

令和2年度 第4回在宅医療と介護に関する研修会
「コロナに負けるな！運動を通して健康的な身体をつくろう」
研修会参加者からの質問についての回答

研修会終了後の参加者アンケートをもとに、講師から回答を頂きましたので、以下に記載致します。

※質問は、本研修会における内容に該当する質問に限定しております。

※回答は、講師自身の経験や立場からお答えいただいたものです。

質問1

ストレッチしすぎると、なぜトレーニング効果が低下するのでしょうか？
理由について教えてください。(介護支援専門員)

新関医師 (井野辺病院)

○トレーニング効果を減少させてしまう可能性があるのは、運動直前に長めにストレッチを行った場合といわれています。その際の原因として、以下の3つの可能性が考えられています。

① 筋肉を動かす運動単位が一部しか働かなくなってしまうため。

運動単位とは1つの運動神経に支配される複数の筋線維群のことで筋肉の収縮を引き起こす最小単位です。1つの筋肉は複数の運動単位からなっています。トレーニングの効果を最大化させるにはなるべく多くの筋線維を収縮させる(運動に動員される運動単位が多い)方がよいのですが、運動前にストレッチをすると神経活動の発火頻度が減少し運動単位の動員が抑制される、といわれています。

② ストレッチが筋肉の粘弾性を低下させたため

筋肉には粘弾性(粘り)があり、ゴムのように伸び縮みして動きが調整されているのですが、ストレッチにはこの性質を低下させる作用があり、結果的に筋力を低下させてしまうといわれています。

③ ストレッチによって筋肉内の血流が低下したため

筋肉内の血流がストレッチで低下する可能性を示唆した研究があることから、ストレッチによって筋肉が阻血状態になったままトレーニングを行うと酸素の供給や疲労物質の除去がなされず筋肉が疲れやすくなるのではないかと推測されています。

以上のような要因が考えられてはいますが、ストレッチは怪我の予防に有効とですし、ストレッチで股関節や足関節の関節可動域が広がると高齢者の歩行速度や歩幅が改善するという研究もあります。高齢者においては筋力増強を目的とした高強度のトレーニングをする場面は少ないと思われ、むしろ怪我の予防や歩行能力の向上の方が大事かと考えます。運動前にストレッチする場合においても30秒以内の短時間がほとんどだと思いますので、運動前でもストレッチしていただいてもよいのではないかと考えます。

質問2

腰痛、膝痛ある高齢者のストレッチ負荷量について教えてください。(介護支援専門員)

新関医師 (井野辺病院)

○その方の痛みの原因、原疾患の程度や現状によるかと思しますので、一律には決められないと思います。一般的には痛みのでない範囲で行うのがよいと考えますが回答が難しいです。

新関医師（井野辺病院）

○モチベーションを高めるのはなかなか簡単ではありませんから、「魔法の言葉」を私も知りたいです。対象者の方の生活の中でのちょっとしたニーズを共有して、その達成に向けて小さな成功を積み重ねていき、できたことを一緒に喜ぶことが大事かと思います。先日も生活不活発病とサルコペニアの在宅生活の方が、自主訓練とリハビリテーションを重ねて半年後にご自宅近くのお店に買い物にいけるようになった事例を経験しました。次はもう少し遠い大きめのスーパーにいけるようになりたい、とおっしゃっていました。小さな成功の積み重ねと達成感が次の少し難易度の高い課題の「できるかも、やってみよう」につながるのかもしれません。

訪問歯科診療の対象者となるのは、「通院による治療が困難な方」です。医療保険でも「通院が容易な者に対して安易に算定してはならない」とされており、適用例が以下のように示されています。①在宅又は施設で疾病、傷病で療養している場合②知的又は精神的な障害により、通院困難な場合③車椅子を常時使用して生活している場合など、患者様個々の状態に応じて担当歯科医師が判断することとされていますので、一度歯科医院へご相談されてください。