

骨・関節が衰えると・・・

介護が必要になった原因

骨が衰える原因

骨が衰える最大の原因は、「骨粗鬆症」です。骨は、骨を壊す「破骨細胞」と、骨をつくる「骨芽細胞」の働きによって常に新陳代謝を繰り返しています。しかし、破骨細胞の働きが骨芽細胞の働きを上回ってしまうと、骨の量が減り、骨がスカスカになります。これが、骨粗鬆症です。

高齢者の骨粗鬆症では、骨折がきっかけとなって歩けなくなったり、寝たきりの状態になったりすることが少なくありません。

骨粗鬆症の原因には、次のようなものがあります。

○加齢

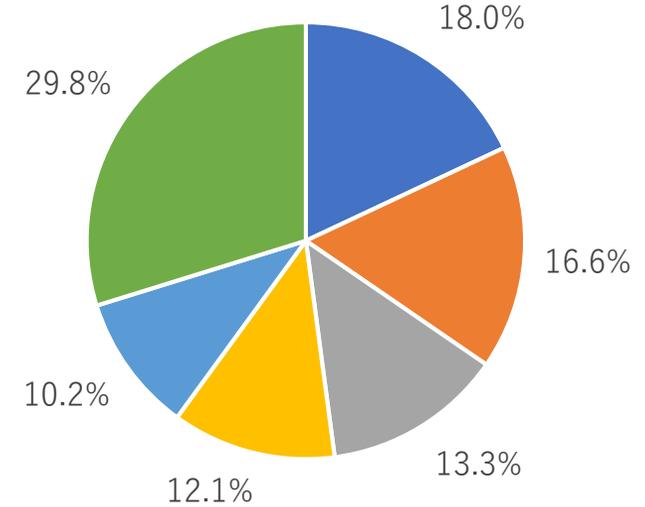
若いころと同じ量のカルシウムをとっていても、加齢とともにカルシウムの吸収率が低下し、カルシウム不足になって骨がもろくなりやすくなります。

○運動不足

運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる働きが促されます。そのため、運動不足になると、骨がもろくなりやすくなります。

○女性ホルモンの変化

女性ホルモンは、骨芽細胞の働きに関係しています。女性は閉経によって女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌量が急激に減少するので、注意が必要です。



- 認知症
- 脳血管疾患
- 高齢による衰弱
- 骨折・転倒
- 関節疾患
- その他の疾患・原因不明

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

骨や関節衰えでおこる「骨折・転倒」や「関節疾患」は介護が必要となる大きな原因の一つ。

関節が衰える原因

関節は、骨と軟骨でできています。膝の関節では、立ったり座ったり歩いたりするときに軟骨がクッションとして働きます。関節が衰える原因には、次のようなものがあります。

○軟骨のすり減り

加齢とともに軟骨がすり減ってくると、その部分で炎症が起こり、痛みが現れます。膝の軟骨がすり減ると、「変形性膝関節症」が起こり、歩くときや、階段を下りるときなどに痛むようになります。変形性膝関節症が進行すると、動きが緩慢になって、活動範囲が狭まったり自分でできることが減ってきたりして、自立度が低下しやすくなります。

○筋力の低下

関節周りの筋力が低下すると関節痛が起こりやすくなります。

骨や関節を鍛える

骨や関節の衰えを予防するためには、次のようなことを意識しましょう。

○骨を強くする

骨を強くするには、日常生活でウォーキングなどの軽い運動をしたり、こまめに家事をしたりするなど、活動的な生活を送る習慣をつけることが大切です。散歩の場合は1日30分間、2km程度を目安に行うとよいでしょう。食生活では、カルシウムをしっかりとるとともに、ビタミンDやKなど幅広くとるようにしましょう。また、適量の良質なたんぱく質をとることも、丈夫な骨をつくるのに役立ちます。さらに、禁煙をして、飲酒を控えめにします。時々、日光浴をすることも大切です。

○関節を鍛える

膝の関節の衰えを予防するには、関節を鍛える運動をすることが勧められます。まずは運動する前に「膝の健康度チェック」を行い、症状がなければ、「膝を支える筋肉を鍛える運動」や、「膝の関節の動きをよくする運動」に取り組みましょう。

●膝の健康度チェック

運動を始める前に、膝の関節に次のような症状がないかどうかを確認する。

①膝を軽く曲げたり、伸ばしたりすると、膝から「ゴリッ、ゴリッ」や「ギュッ、ギュッ」という音がする。

また、階段を下りているときに、膝の力が抜けたり、痛みが現れたり、和式トイレの使用や正座が苦痛である。

②床に足を伸ばして座ると、膝が完全に伸び切らず、膝の裏が床につかない。ただし、指1本の隙間程度であれば問題ないと考えられる。

③まっすぐ立った姿勢で、両膝の間が拳1つ分以上離れている。

1つでも当てはまる症状がある場合は、医療機関を受診して診断を受け、医師から適切な運動について指導を受ける。

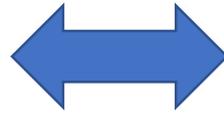
膝の関節の衰えを予防する運動

膝を支える筋肉を鍛える運動

太ももの前側にあたる大腿四頭筋を鍛えることで、膝の痛みが軽減することが期待できる。



1 いすに浅く腰かけて背筋を伸ばす



2 片側の足が床と平行になるくらいまでゆっくり伸ばす。これを10回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

1日2セット 行う

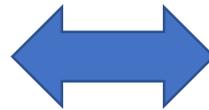
脚を伸ばしたとき、つま先を膝のほうに傾けると強度が高まる。

膝の関節の動きをよくする運動

膝をゆっくり動かすことで、膝の関節の動きが滑らかになることが期待できる。



1 床にしっかり足を伸ばして座る。



2 片側のかかとをゆっくり滑らせ、膝をできるかぎり曲げる。次にかかとをゆっくり滑らせて、膝をできる限り伸ばす。これを5回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。

1日2セット 行う

フレイルを予防する

骨や関節、筋肉が衰えると、「フレイル」が起こりやすくなります。フレイルとは、「健康」と「要介護・寝たきり」の間の状態をいいます。フレイルが起こると、心身の衰えや疲労感、閉じこもりなど、さまざまな要因が重なり、徐々に自立度が低下して、要介護状態にいたるおそれがあります。

フレイルがあるかどうかを見極めるには「体重減少」「筋力低下」「疲労感」「歩行速度の低下」「身体活動の低下」の5つの基準があります。

○フレイルを見極める5つの基準

体重減少

次の5つの基準のうち、3つ以上が当てはまると、フレイルが起こっている可能性があります。

ダイエットを行うなど、意図的に体重を減らそうとしていないのに、6カ月間で2～3kg以上体重が減少している。

筋力低下

握力が、男性で28kg未満、女性で18kg未満。ペットボトルのふたを開けられない場合は握力が低下している可能性がある。

疲労感

ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする。

歩行速度の低下

以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じる。例えば、青信号の間に横断歩道を渡り切れない場合は歩行速度が低下している可能性がある。

身体活動の低下

軽い運動や体操、または、定期的な運動やスポーツのいずれも行っていない。

■フレイルを予防する対策

早めにフレイルに気づき、適切な対策をとることで、体の機能のある程度取り戻すことができれば、要介護や寝たきりの状態になるのを防ぐことが期待できます。フレイルを予防するには、運動や栄養に加えて、人とのつながりを持ち、社会性を保つことが重要だと考えられています。

運動習慣がない場合でも、趣味などの文化活動や地域活動、ボランティア活動などの社会参加によって人とのつながりがあれば、結果的に体を動かすことになり、フレイルの予防に有効であると考えられています。社会参加の機会を増やし、継続することを意識するとよいでしょう。