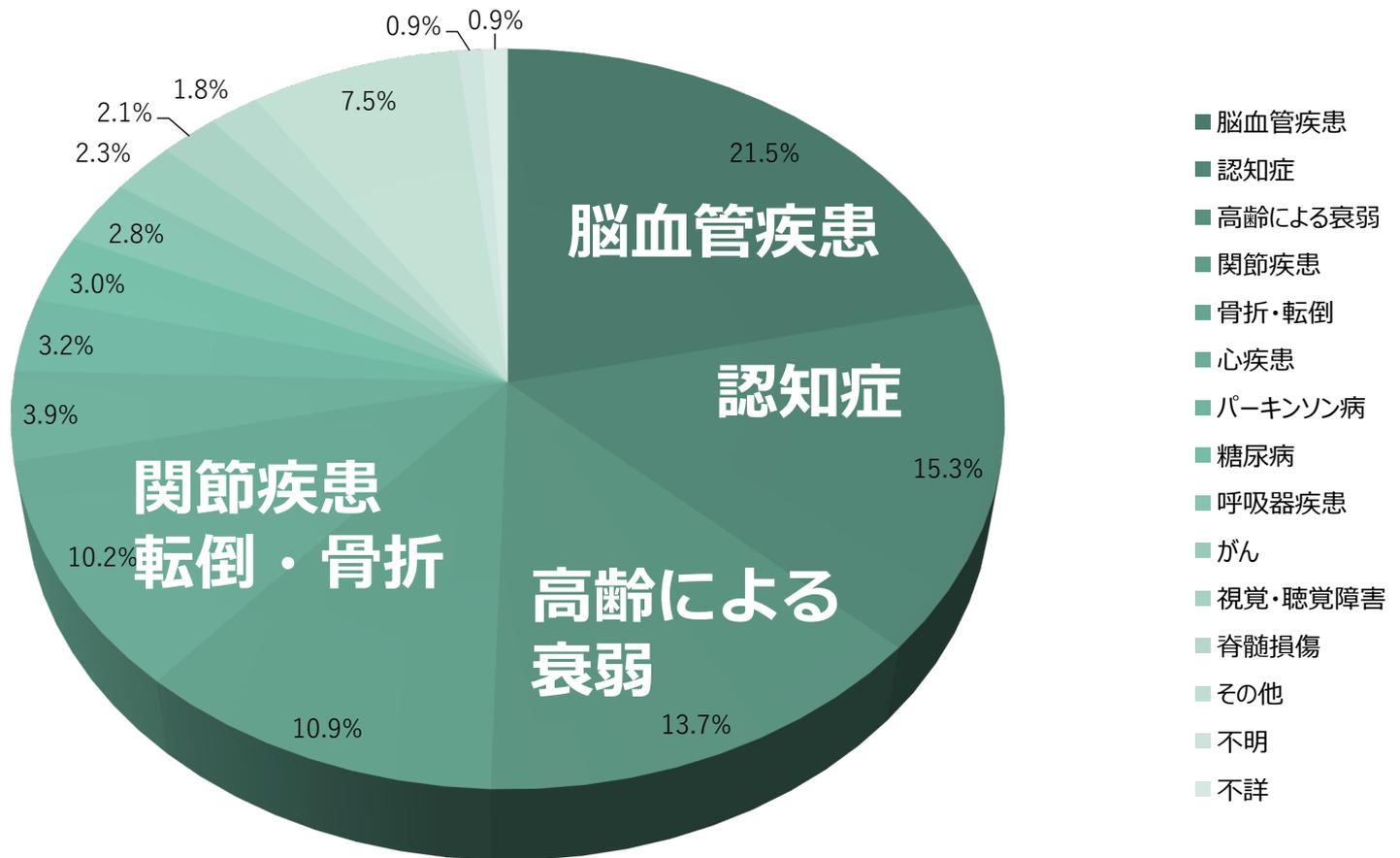


では、なぜ葉っぱの部分の
お世話にならないといけない状態に
なるのか？



65歳以上の要介護の原因

(平成22年 厚生労働省調査)

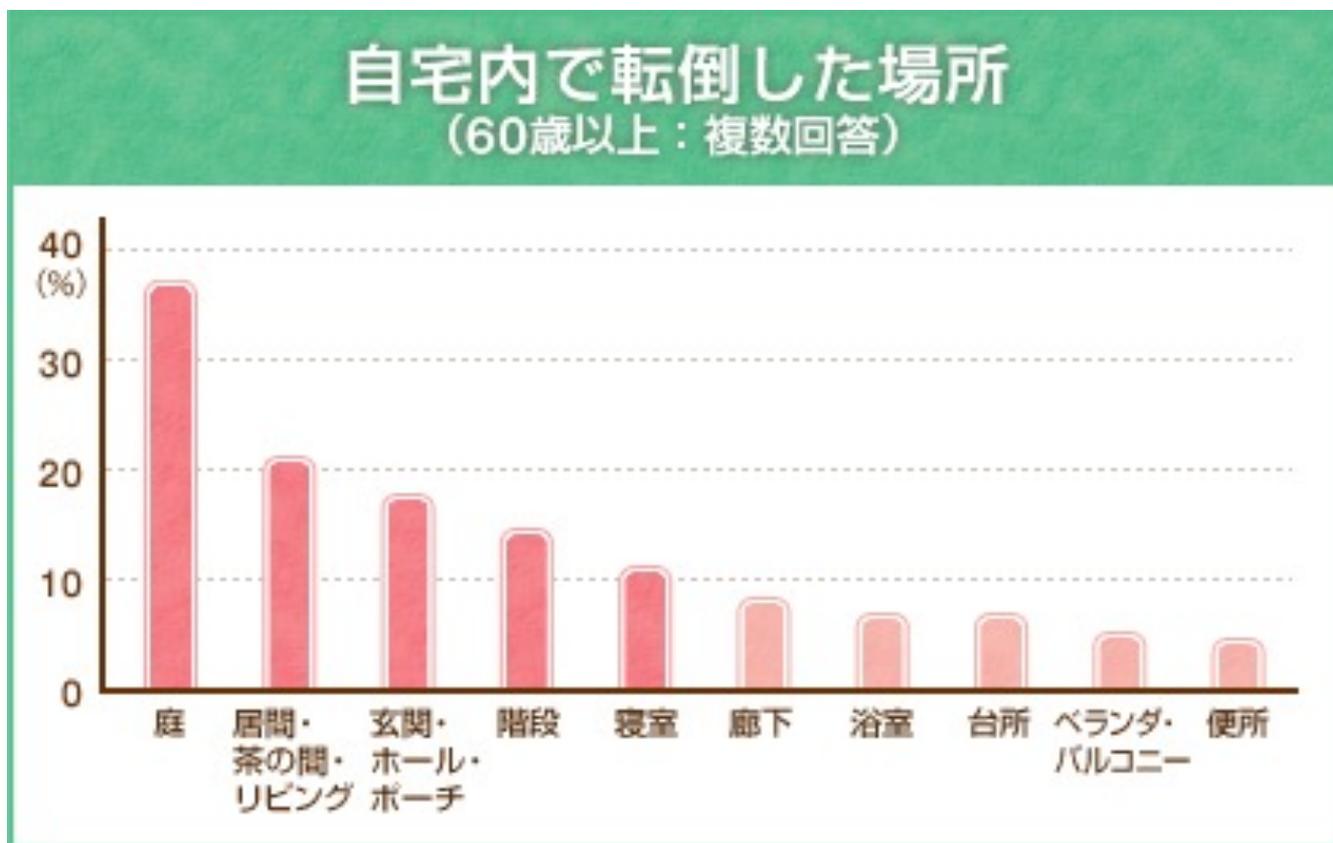


要介護になる原因の第**4**位

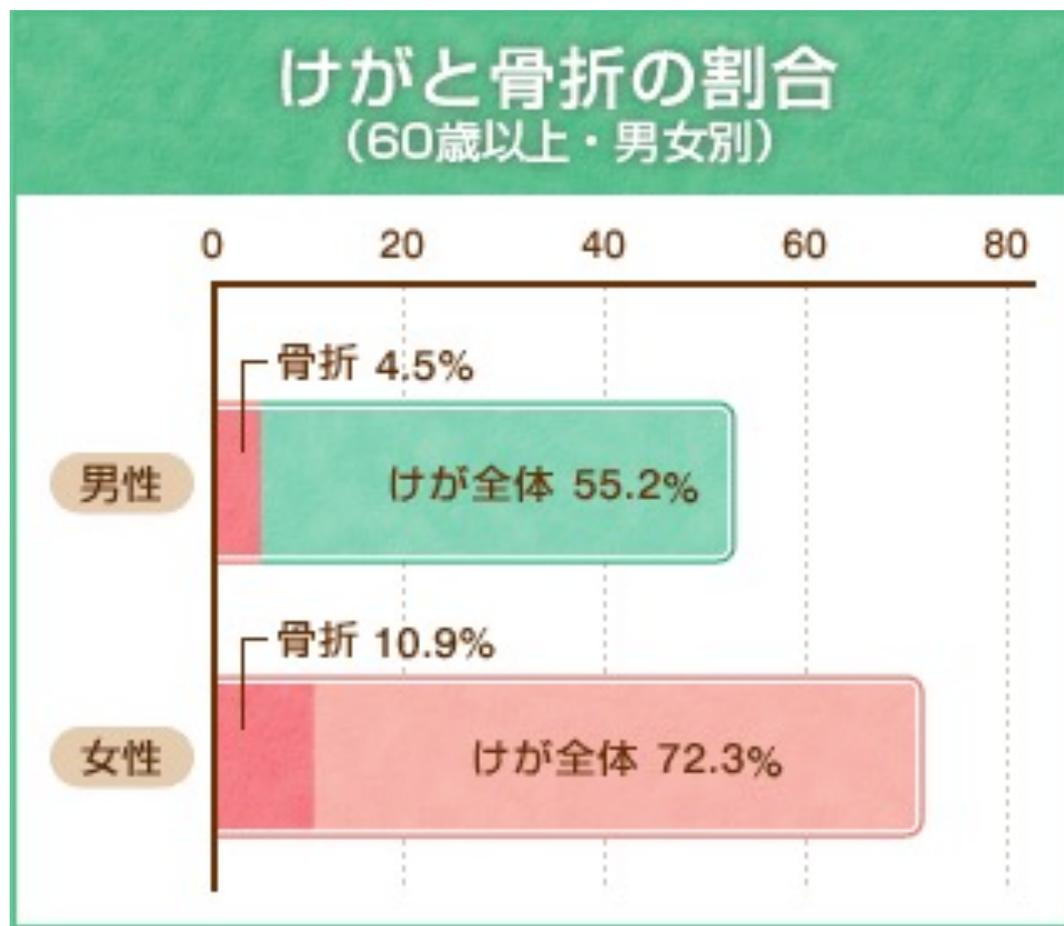
転倒・骨折



転倒・骨折

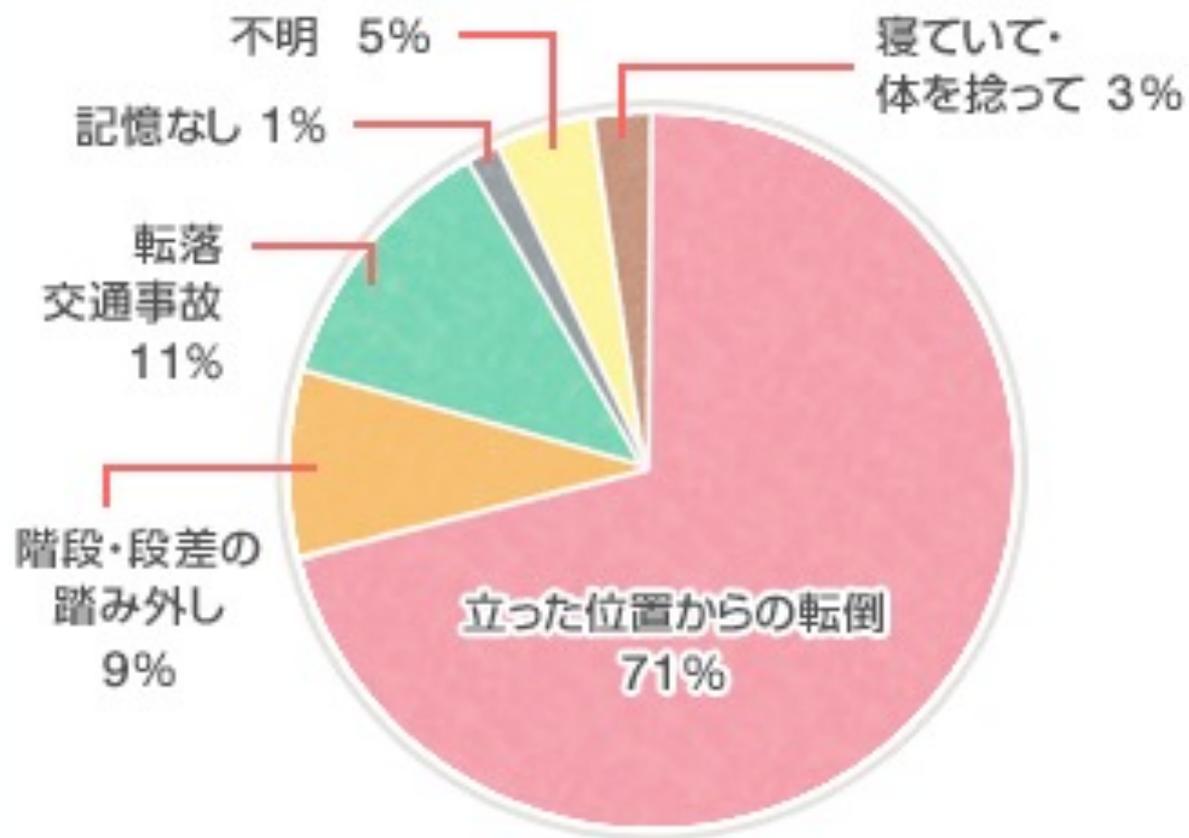


転倒・骨折



転倒・骨折

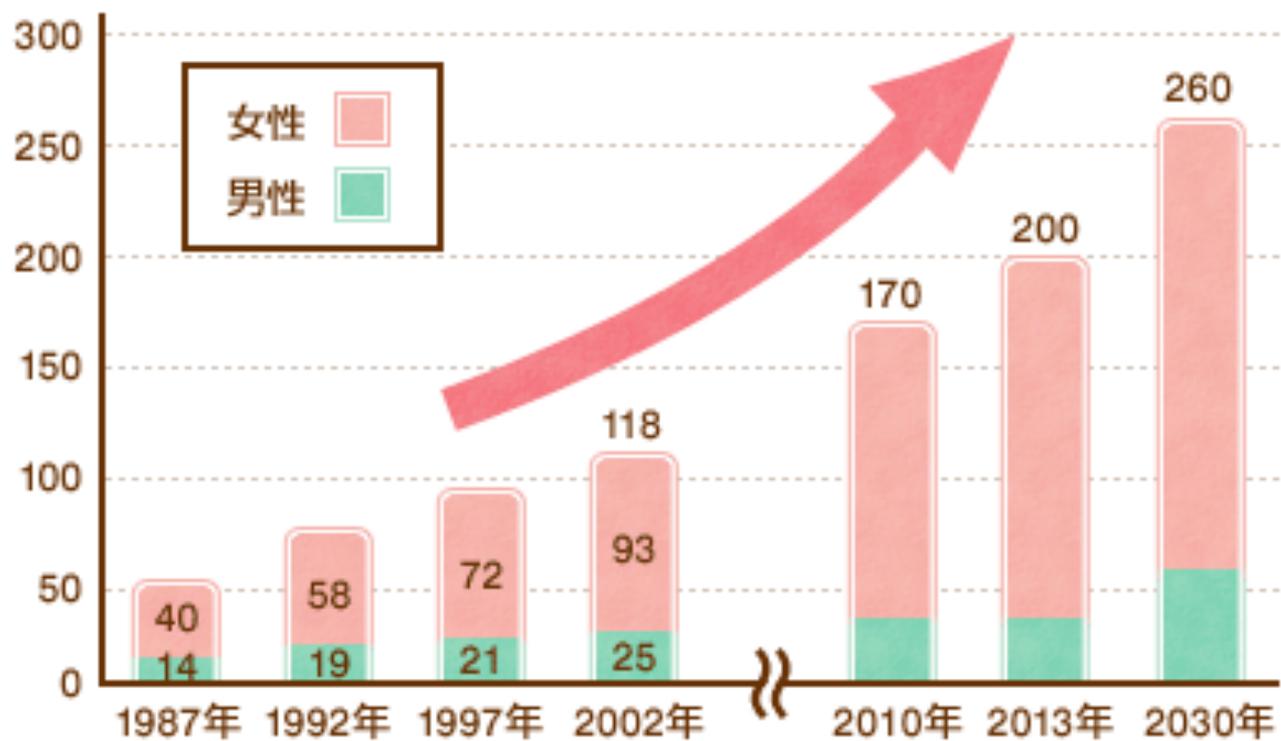
わが国の大腿骨頸部骨折の受傷原因



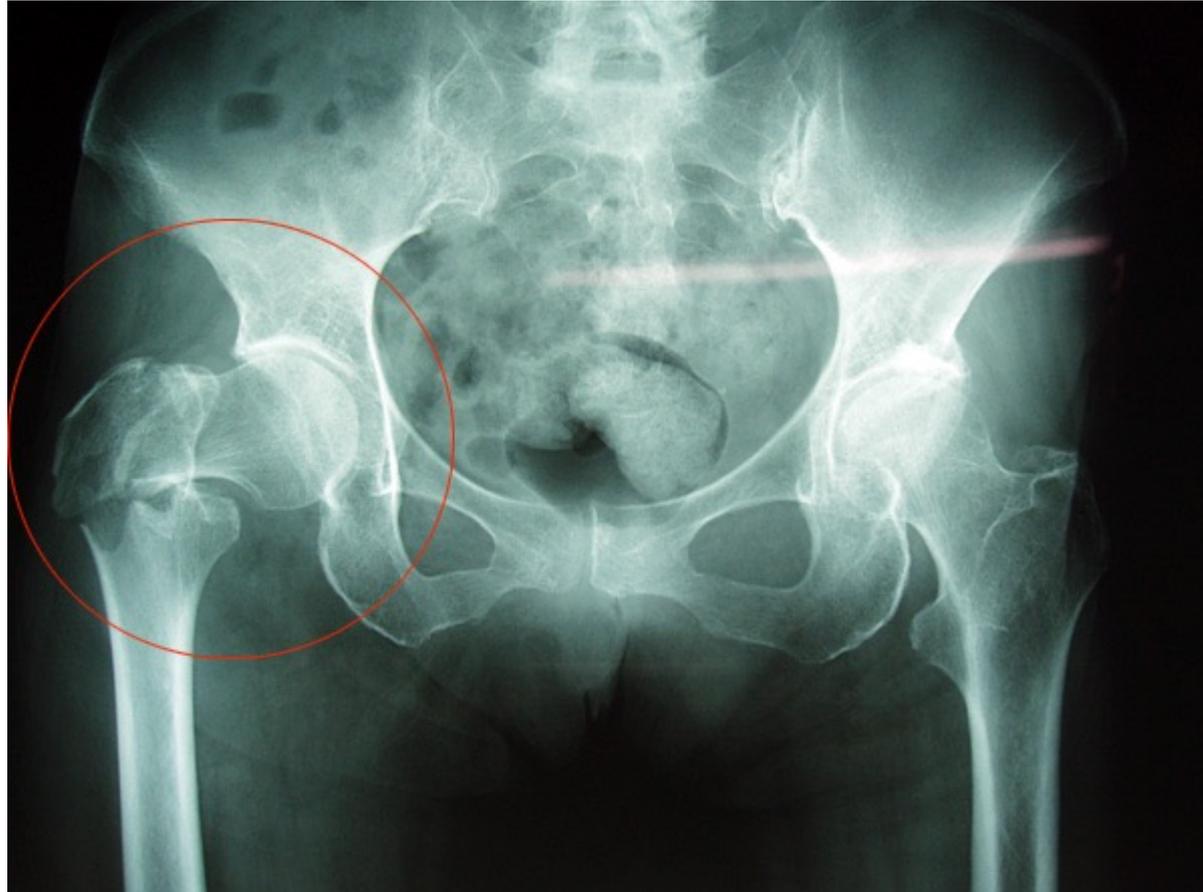
転倒・骨折

大腿骨頸部骨折発生患者数(全国)

(単位:千人)



転倒・骨折



転倒・骨折



転倒・骨折

痛い、ツライは自分持ち。

死ぬまで自分のからだとは一緒です。
一日だけ誰かと代わるなんてことはできません。



転倒・骨折を防ぐには？

1 転びにくい**環境**にする

2 転びにくい**からだ**をつくる

3 フラフラする**薬**の確認をする

転倒・骨折を防ぐには？

1

転びにくい**環境**にする

1

転びにくい環境にする

1

転びにくい環境にする

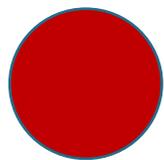
● 手すりをつける

手すりをつける

● 余計なものを置かない

手すりをつける

余計なものを置かない



足元を明るくする

1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

手すり

セット品番

EWRS310R 注2週

希望小売価格

528,000円 (税込570,240円)

セット構成

本体、アームレスト、給排水ホース、ペーパーホルダー、リモコン、給水・排水継手部材一式

ベッドサイドの水洗トイレ



1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

手すり

風呂ボード



1

転びにくい環境にする

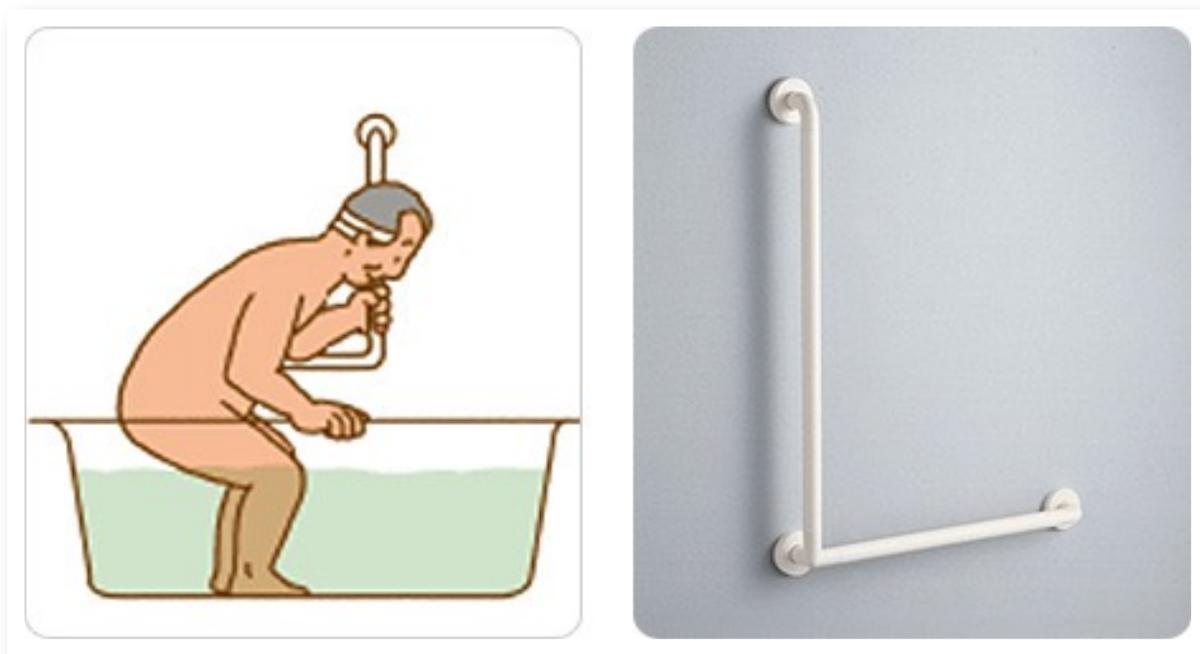
手すり



1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

手すり



ここはどうも怪しいな
よくつまづくな．．
ピントきたところに．

迷わずつける！！

1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

手すり



1

転びにくい環境にする

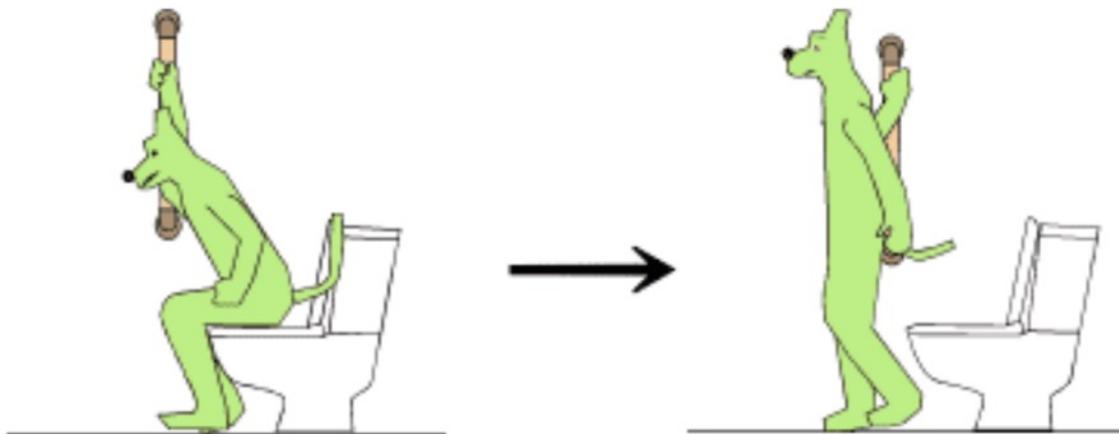
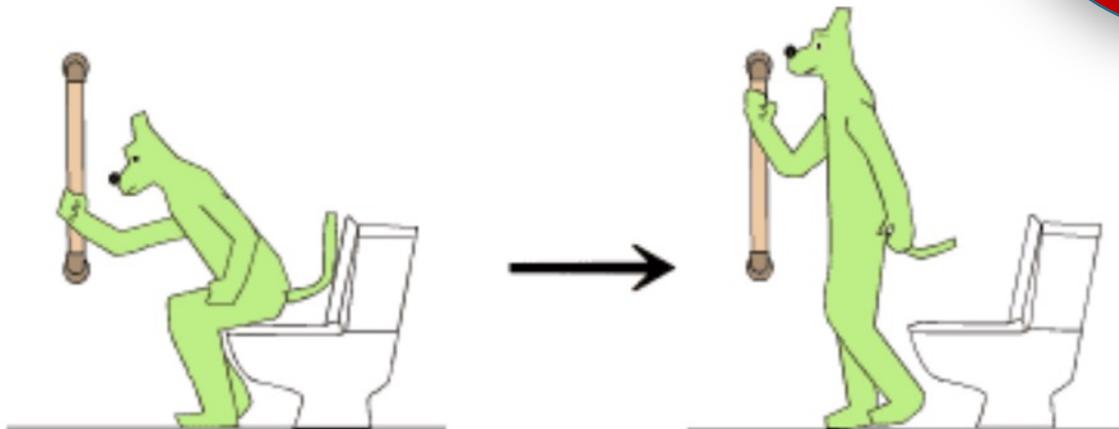
手すり



1

転びにくい環境にする

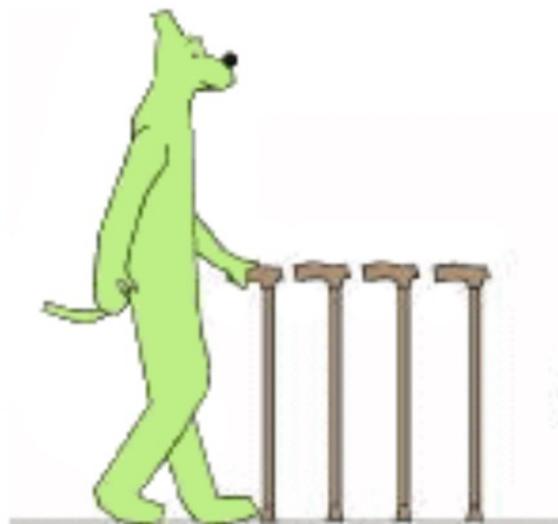
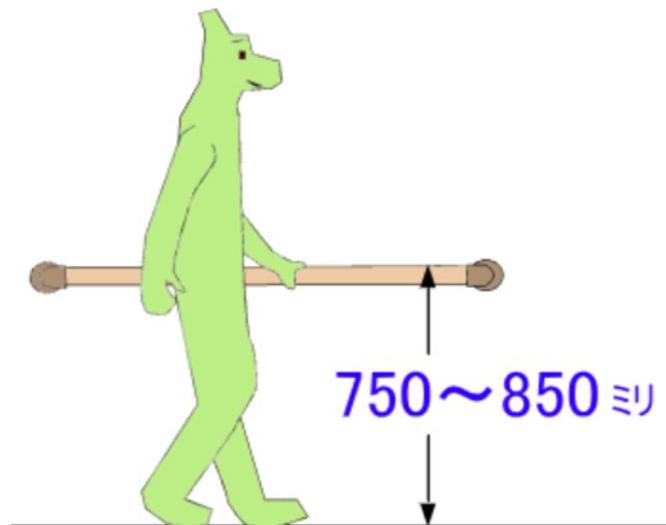
手すり



1

転びにくい環境にする

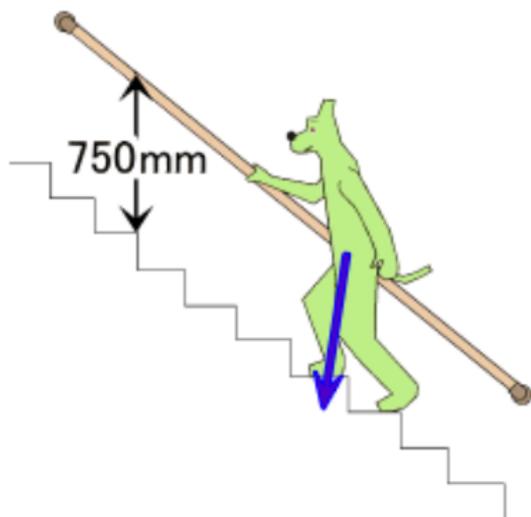
手すり



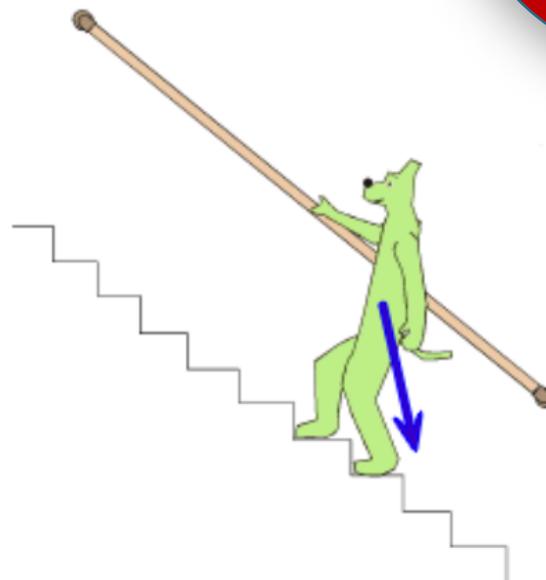
1

転びにくい環境にする

手すり



ちょうどよい手すり高さ
前方に重心



手すりが高すぎる
後方に重心



安心してつかめて、
しっかりとしたもつところ。

…を手すりという。

1

転びにくい環境にする

手すり

手すりを**持ったまま**
こけることはできません。

安心してつかめる、
しっかりしたものがあれば、
毎回そこを通るたびに

**必ず使うようになり
ます。**

1

転びにくい環境にする

手すり

いまでできていようがいまいが、

階段、風呂には手すりをつけるこ

とを強く推奨します。

(こけた時の影響が大きいから)

玄関、トイレには**あると楽**です。

1

転びにくい環境にする

余計な
もの



1

転びにくい環境にする

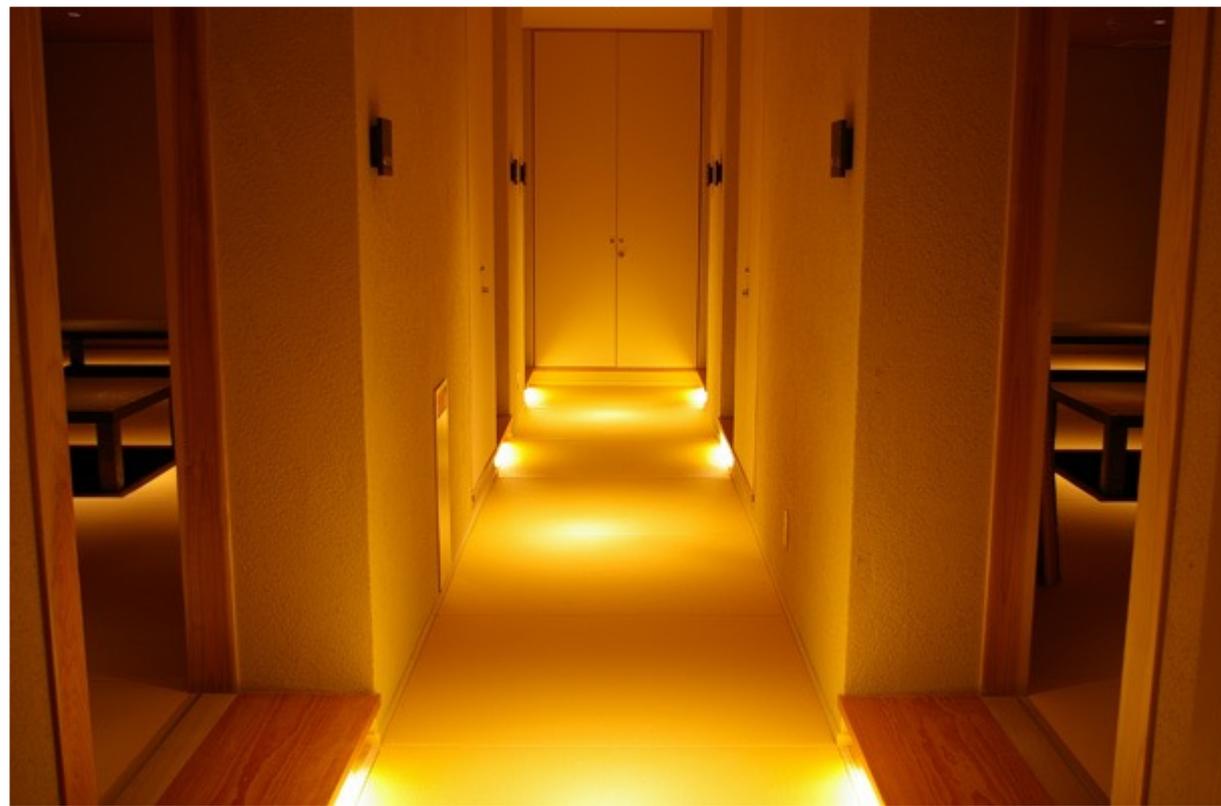
余計な
もの



1

転びにくい環境にする

足元
明るく



足元
明るく



LEDB80009L-LS

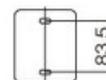
e2 4,090円(税抜)○ 電球色

- 幅70 高120 出5
質量:0.2kg
- プラスチック(ニューホワイト)
カバー:アクリル(透明)
- 光源寿命40000時間
- 固有エネルギー消費効率
2.0lm/W(1lm・0.5W)
- 電球色(1600K) ○Ra90
- ◆切換スイッチ付(切-自動-入)
- ◆コンセント付(容量1500W)
- ◆半埋込形(1ヶ用スイッチ
ボックス取付専用)
- ◆点灯照度:正面3lx以上(30cm
前方)
- ◆電源ユニット内蔵
- ◆表示灯付スイッチとの組み合
わせはおやめください。

SL端子台付

爪みぞ

S-38



1

転びにくい環境にする

足元
明るく

暗くなると自動で **ふんわり** 点灯

3色切替

LED
フットライト

USB+
プラグ
対応



転倒・骨折を防ぐには？

1 転びにくい**環境**にする

2 転びにくい**からだ**をつくる

3 フラフラする**薬**の確認をする

転倒・骨折を防ぐには？

2

転びにくい**からだ**をつくる

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

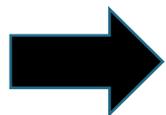
「ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ、和名:運動器症候群）」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

ロコモティブシンドローム

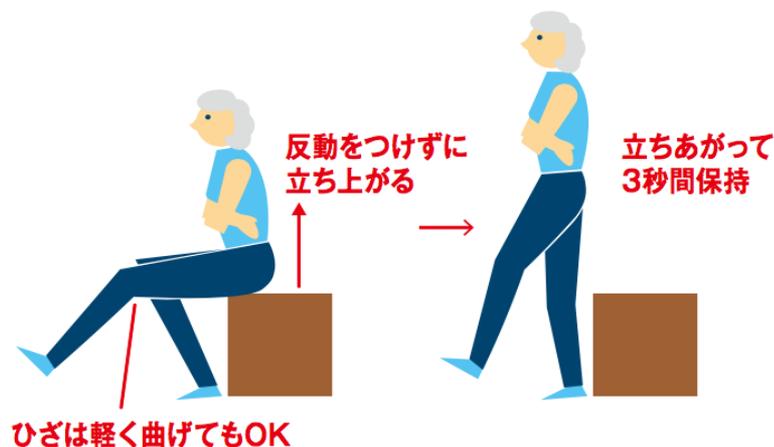


痛みや**ちから不足**で
からだが動かしにくくなること

ロコモ度チェック



〈片脚の場合〉

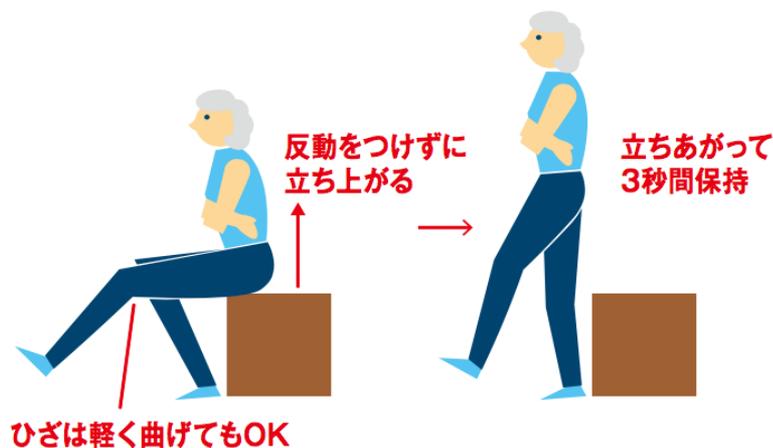


1

一般的な洋式
便器の高さで
す

どちらか一方の片脚で
40cmの高さから
立ち上がれない

〈片脚の場合〉



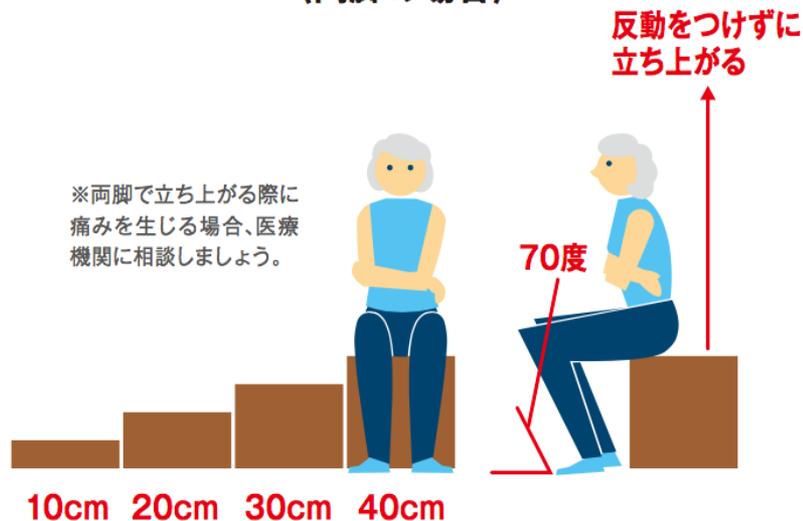
1

どちらか一方の片脚で
40cmの高さから
立ち上がれない

□□モ度 1

移動機能の
低下が
始まっている
状態

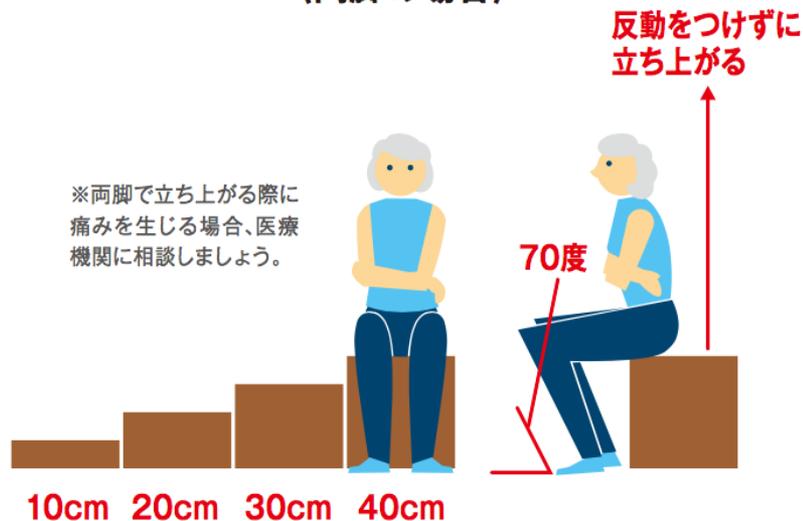
〈両脚の場合〉



1

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

〈両脚の場合〉

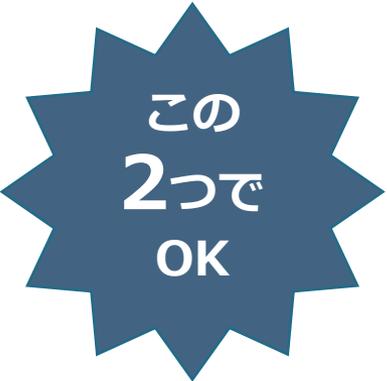


1

両脚で20cmの
高さから立ち上がれない

ロコモ度 2

移動機能の
低下が
進行している
状態



この
2つで
OK

1 片脚立ち

→バランスを鍛える

2 スクワット

→足の筋力を鍛える

この
2つで
OK

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



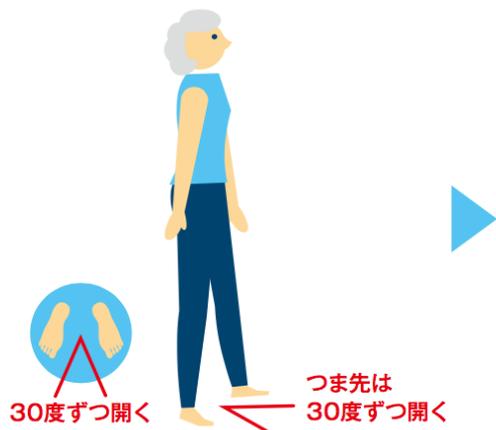
- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

この
2つで
OK

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



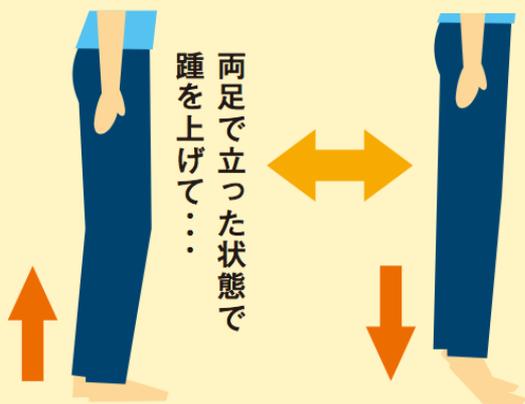
※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

時間があれば…

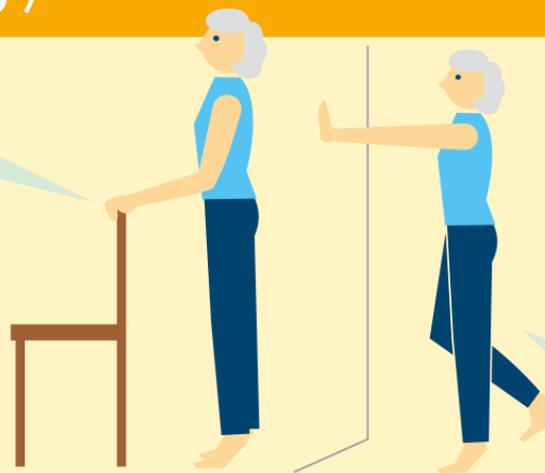
ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



両足で立った状態で
踵を上げて…

ゆっくり踵を
降ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついて行いましょう。



自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

時間があれば…

フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉**ポイント** 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。**1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット**

転倒・骨折を防ぐには？

1 転びにくい**環境**にする

2 転びにくい**からだ**をつくる

3 フラフラする**薬**の確認をする

転倒・骨折を防ぐには？

3

フラフラする**薬**の確認をする

血圧を下げるための**降圧薬**や

うつ症状などを抑えるための**精神安定薬**、
ときには総合かぜ薬や鼻炎薬でも体調によっては副作用として、ふらつきやめまいなどを起こすことがあります。

詳しくはお医者さんや薬剤師さんに
聞いてください(^o^)



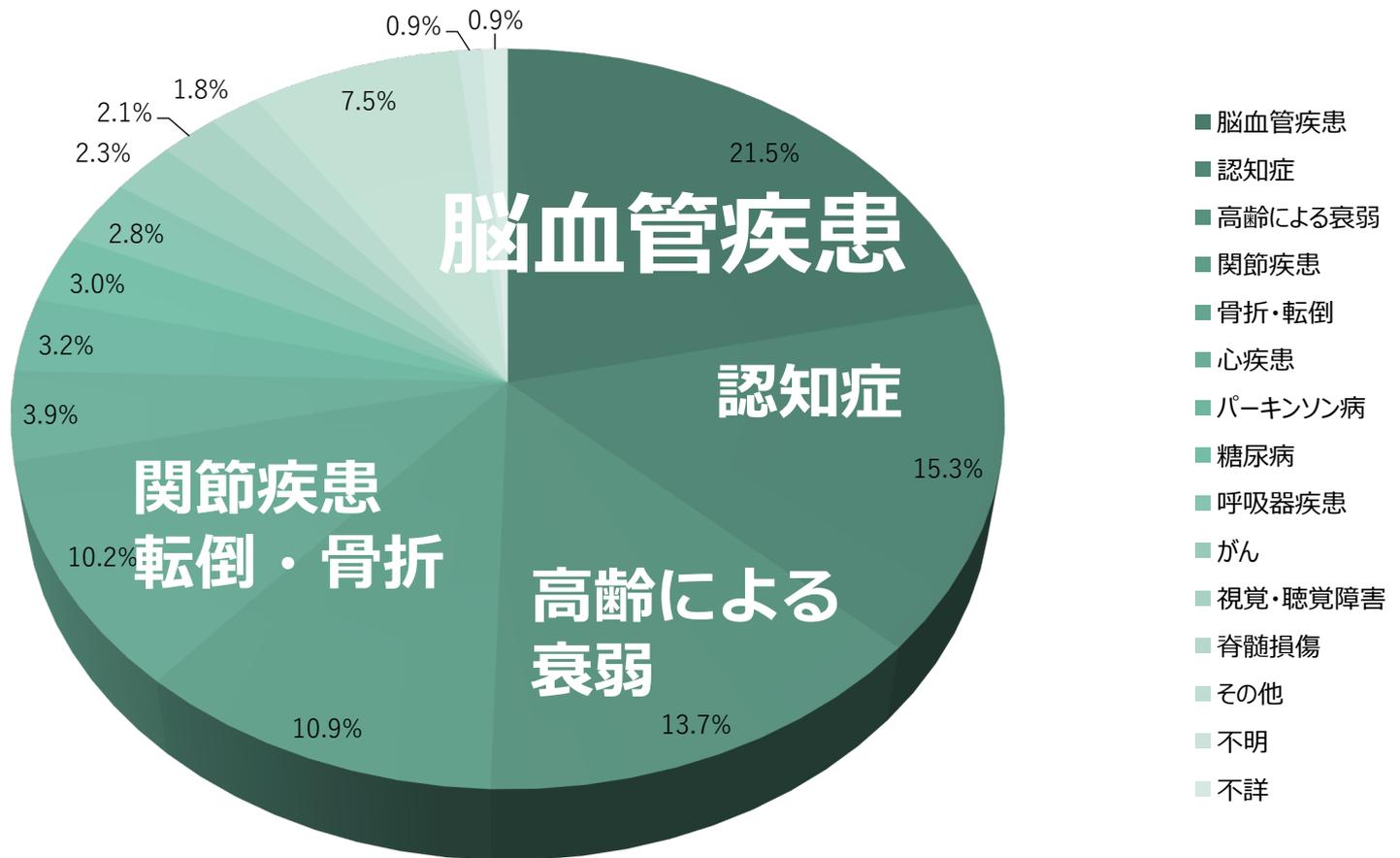
要介護になる原因の第**1**位

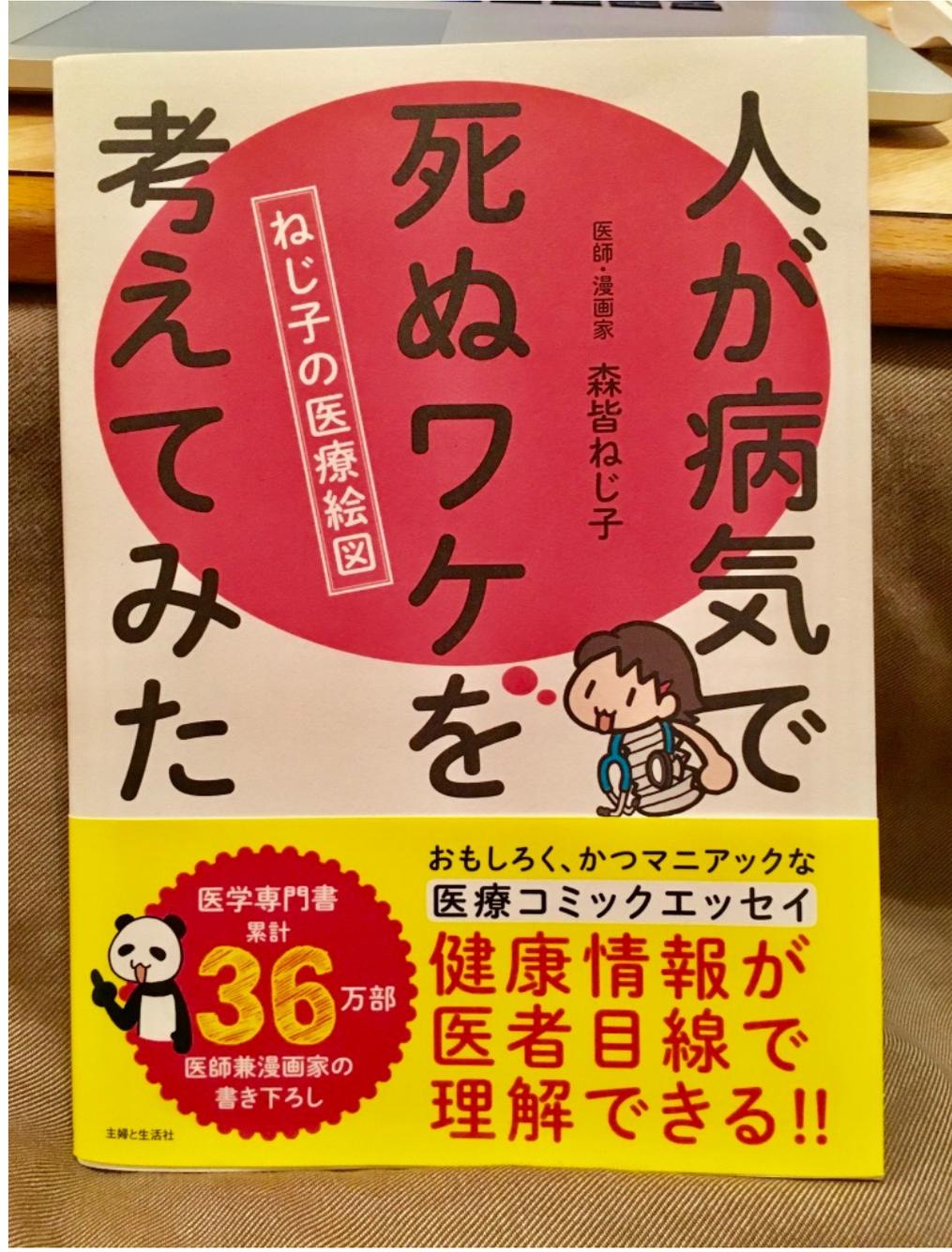
脳血管疾患



65歳以上の要介護の原因

(平成22年 厚生労働省調査)





考えてみた

ねじ子の医療絵図

死ぬワケを

医師・漫画家 森皆ねじ子

人が病気で



医学専門書
累計

36万部

医師兼漫画家の
書き下ろし

主婦と生活社

おもしろく、かつマニアックな
医療コミックエッセイ

健康情報が
医者目線で
理解できる!!

脳血管疾患って？

太古の昔，日本人は米や麦，木の实やあわ，ひえ（炭水化物），魚とか貝，大豆（タンパク質）を食べて暮らしていました。

粗食でも飢えて死なずに生きていける生命力の強い人種だったのです。

脳血管疾患って？

ところが...

開国→西洋化→豊かな食生活になり、

乳製品や**肉**、**油**、**卵**が普通にたくさん
食べられるようになりました。



脳血管疾患って？

平成の現在，別に贅沢していなくても
日本人のDNAにとって
卵やバター，肉が多いのです。
粗食を心がけていたとしても

それでも**糖分や油分が多い**のです。
ここ60年の間に急激におこった変化なのです。

脳血管疾患って？

気がつく**と血液**が
お砂糖や**バター**や
油まみれになって.....

脳血管疾患って？

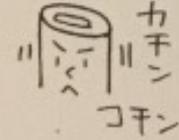
血管に**バター**がつまる!!

血管に**お砂糖**がつまる!!

血管の壁が**固くボロボロ**になる!!

脳血管疾患って？

油や食材の切れはしが台所のパイプの壁についてドロドロと汚れがたまっていくように、年々少しずつドロドロがたまって……気がついたら



→ 心臓の血管が詰まった！
→ 心筋梗塞で死ぬ



→ 脳の血管が詰まった！
→ 脳梗塞で死ぬ



→ 脳の血管がボロボロになって切れた！！
パンッ！！ → 脳出血で死ぬ

脳血管疾患って？



濃いジュースを長年吸い続け
させられた**ストロー**の
ことを考えてみてください。



血って何？

からだの組織の **世話係** みたいなもん

食事食べさせて、トイレ行かせて、汚いもん片づけて
くれてる。

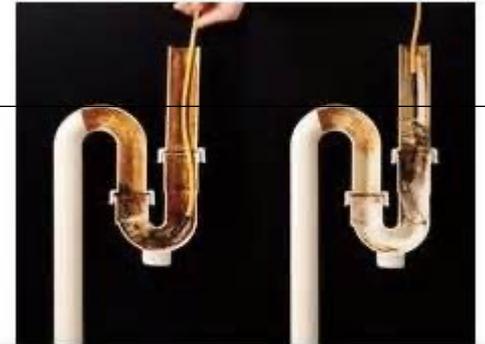
お世話する人はからだ中どこにでもいる。
(爪や髪の毛は別)

お世話係が **いなくなったら、**
その組織は **死ぬ。**

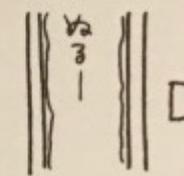
血って何？



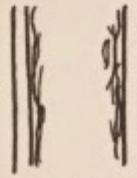
脳血管疾患って？



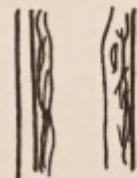
～パイプ汚れのつまり方～



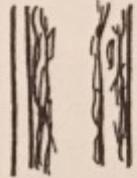
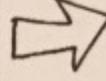
うすーい
ぬめりがつく



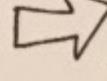
そこに髪の毛や
食べかすなどの
固形物が
くっつく



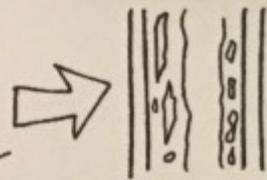
さらに
ぬめりが
コーティング



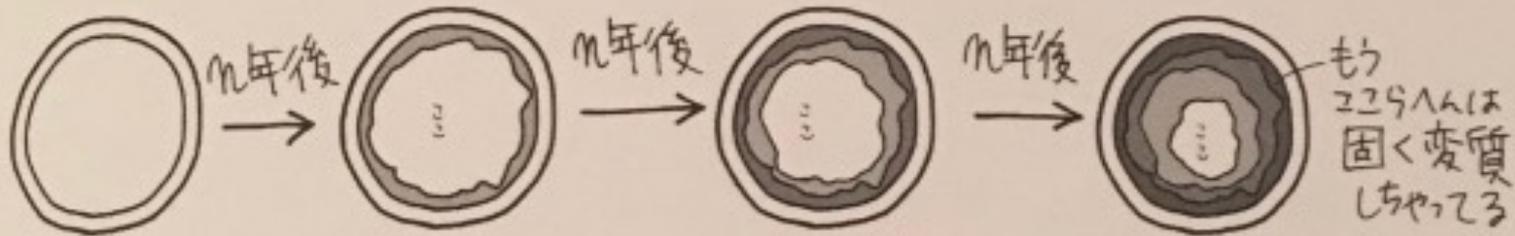
さらに
固形物が
つく



以後
くり返し



ぶ厚くなると
油汚れは固く変質
しちゃう。もう落ちない。



最初は
こんなもの
もちろん
正常に
流れる

徐々に
厚くなる壁
けど「まだ」まだ
普通に流れる

まだ何もなし

まだ正常に
流れるので
気付かない

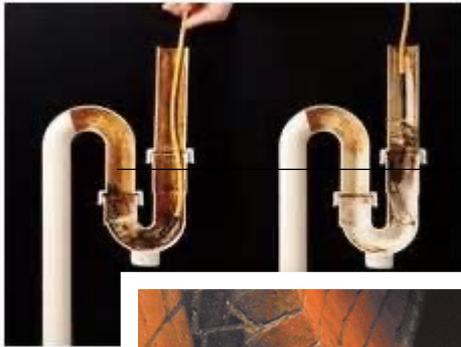
このくらいになって
ようやく水の流れが
悪くなったと感じる

症状が出てきた時には
すでにかなり汚れが
付着している

たまた油汚れは年月が経つと
固くなります。こうなると家庭向けの
液体パイプクリーナーではさうじしません。
ワイヤを入れて物理的にゴリゴリと汚れを
さうじすることになります。







ところで

パイプの汚れの行きつく先は
下水道から浄水場をへて海という
ことになりますが。 .



ところで

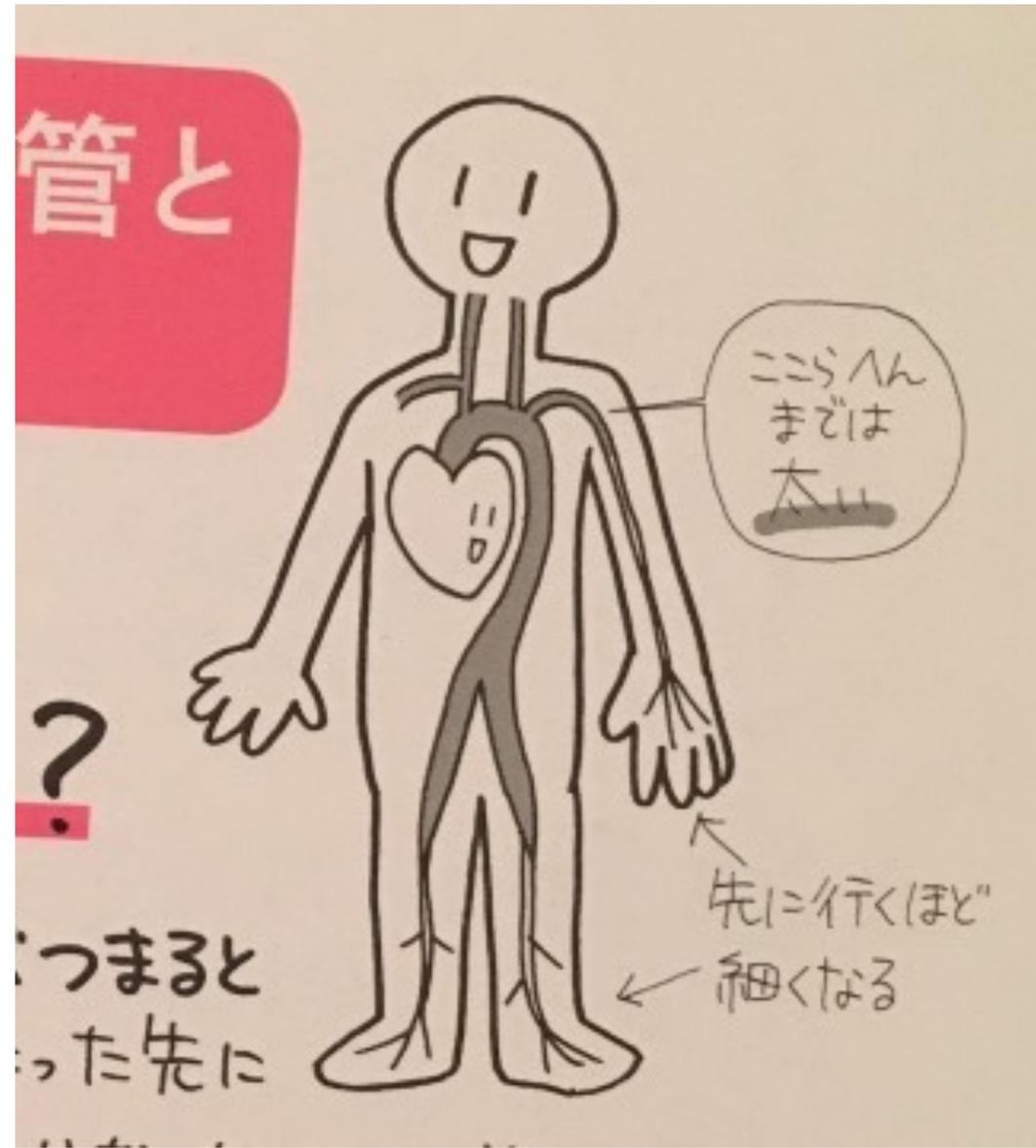
血管の場合は出口がありません。

血管はだんだん細くなって行って静脈につながります。

また肺に戻ってきれいにしよう。

循環しています。

海なんていう出口はありません。

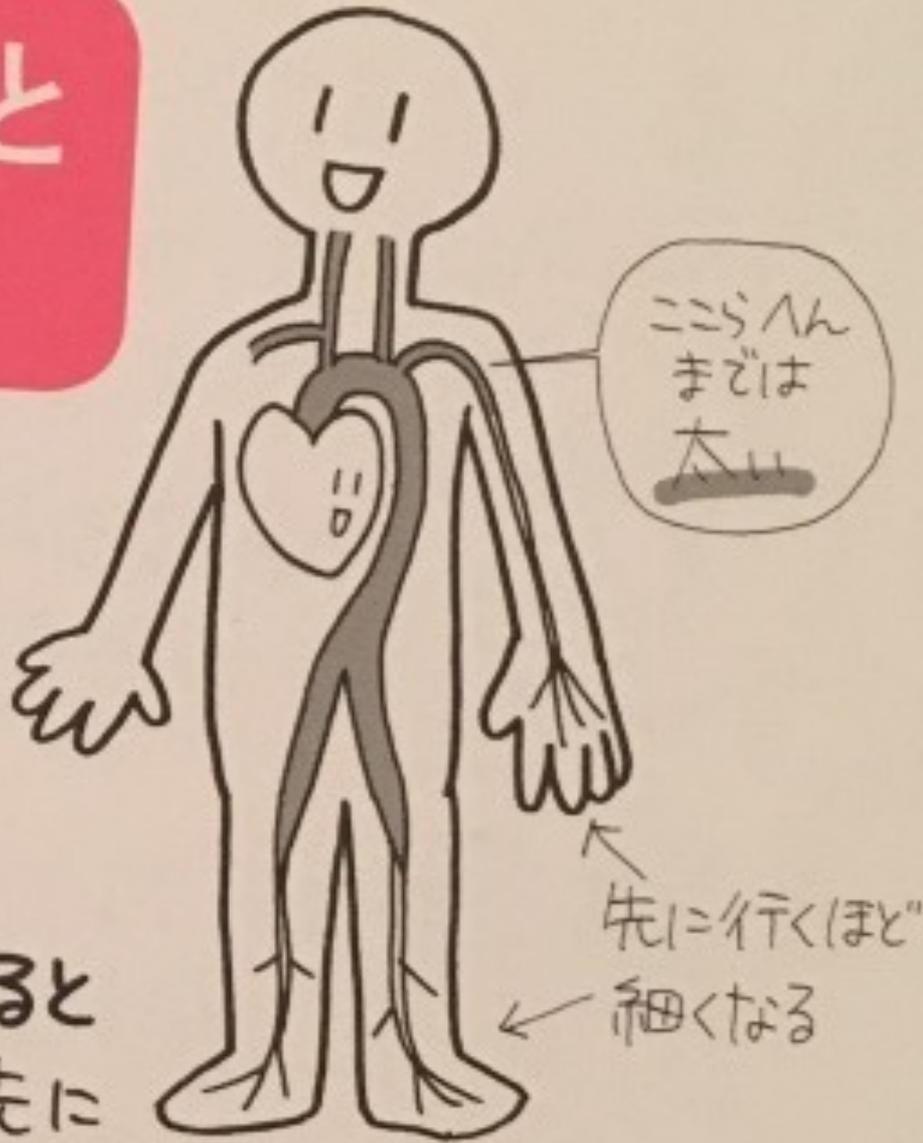


脳血管疾患って？

脳の血管の壊れ方

- 1 細い血管が 徐々につまっていく
- 2 どっかから 血の塊 が飛んでくる
- 3 血管そのものが 切れる

管と



血管には
太いのと
細いのが
あります。
先に行くほど
細い。

より

森皆ねじ子

『人が病気で死ぬワケを考えた』

つまる

た先に

『

脳血管疾患って？

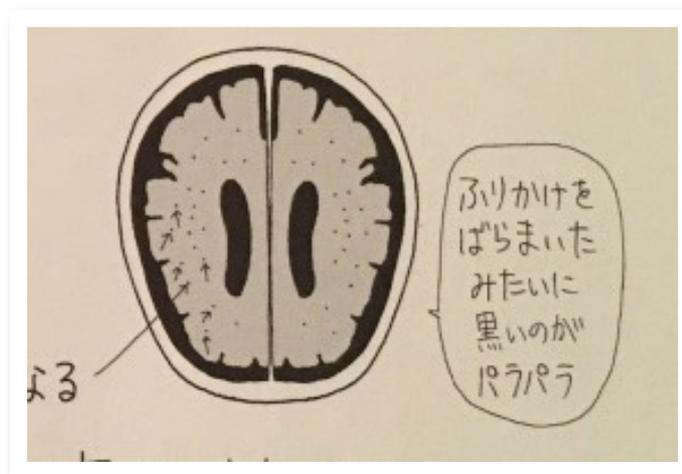


1 細い血管が徐々につまっていく

脳の中のいろいろなところで細い動脈が散発的につまるのでポツポツと**小さい脳梗塞**がパラパラと広がっている感じになる。

急につまるわけではないので途中で気がつくにくい。

→気づいたときには**認知症**になっているというパターンが多いです。



京都・大阪・神戸近郊路線図

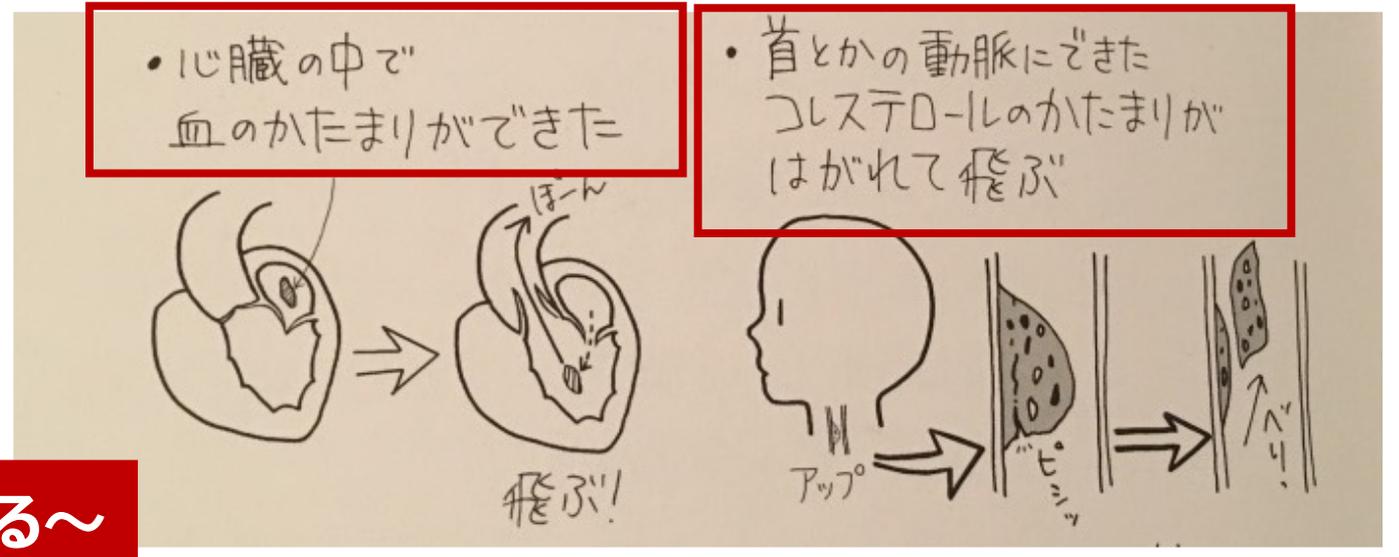


ローカル路線の小さい
事故ばかりなので気づきにく
いし、バイパスもできやすい。

『人が病気で死ぬワケを考えてみた』 森皆ねじ子 より

※この路線図は、2013年2月20日現在、各鉄道会社の資料をもとに制作してあります。※路線・駅名などは万全を期して制作しておりますが、掲載した情報(間違いなど)によって引き起こされた(直接的、間接的を問わず)損害について、一切の責任を負いませんのでご了承下さい。 ※上記路線図は、法人を問わず、複写・加工・再利用・再配布・販売することはできません。

2 どっかから血の塊が飛んでくる



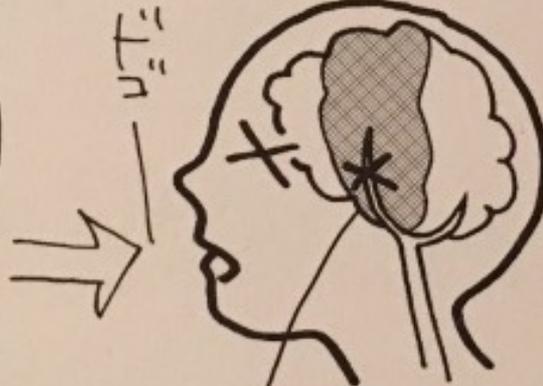
はがれる～
!!

けっこう大きめの血の塊が飛ぶ（流れ着く）ので
脳の太い血管がスポッとつまります。



2 どっかから血の塊が飛んでくる

→ 急にドゴツと広い範囲の脳が死にます。



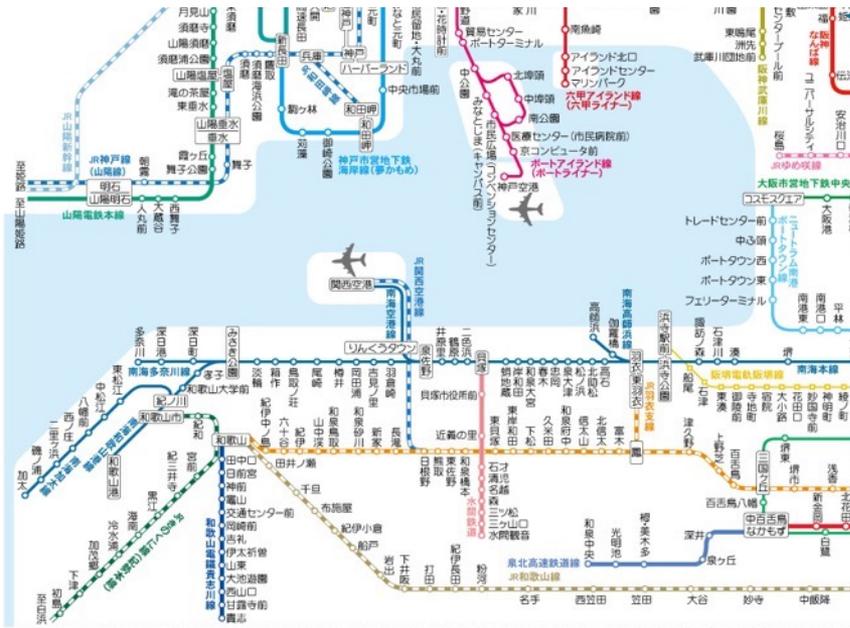
血管が
詰った先の
脳細胞が
死ぬ

ココ一気に死んだ

のーこーそく
脳梗塞
といひます

京都・大阪・神戸近郊路線図

主要路線の急な大事故！！
バイパスなんてつくるひまなかったよ～
あっというまに交通マヒ。



※この路線図は、2013年2月20日現在、各鉄道会社の資料をもとに制作してあります。※路線・駅名などは万全を期して制作しておりますが、掲載した情報(間違いなど)によって引き起こされた(直接的、間接的を問わず)損害について、一切責任を負いませんのでご了承下さい。 ※上記路線図は、個人・法人を問わず、複写・加工・再利用・再配布・販売することはできません。

3 血管そのものが切れる

脳の血管がつまるだけでなく、
脳の血管が切れることもあります。

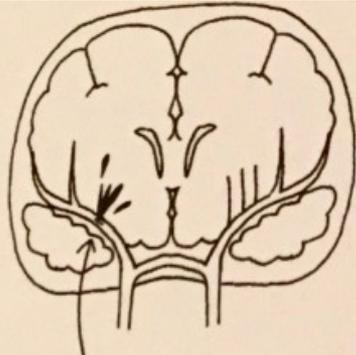
1. 血圧がとても**高く**なる。

2. 長年の不摂生で血管の**壁がボロボロ**

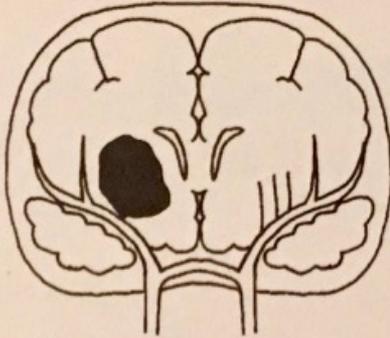


2つの合わせ技で. . .

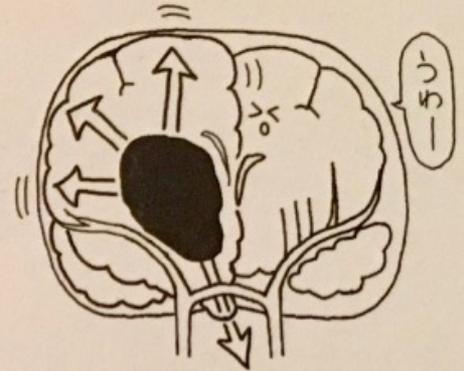
血管がパン!! ぼろ



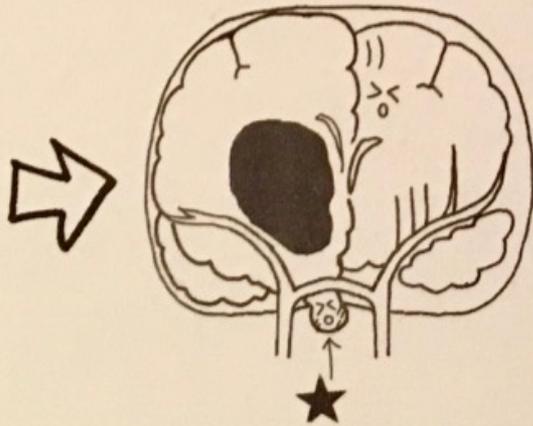
ここ切れた



ドバーッと
血のかたまりがたまる



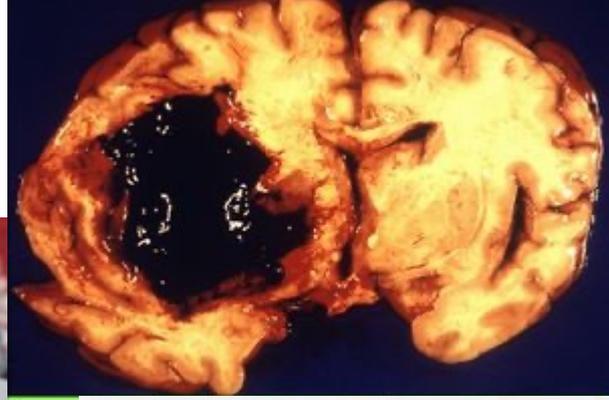
脳みそが
血のかたまりに
おしつぶされる



脳の生命中枢は

★のところにある

→ 頭蓋骨におしつぶされて死ぬ



脳血管疾患って？

脳血管疾患の結果、命をとりとめても

半身不随(片麻痺)や感覚障害

高次脳機能障害(失語、失認など)が
生じます。

→ **流れのいい血管**を意識して
生活しましょう。

脳血管疾患って？



濃いジュースを長年吸い続け
させられた**ストロー**の
ことを考えてみてください。



脳血管疾患って？

ろれつが回らない

言葉が出てこない

顔の半分が**ゆがむ**

手足に**力が入らない**

視野が狭くなる

人の話がうまく理解できない

→ **一過性脳虚血 (T I A) の症状**

数日以内に脳梗塞起こります。すぐに受診を。

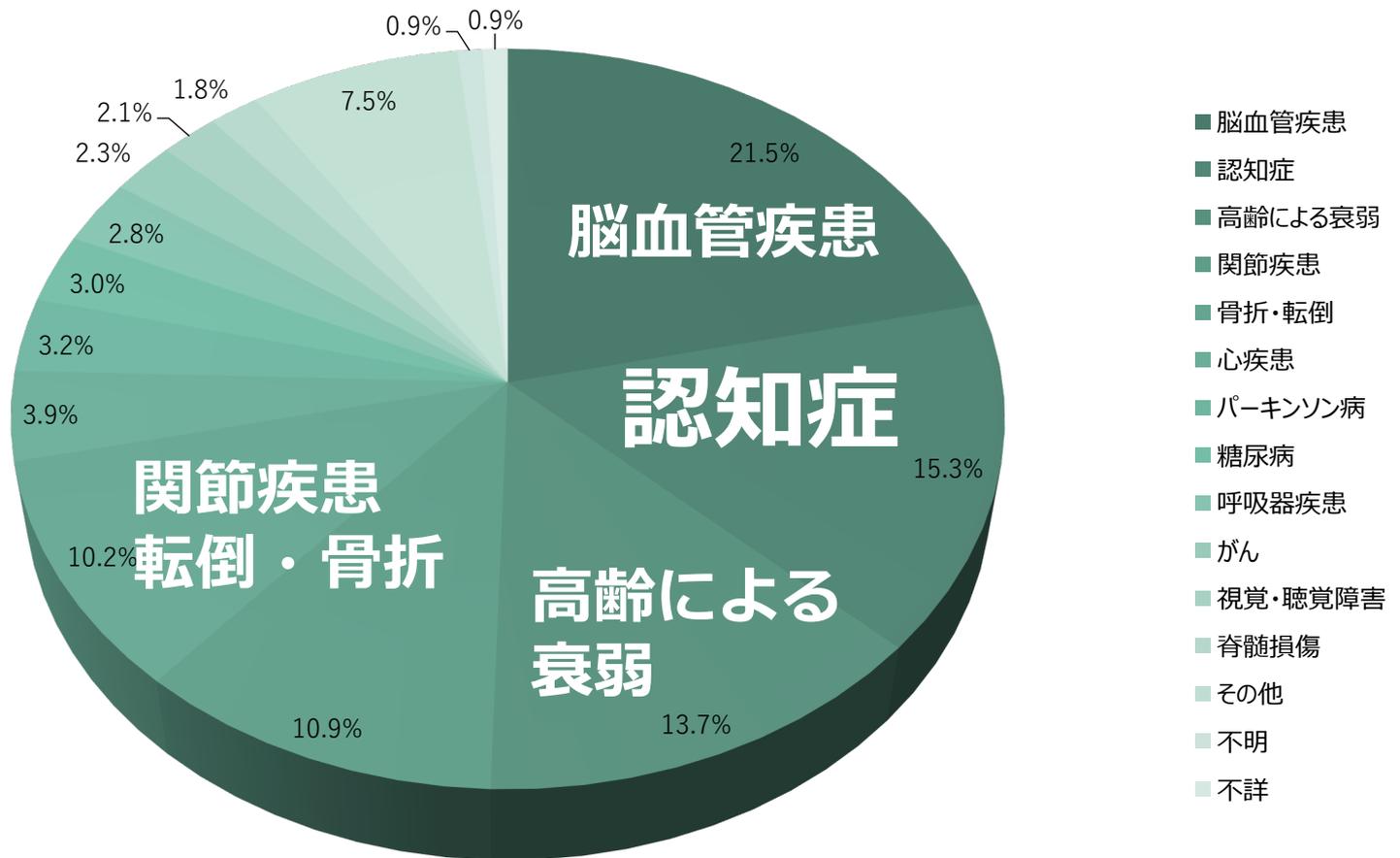
要介護になる原因の第2位

認知症



65歳以上の要介護の原因

(平成22年 厚生労働省調査)



認知症のひとは今後…

2. 将来推計

(単位:万人)

将来推計 (年)	平成22年 (2010)	平成27年 (2015)	平成32年 (2020)	平成37年 (2025)
日常生活自立度 Ⅱ以上	280	345	410	470
	9.5%	10.2%	11.3%	12.8%

※平成24年(2012)を推計すると、305万人となる。

※下段は65歳以上人口に対する比率

2025年(いまからたった8年後ですよ!!)

65歳以上の**10人に1人**は認知症…



認知症

認知症の種類

アルツハイマー型認知症

脳血管性認知症

レビー小体型認知症

認知症の症状

記憶障害

中核症状

見当識障害

理解や判断力の障害

実行機能障害

感情表現の変化

徘徊

弄便

物盗られ妄想

うつ・抑うつ

暴言・暴力

幻覚・錯覚

Etc.

周辺症状

ただの物忘れと違い

加齢による物忘れ



物忘れを**自覚**している
体験したことの**一部**を忘れる
ヒントがあれば**思い出す**
日常生活に**支障**はない
判断力は**低下**しない

認知症による物忘れ



物忘れの**自覚**がない
体験したこと**自体**を忘れる
ヒントがあっても**思い出せない**
日常生活に**支障**がある
判断力が**低下**する

認知症の症状

記憶障害

中核症状

見当識障害

理解や判断力の障害

実行機能障害

感情表現の変化

徘徊

弄便

物盗られ妄想

うつ・抑うつ

暴言・暴力

幻覚・錯覚

Etc.

周辺症状

認知症の症状

見当識障害 (けんとうしきしょうがい)

今が**いつ**で、

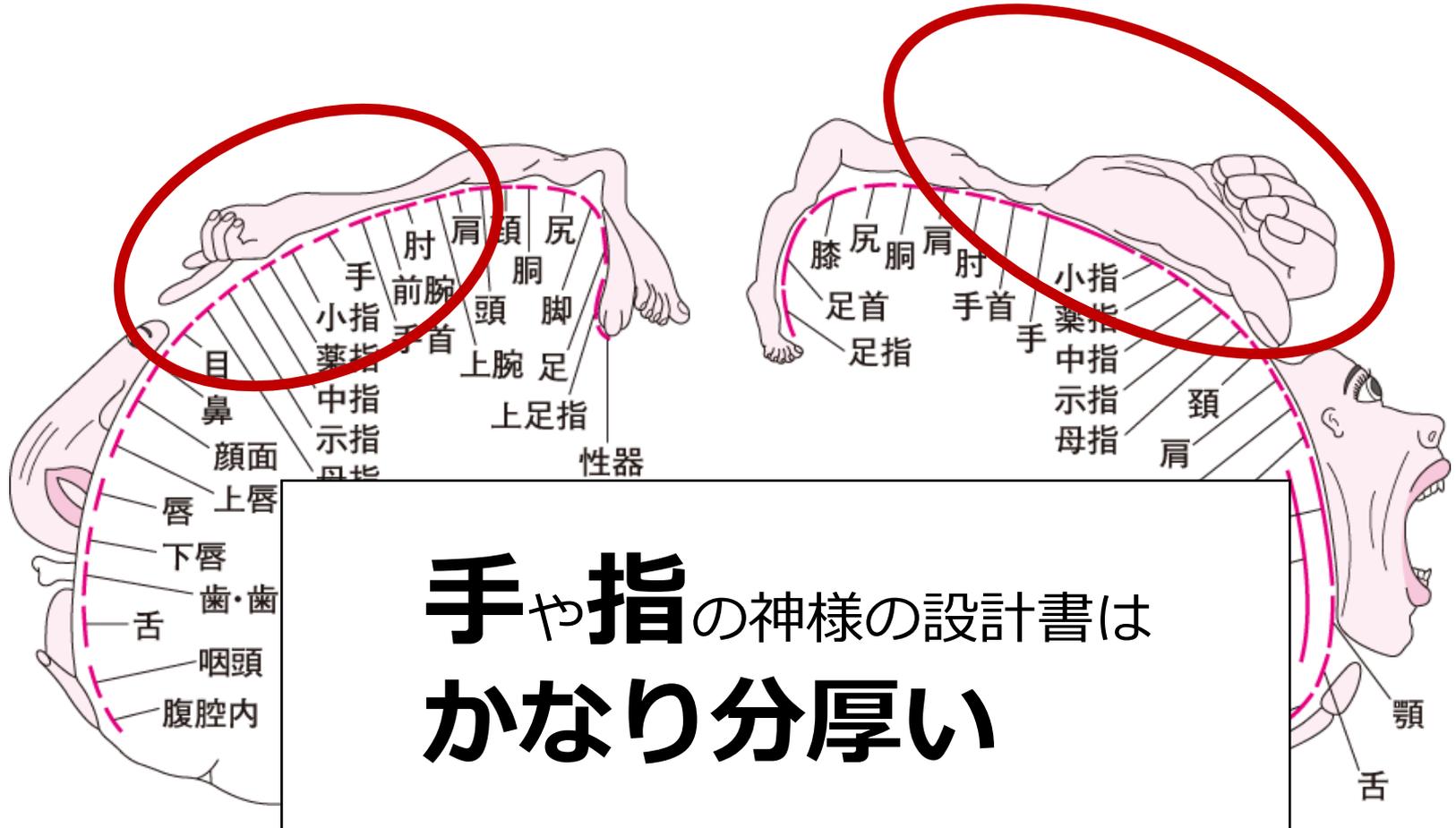
ここは**どこ**で、

あなたや私は**誰**で、

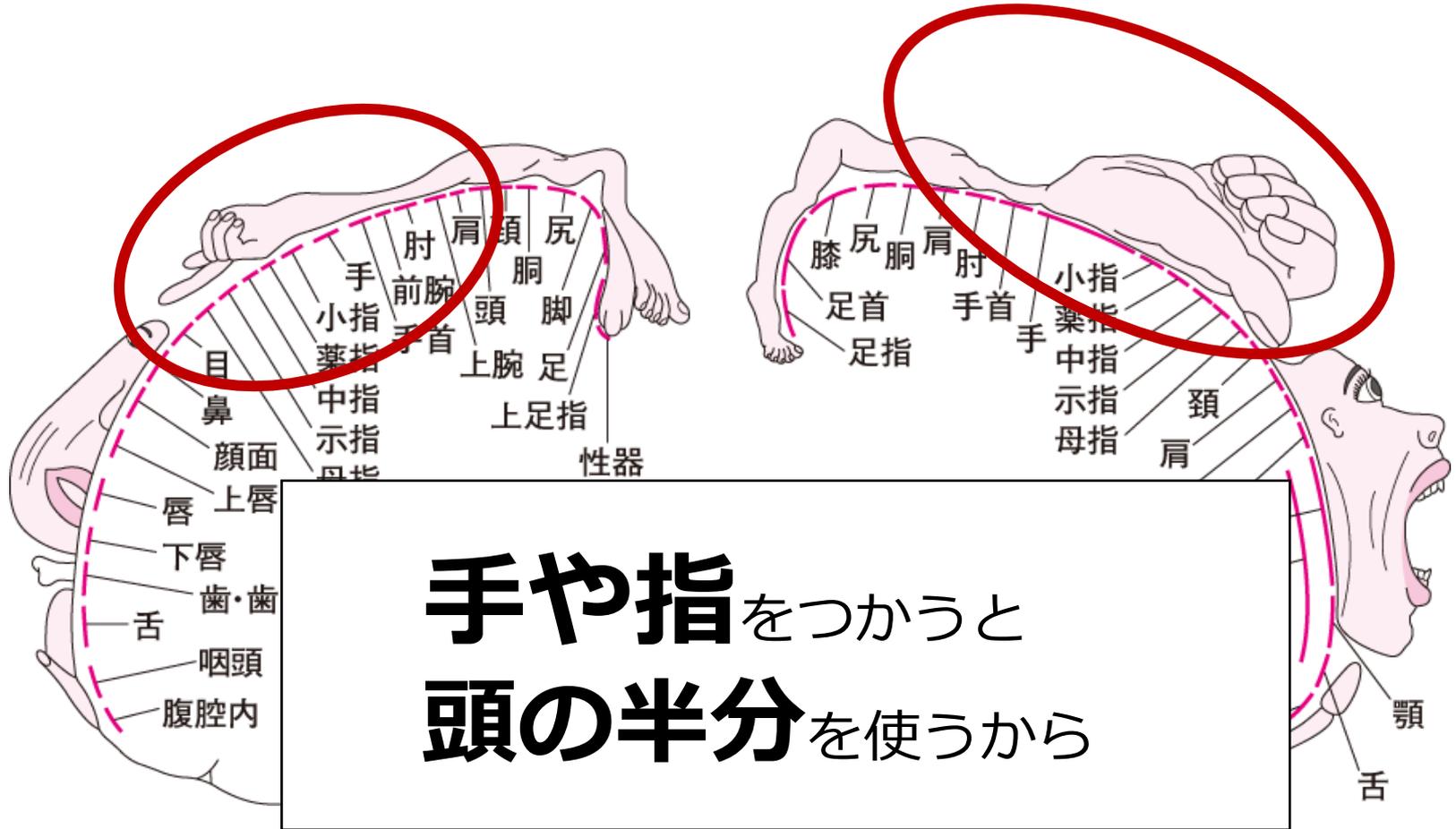
今私は**どんな状況**にあるのかがわからなくなる.

あたまのリハビリ

脳の担当エリア



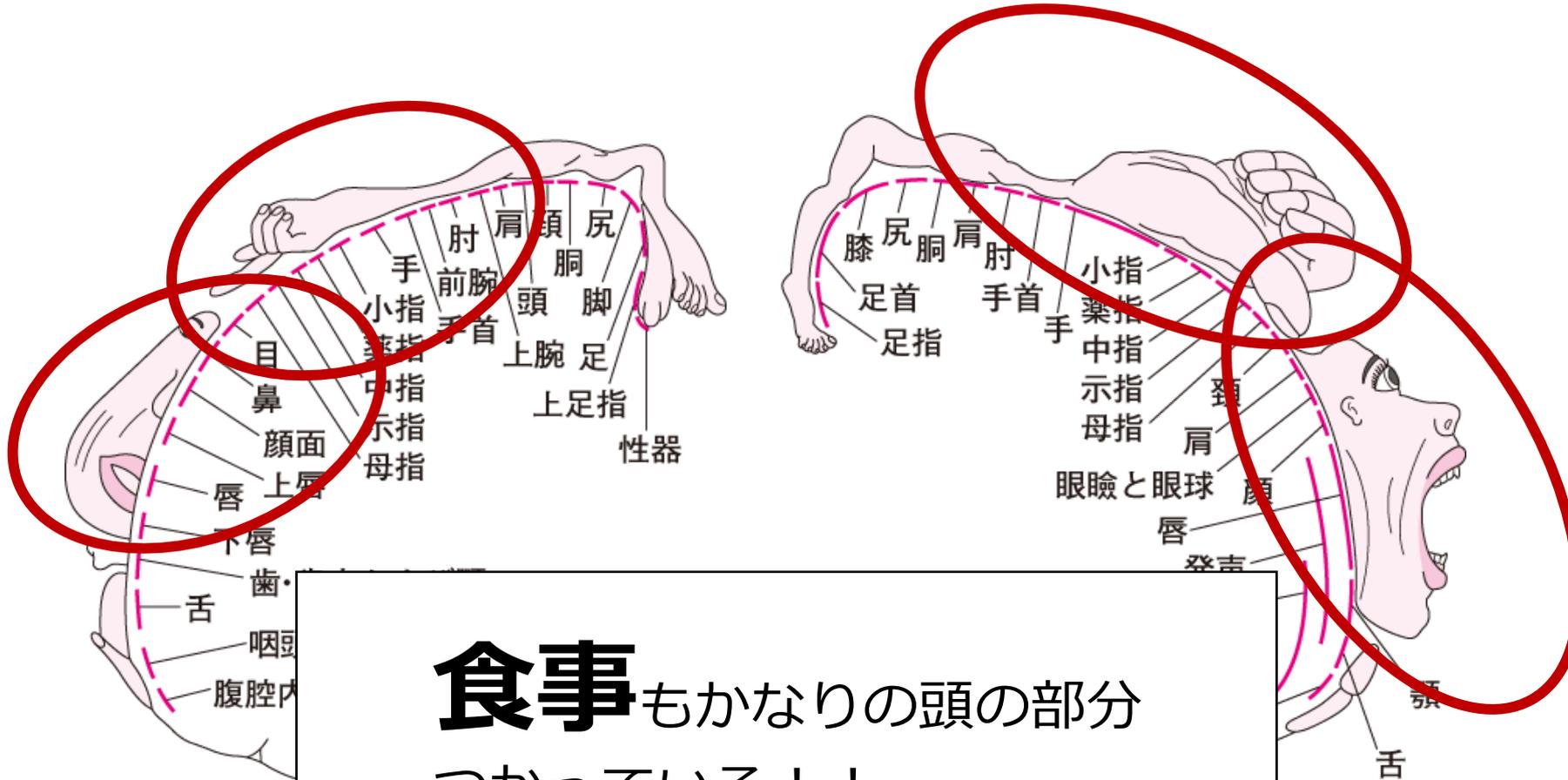
脳の担当エリア



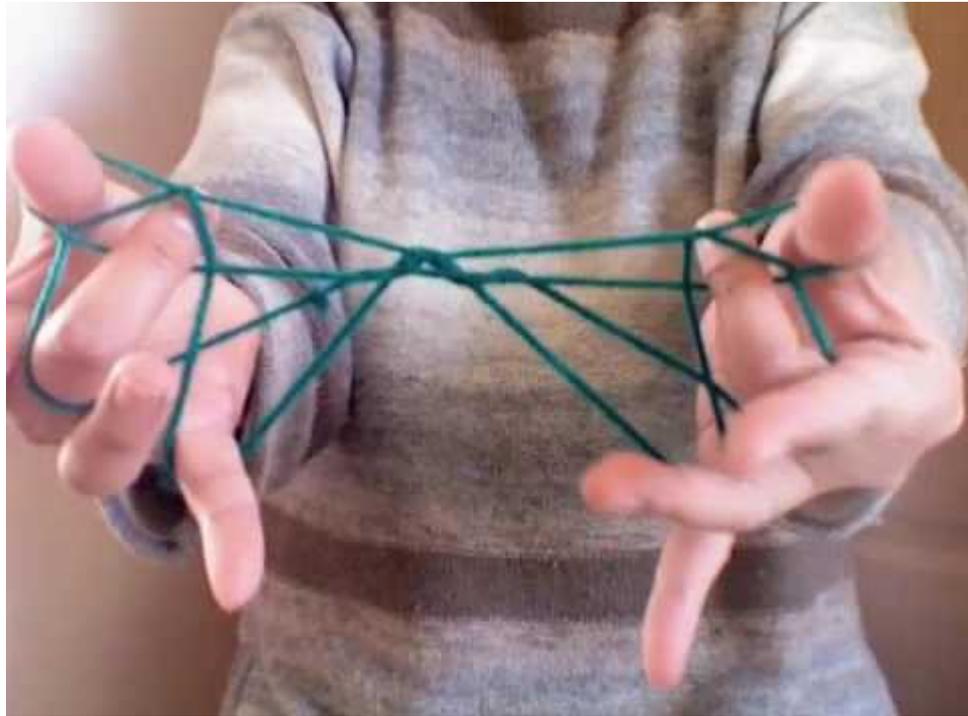
指を使うのは

頭を使うのと同じだよ。

ちなみに…

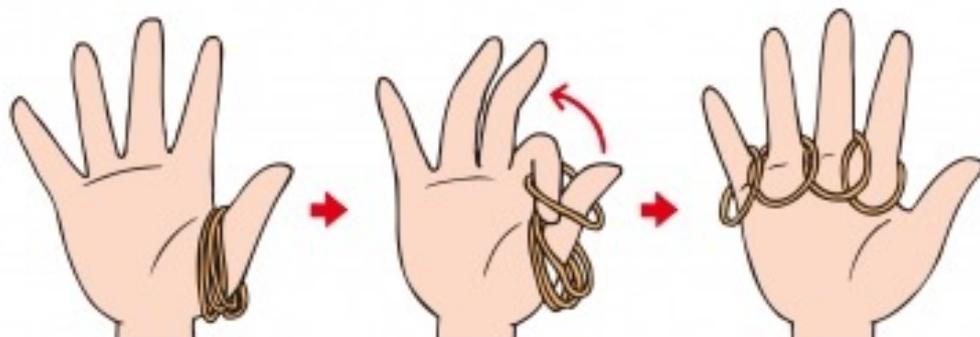


食事もかなりの頭の部分
つかっている！！



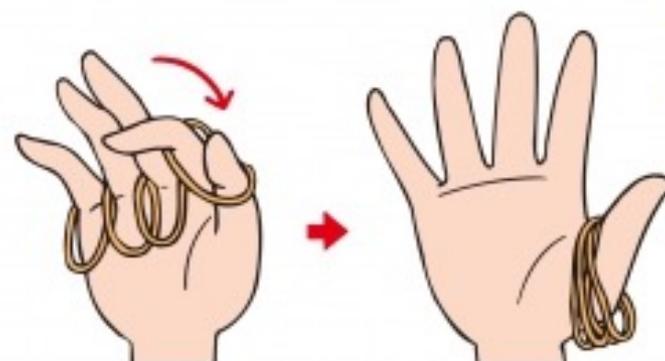
1

輪ゴムを4本用意します。最初は右手から。指先を上に向け、親指に4本の輪ゴムをかけます。まず人さし指で親指の輪ゴムを1本とります。次に中指、薬指ととり、最後は小指でとります。



2

今度は4本の指にかかった輪ゴムを親指で取っていきます。4本の輪ゴムが親指に戻ったらフィニッシュです。次は左手でやりましょう。



人数の多いときはチームに分けて対抗戦にします。早く終了したチームの勝ち。





というよりも…

手や指を使うことなんて**無数に**ある。

普段**普通にしている**こと（皿洗い、
ゴミ出し、洗濯物入れ、キーボードをたたく、洗濯物をた
たむ．．．新聞を広げる．．．なんでもいい）**を**．．

惰性でなく、**指先に心を**こめて．．．
神経を**集中**して．．．してみましよう

指先が**あったかく**なって
脳が活性化していくのがわかります。

記憶やらに関して

- ✓ 新聞を読む, 写す.
- ✓ 日記をつける.
- ✓ 日記を読み返す.
- ✓ 新しいことを始める. 習う.
- ✓ 今から何か始めるのではなく, 今までしてきた何かをていねいに振り返ってみる.
- ✓ 懸賞に応募する.
- ✓ 知人に手紙を書く.

記憶やらに関して

- ✓ 献立をじっくり考える.
- ✓ 旅行のプランをたてる.
- ✓ 部屋を隅々まで掃除してみる.
- ✓ 未来の暮らしを想像してみる.
- ✓ 家計簿をつける.
- ✓ あちこちで歩く.
- ✓ テレビの有名人の名前をぱっという.
- ✓ しりとり、連想ゲーム.
- ✓ 本屋に行って脳トレの本を買う.

日記に関して

- ✓ **特に～ や ～と比べて** という言葉を使う。
- ✓ アッと気づいたことを書く
- ✓ 楽しかったことを書く
- ✓ 腹が立ったことを書く(実名で)
- ✓ 世間で起こっていることを書く

ストレス解消に

✓ **頭はつかわず**、五感を使う、
意識する。

✓ している作業に**五感で集中**する。

たたきつける
腕の力具合.

聞こえてくる
音や振動.



疲労感.

地面を踏む足の
裏からの感じ。

聞こえてくる音。



肌にふれる空気の
感じ。

編んでいる
指の感覚.

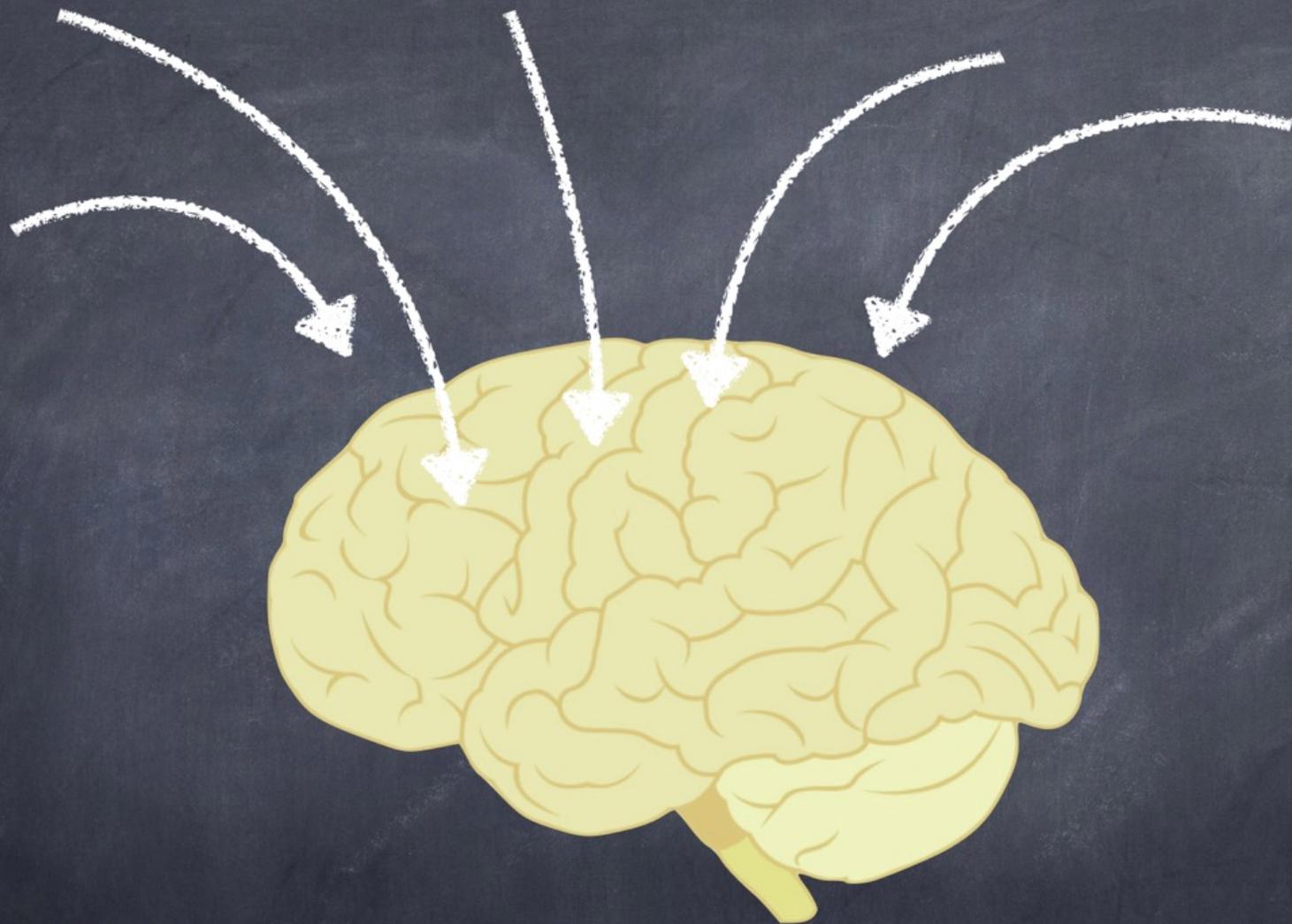
座っている
お尻からの感覚.



動いている指を
見ている感じ.

静かな環境で、周りからの音や
伝わってくる感覚に
耳を傾けよう。





そうすると自分の思いつかなかった
いろんな情報が飛び込んでくる。

そこで…

散歩のすすめ

四季折々の町や自然の変化、目に入るさまざまな動植物に触れる。

離床と更衣

全身の**筋肉**と**関節**がバランスを持って働く

循環器系、呼吸器系の賦活

心身機能が穏やかに活性化されます

気分転換、ストレス解消、運動不足解消

**いっきに歩きすぎはだめ
続けられる量で**

まとめ

死ぬまで自分のからだとは一緒です。

今の調子で要介護が増えていったら日本は破たん。

要介護にはならないぞ！！

要介護になる秘訣は**脳血管障害・認知症**になること
、転倒して骨を折ること。

要所に**手すり**をつける。

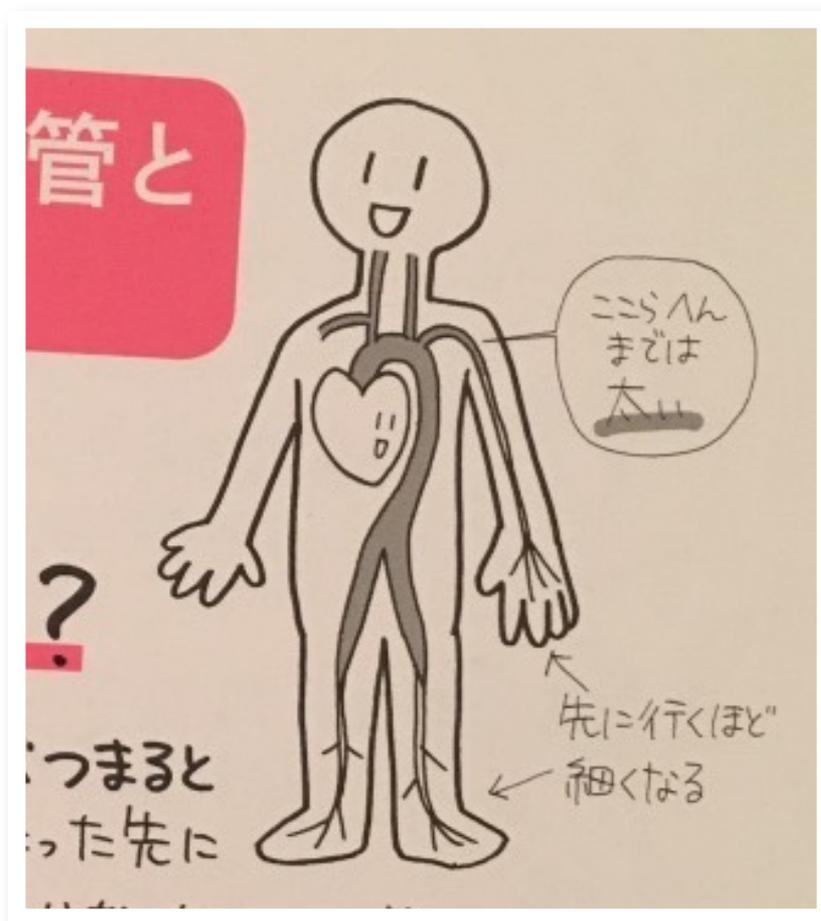
血管を大事に扱う。

日ごろから心を込めて**手や指**を使う。

たまには頭をからっぽにして**五感**に集中する。

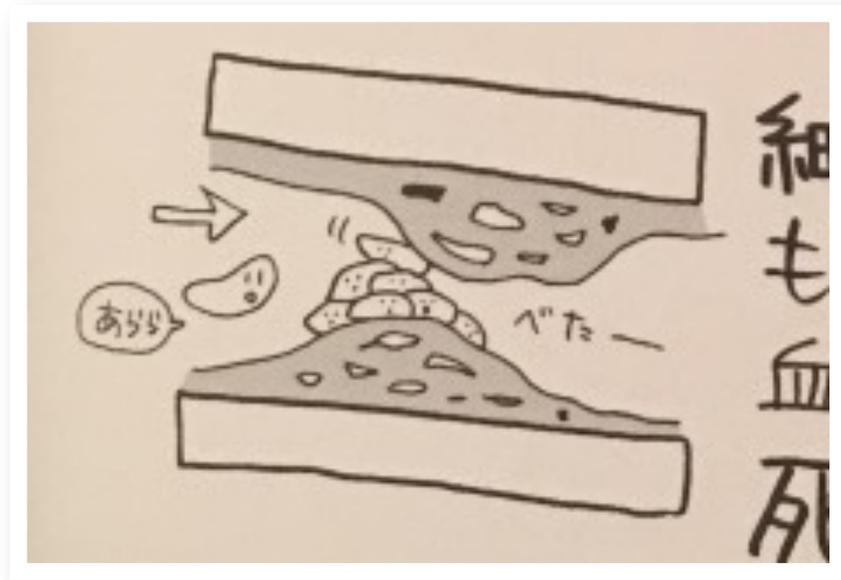
ご清聴ありがとうございました。

脳血管疾患って？



血管には
太いのと
細いのが
あります。

脳血管疾患って？





リハビリテーションって何？

廃用症候群のはなし

はいようしょうこうぐん

宇宙飛行士が地球に帰ってきたら. .



宇宙飛行士が地球に帰ってきたら. .



若田光一さんは、埼玉の浦和高校、九州大学工学部、日本航空を経て宇宙飛行士となり、スペースシャトルで3回、国際宇宙ステーションに滞在したベテランです。2013年、ソユーズで4度目の打ち上げを経験し、半年間の長きにわたって国際宇宙ステーションに滞在、最後の2ヶ月間はキャプテン（船長）を務めました。

30年の加齢と3週間の寝たきり

The Dallas Bed Rest and Training Study, 1966

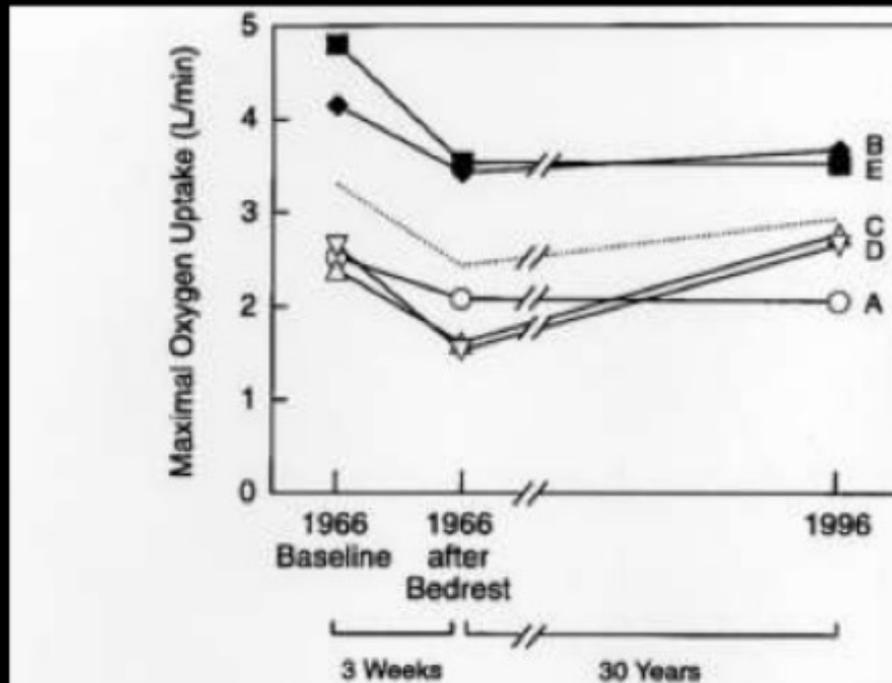


A 30-year follow-up of the Dallas bed rest and training study, 1996



30年の加齢と3週間の寝たきり

最大酸素摂取量の結果

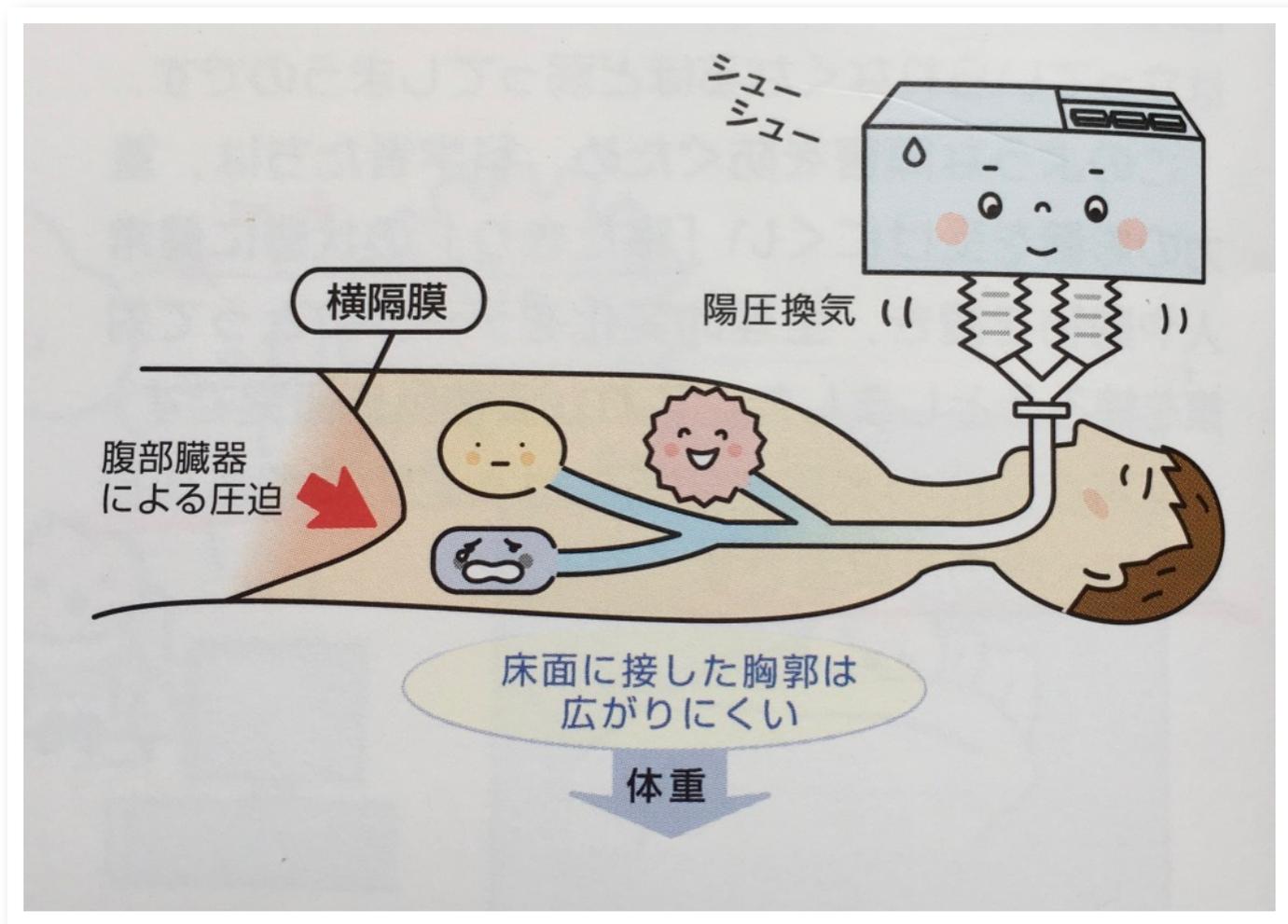


3週間ベッドレスト VS 30年間の加齢変化

30年の加齢と3週間の寝たきり

3週間の寝たきりは
30年歳をとるよりも**からだ**が**弱る**

上を向いて寝ていると肺が窮屈に

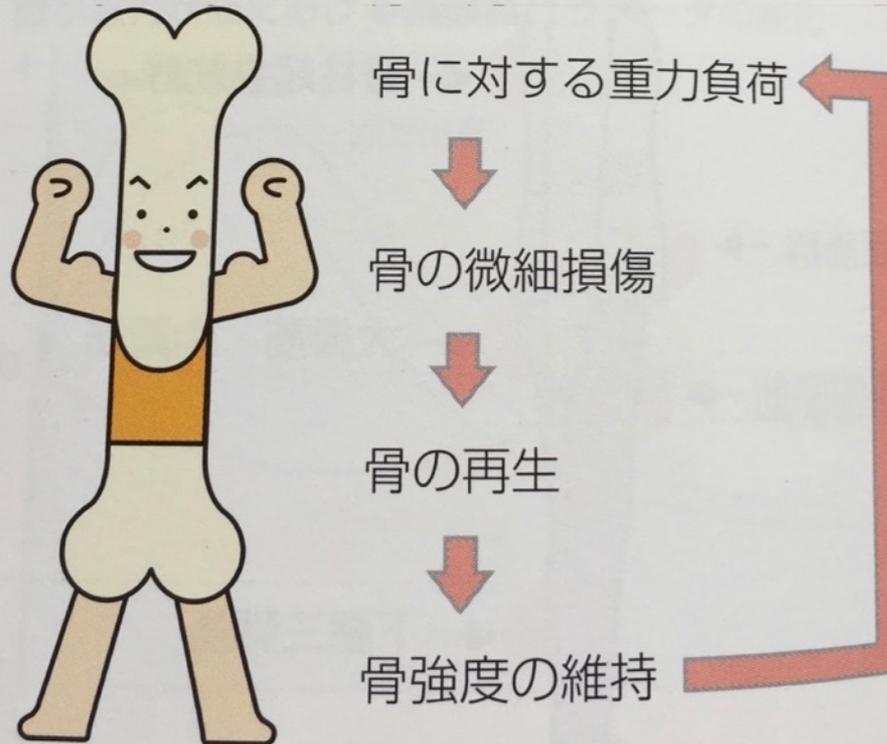


起きているだけで筋肉はつかわれている



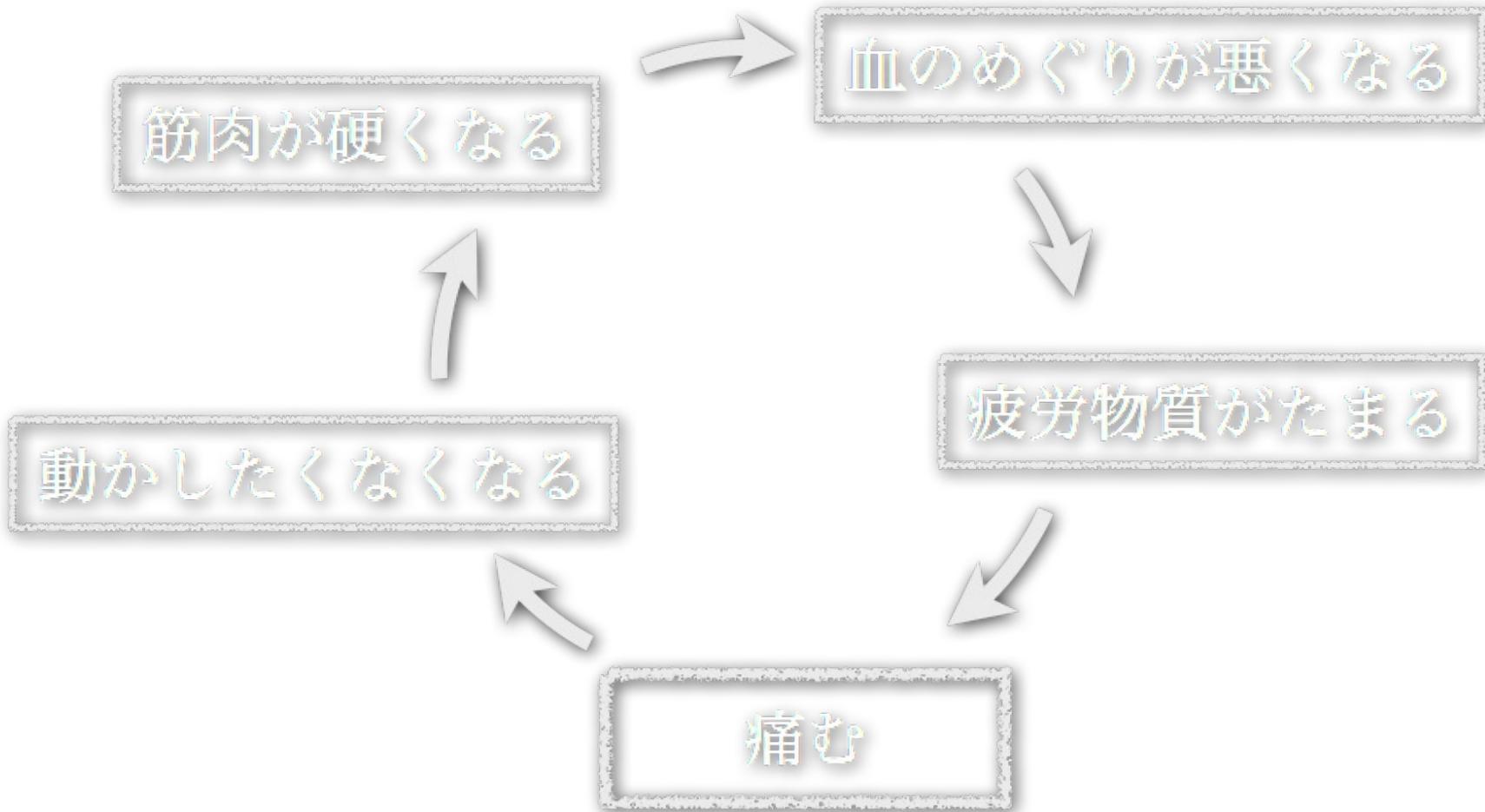
起きているだけで筋肉はつかわれている

図6 骨のリモデリング機構



こんなにある，廃用症候群

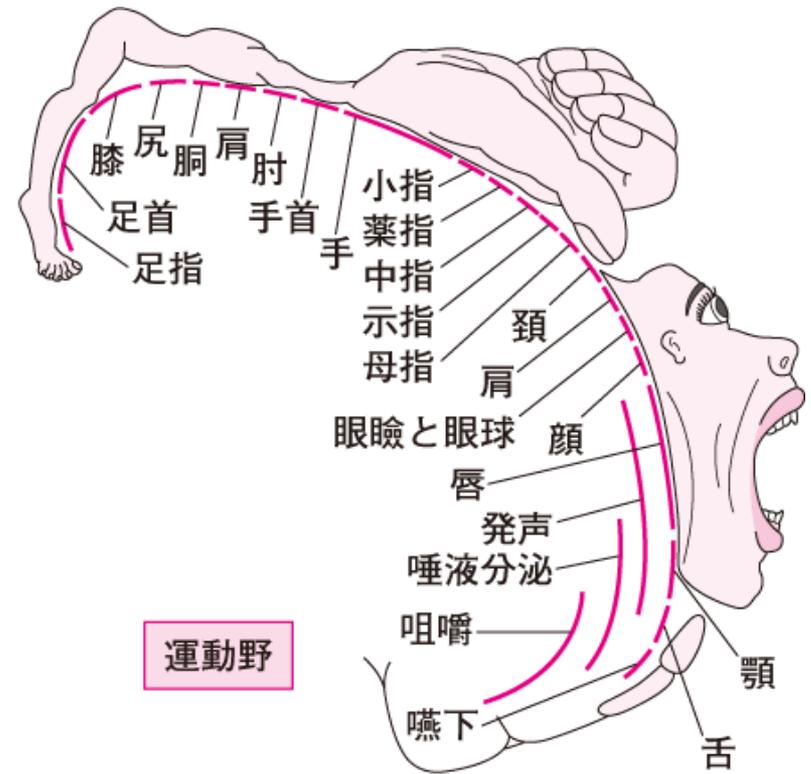
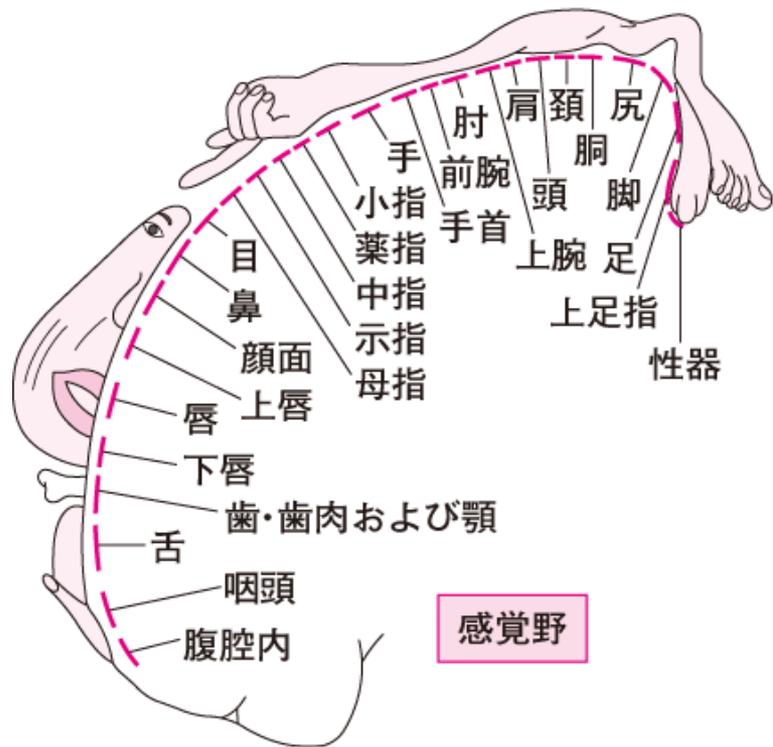
部位	影響
筋肉	筋力低下，筋萎縮
関節	拘縮
骨	骨粗しょう症
心臓・血管	起立性低血圧，心拍出量減少，塞栓症
呼吸器	肺炎，肺活量・換気量減少
精神機能	うつ，せん妄，不眠，不安，認知症
消化器	便秘，食欲低下，逆流性食道炎
泌尿器	尿路結石，尿路感染症，失禁
皮膚	褥瘡



廃用症候群のはなし

はいようしょうこうぐん

脳の担当エリア



血管のはなし

あたまのリハビリ

からだのリハビリ

寝たまま足があがりますか？





