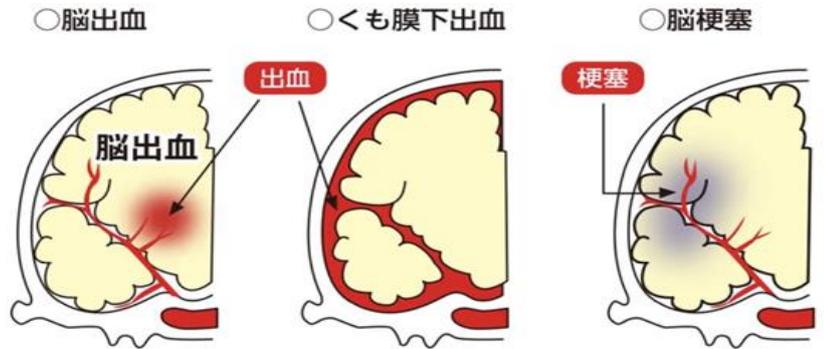


リハビリテーション便り 6月号

～ 脳卒中ってなに？ 予防のための運動 ～

脳卒中ってなに？

脳卒中は頭の中の血管に起こる病気の総称です。脳卒中には、頭の血管が破れ出血する「脳出血」・「くも膜下出血」と脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります。



出典：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シーズン②脳卒中

どんな症状が起こるの？

- 半身の運動麻痺
- 感覚障害
- 意識障害
- 構音障害 (ろれつが回らない)
- 失語 (言葉が出ない)
- 失行 (頭でわかっていても上手く動けない)
- 複視 (ものが二重に見える)
- 同名半盲 (視野が半分欠ける)
- 身体や手足がふるえる
- 半側空間失認 (一方の側がわからない)

脳卒中の症状は様々です。最初の症状が軽く、消えることもありますが、様子を見ているうちにどんどん悪化することもあります。脳卒中の早期発見・早期治療を促す「FAST」という4つの頭文字を取った合言葉があります。

以下の症状（左記の図も含め）に気がついたら、すぐに **119番！！**

出典：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ②脳卒中

F Face 顔の麻痺

A Arm 腕の麻痺

S Speech 言葉の麻痺

T Time があれば発症時刻を確認し119番へ！

脳卒中の予防のための運動

脳卒中の予防には有酸素運動が効果的です。また、筋肉の力をつけることも大切です。日頃から運動をする習慣をつけましょう。散歩であれば1日30分程度が望ましいです。今回は、家の中でも簡単に出来る運動を3つ紹介します。

運動① フリッジ運動

仰向けに寝て、膝を立てた姿勢からお尻を持ち上げます。



運動② 太もも上げ運動



座ったまま、膝を胸に近づけるように持ち上げます。

運動③ かかと上げ運動



壁や椅子などを支えながら、かかとを上げ下げします。

①～③の運動は
1セット10～20回
が目安です。



体調が悪い時や痛みが出たり、痛みが増すようなときは無理をしないようにしましょう。

第二東和会病院 リハビリテーション科 八上景太

監修 副院長 綿谷 卓