

# 他職種連携…その4

市川治療室 No.300.2013.07

生活上の不具合を改善して生活の質の維持・向上をお手伝いするためには「多職種での連携・共働」は欠かせません。

他職種連携とは「医療職」、「介護職」や「他の社会資源」などが連携した「癒し支える医療」、広義には「福祉」と言っても良いのではと個人的には思います。

先月は市川治療室の提供しているサービス内容をご紹介させていただきました。今月はその内容から特に「筋力運動」についてお伝えいたします。

## 1・筋力運動の目的は「社会参加」

筋肉は使わないと萎縮（廃用）して硬く細くなります。  
筋肉が細く硬くなると筋肉の動き（収縮）がスムーズでなくなります。  
筋肉の収縮（伸び縮み）に制限がでてくると関節の動きにも制限がでます。  
関節の動き（伸展・屈曲など）に制限が出ると身体の動きに制限が起こります。  
身体の動きに制限がでてくると「活動」に制限がでてきます。  
活動に制限がでてくると「外」に出ることが困難になります。  
外にでることが少なくなると「生活の質」の維持・向上が困難になりやすくなります。

例・寝たきり状態という環境であれば

ほぼ全身の筋肉を動かすことがないため代謝が下がり体調不良となりやすい。  
筋肉を動かさないため血液循環に支障がでやすい。  
筋肉を動かさないと関節の動きに制限が出て身体全体が固くなる。  
日常生活動作（衣服着脱・入浴など）に支障がでてQOLが下がる。

例・大腿（太もも）の筋力が減少すると

座った状態から立ち上がることが困難になる。  
立ち上がった後も膝関節が伸びないことが多く、下肢・膝に負担がかかり立位状態の維持が困難になる。  
立位状態の維持が困難であれば短時間の移動しかできなくなる。  
屋外に出て長時間の移動が困難であれば社会参加も困難となる。  
そのため増々筋力が弱り動き（活動）ができなくなる。  
生活の質の維持が困難になりやすい。

外に出る＝人間関係を広げる（維持する）＝地域社会との関係を維持することは社会に参加するとも言えます。

社会参加は自立した生活、生きがいのある生活に関係が深くその社会参加のために「筋力向上・維持は不可欠」なものと言えます。

## 2・高齢者向けの筋力運動

市川治療室の提供させて頂いている筋力運動は、数ある筋力運動の中でCGT（虚弱高齢者のための包括的高齢者運動トレーニング）を選択しています。

CGT（虚弱高齢者のための包括的高齢者運動トレーニング）の対象者は要介護状態も含め高齢者に有効（科学的根拠のある）な運動方法として考案されています。

それは体力を構成する要素（筋力・バランス能力・柔軟性など）を包括的にトレーニングする目的で科学的根拠に基づいて開発されたのが特徴です。

科学的根拠に基づく「筋力運動」で「社会参加」を促し、多くの他職種の方々と連携しながら地域社会に貢献する仕事を目指したいと考えています。

今月の「お知らせ」が300回目となりました。  
今後も確認のとれた科学的な情報をお伝えしたいと考えています。