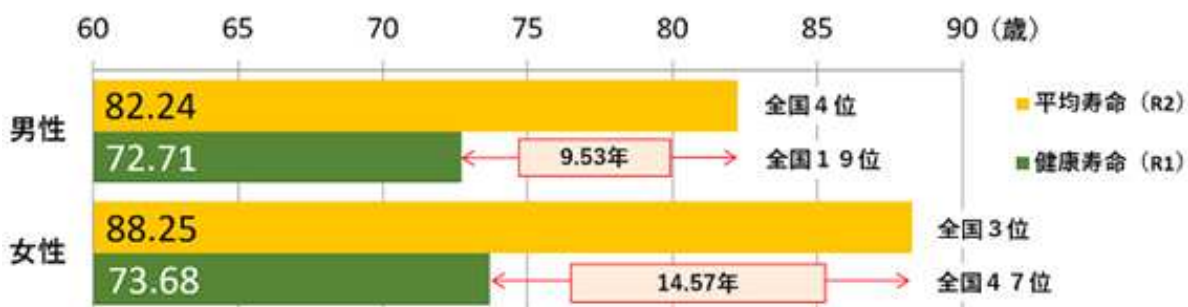


リウマチ通信

Vol. 64
2023年9月号

寛解のその先へ

京都府の健康寿命は女性は実は全国最下位です。寿命は3位と長いのに健康寿命が短いというのはそれだけ自分は健康でないと感じる高齢者が多いということを示します。



(令和3年12月20日厚生科学審議会 健康日本21(第二次)推進専門委員会の配布資料より令和元年国民生活基礎調査データ)

なにかしら健康に問題がある場合は健康寿命に算定されないのでリウマチ患者さんに健康寿命は関係ないと思われるかもしれませんが。しかし本当にそうでしょうか？リウマチという病気を持ち、治療を受けていてもできるだけ長く「健康的に」過ごすことは可能だと思いませんか？

もちろん第一はリウマチが治療でしっかりコントロールされていること、すなわち「寛解」の状態であることが大切です。当院でも8割以上の患者さんが寛解あるいは低疾患活動性を保っています。ただ、リウマチの炎症は治っているにしても加齢に伴う不具合が増えていくのは一般の人と変わりありません。そういった加齢にともなう不具合は難聴や白内障、骨粗鬆症、物忘れ、足腰が弱る、などを含めてあり、「フレイル」とも言われています。

歳だから、と諦めるのではなく、いつまでも元気で健康寿命を伸ばす提案をいくつかさせていただきたいと思います。

① 骨を大事にしましょう ～骨粗鬆症に関心を

- ・なるべく年1回、できれば半年に1回骨密度検査を受けましょう。
- ・骨密度を知り骨粗鬆症の治療が必要な人は行いましょう。

②身体を動かして筋肉を作りましょう ～これだけ、ロコトレ（図）

- ・腎臓に問題がなければ、筋肉に必要なタンパク質をしっかり摂りましょう。
- ・テレビ体操は6:25～（Eテレ）と13:55～（総合）、みんなの体操は9:55～（総合）できる範囲で毎日やりましょう。座ってもできます。
- ・もちろんリウマチ体操DVD（リウマチ財団編）もあります。
- ・ロコトレはこれだけ（図）。
- ・どうしても自分でリハビリをやる自信のない場合は、介護保険で通所リハや訪問リハもできます。リウマチ患者さんは40歳から特定疾病による介護保険を申請利用することができます。

③家族・友人など積極的にお話ししましょう。お一人暮らしの方は介護保険でのサービスを積極的に利用して、人と交流することが大事です。

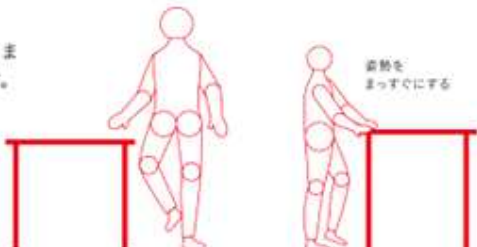
骨密度検査、介護保険の申請、リハビリ、栄養指導など、主治医にご相談下さい。
寛解の次は、健康寿命を伸ばしていきましょう！

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまえるものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT
・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ
スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がり90度を大きく超えないようにします。
・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。
・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

（ 文責 医師 益田 郁子 ）