

寝たきり生活のセルフケア 2026.7



厚生労働省では、1日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替において介助を要する状態を日常生活自立度（寝たきり度）の最も程度の重いランク C に位置付けています。

寝たきり状態の原因は脳卒中、認知症、骨折、老衰など様々です。寝たきり状態が続くと筋力低下や関節の拘縮に伴う痛み、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎、褥瘡などを引き起こし、脳への刺激が減るために、意欲の低下、認知症、うつ状態など様々な症状が現れます。中でも体を動かさないために進行する筋力低下、関節の拘縮はすべての寝たきり症状の根源となっています。

このため寝たきり生活の改善のために各種のリハビリが大変重要となっています。

筋肉トレーニングは寝たきりであっても年齢に関係なく効果があります。筋肉や関節は運動することによって痛みを予防します。また脳の活動を活性化し意欲の向上につながります。リハビリの効果上げるためにはその人に合ったメニューを作成し、決められた習慣として日常生活に組み入れ、行ったことを記録することです。記録を振り返ることが意欲につながります。訪問リハビリはこれらに大いに寄与できるでしょう。リハビリだけでなく日常生活での行動に積極的に取り組み、適切な栄養を取ること、訪問診療などで定期的な健康チェックを受けることが寝たきり生活の改善につながります。

寝たきり状態は誰にも起こり得ます。加齢とともに筋力は低下し運動するより寝ていた方が楽と考えるようになります。そのような方に MRI 検査をすると腰から臀部にかけて筋肉が脂肪に置き換わり、霜降り肉状態になっているのがわかります。筋トレで良い効果が期待できます。イラストは腰痛を予防し、歩行機能を改善する代表的な筋トレ（ヒップリフト）です。仰向けで膝を立て、呼吸は止めないでお尻を上げ下げして大殿筋（お尻）やハムストリングス（もも裏）を鍛えるトレーニングです。肩から膝が一直線になるまでお尻を持ち上げ、3秒キープしてゆっくり下ろす動作を10～15回、3セット目安に行うのが効果的です。その他寝たきり予防筋トレについては病院でご指導いたします。