

運動前に「知っておく」

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

理学療法士 白神 侑祐

当事業所では、地域包括支援センターなどからの依頼を受け、リハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）や介護福祉士が地域の公民館に伺い、転倒予防や介護予防の指導をさせて頂く機会が増えていきます。転倒・介護予防のためには、運動が有効であるということは皆さんもご存知かと思いますが、しかし、運動を実施するためには、まず自身の体調管理を行う必要があります。そこで今回は、安全に運動が行えるための体調管理に必要な、「しておく」「知っておく」ことをお話します。

さて、皆さんはバイタルサインと一言言葉を耳にしたことがありませんか。バイタルサインは①脈拍、②呼吸、③体温、④血圧を指します。運動するにあたっては、このバイタルサインを確認「しておく」必要があります。そして、自身の平常時のバイタルサインを「知っておく」ことが、運動開始の第一歩となります。

脈拍の確認

脈拍は動脈の拍動数を指します。私たちがリハビリや運動指導時に脈拍を確認する際には、主に橈骨動脈という手首を走行する動脈で確認をします（図1）。脈拍を確認する際には、反対の手の人差し指、中指、薬指を用いて軽く圧迫しながら行います（図2）。1分間で何回拍動があるかを数えます。30秒間の回数を測って2倍する方法でも構いません。一般的に、健康な成人の脈拍数は1分間に60〜100回と言われており、個人差があります。高齢者でも、60〜80回と差がありますので、まずは自分自身の安静時脈拍数がどの程度なのか、と云うことを「知っておき」ましょう。

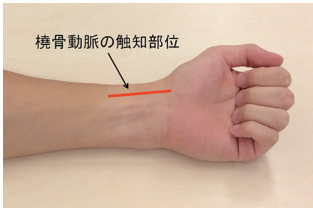


図1：橈骨動脈の確認部位



図2：脈拍の確認方法

呼吸の確認

呼吸は脈拍同様に、1分間に何回息をするかを測定します。通常は15〜20回程度と言われています。安静時の呼吸数がいくらなのかを確認しておきましょう。

体温の確認

体温測定の際は、日々の変化を捉えるためにも、毎日大体同じ時間で測定して見るのが良いでしょう。平常時の体温は35℃台から37℃台と、個人差が大きいため、日々の計測により自身の平熱を把握しておくことが大切です。

血圧の確認

血圧は収縮期血圧（いわゆる上の血圧）で140 mmHg以下、拡張期血圧（いわゆる下の血圧）で90 mmHg以下が望ましいと言われています（図3）。血圧は時間帯によって変動があるため、日々の測定は同じ時間で行えると良いでしょう。また、リスク管理のためには運動前後にも測定しておくことをお勧めしています。

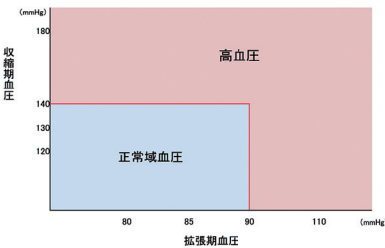


図3：正常域血圧の範囲

（「高血圧治療ガイドライン2014」より作図、日本高血圧学会）

運動前のバイタルサインがいつもと違う、どこか体調が優れない日は、無理をしないようにしてください。また、運動途中で以下のサインがあった場合は、運動を中止し、体調が回復しない場合は早めにかかりつけ医を受診してください。

- ・呼吸困難感、めまい、嘔気、胸痛、頭痛、強い疲労感や息切れなどが出現した場合
- ・脈拍が140回を超えた場合
- ・運動時収縮期血圧40 mmHg以上、または拡張期血圧が20 mmHg以上上昇した場合
- ・運動により不整脈が増加した場合

安全に効果的な運動を行うためには、しっかりとした体調管理が欠かせません。そのために、自分自身のバイタルサインを確認「しておく」「知っておく」ことを意識してみてください。今回は運動前の体調管理についてお話ししました。次回は「ストレッチ」に関する内容を予定しています。皆様の健康増進、介護予防の一助となれば幸いです。 ※予防リハビリについてのお問い合わせは 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-17

（倉敷平成病院 通所リハビリ）

Tel. (086) 427-1128

（相談担当：大島）

まで、お気軽にご連絡ください。