



## 廃用症候群

廃用症候群とは、長期間の安静や運動量の減少により、体の機能が著しく低下することを指し、生活不活発病とも呼ばれる状態です。

### ◎原因

病気やケガなどにより、長期間ベッドで安静にしていると、筋肉を使わないため、筋力が低下し、関節が硬くなります。このように体全体を動かさない生活が続くと、筋肉の萎縮や関節の拘縮が進行し、全身の身体機能が衰えることで廃用症候群に陥ります。



### 廃用症候群の前兆・初期症状

症状として、まず筋力低下が見られます。例えば、歩行が難しくなったり、以前は軽く持ち上げられていた物が重く感じたりします。筋力低下は1週間の安静で10～15%、3～5週間で50%も低下すると言われています。また、高齢者では影響が大きく、2週間の安静で下肢の筋力が20%も低下することがあります。

並行して、関節の硬直も症状として現れます。関節の動きが悪くなり、可動域が狭くなるため、体を自由に動かすのが難しくなり、例えば座ったり、立ったりする動作がおっくうになります。

心肺機能も症状の一つで、長時間横になっていると、心臓から血液を全身に送る力が弱まり、全身に酸素を供給する能力が低下します。その結果、軽い運動でも息切れや動悸が起こりやすくなります。

精神的な変化として、うつ状態や意欲の低下が見られるようになります。加えて、せん妄や見当識障害などの認知機能の低下も現れることがあります。

### 検査・診断

筋力測定や血液検査、画像診断などで総合的に評価します。

また、心機能低下や肺塞栓症、誤嚥性肺炎などの疾患があると廃用症候群の一因となっている可能性があるのだからかりつけ医に相談してみましょう。

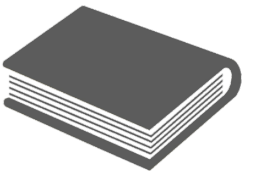


### ～治療～

- ・運動療法 筋肉の萎縮を防ぎ、関節の機能を維持・改善することができ、血行をよくして、全身の代謝を向上させる効果があります。
- ・栄養管理 筋肉の再生や体力の回復をサポートするため、特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとりましょう。



## 図書室をご利用ください！



公民館図書室を利用しませんか？中央図書室・トナム図書室には合わせて約27,500冊の蔵書があります。毎月新しい本を購入しており、流行の本や幅広いジャンルを取り揃えていますので、ぜひご利用ください！

◇開館曜日 中央図書室：月曜日から土曜日まで（日曜・祝祭日は休館となります）  
トナム図書室：月曜日から金曜日まで（土日・祝祭日は休館となります）

◇開館時間 中央図書室：9時から18時まで※13時から無人となります  
トナム図書室：8時30分から17時15分まで

◇本の借り方 本の中の貸出カードに自分の個人番号と借りる日付を記入し、カウンター前の「貸出カード入れ」に入れてください。

※初めて利用する方はカウンターに置いてある「図書貸出個人カード申込書」に必要事項を記入し、管理人（トナムは支所窓口）に提出して個人カードを作成しましょう。

◇貸出期間 借りた日から2週間（1人5冊まで）

◇返却方法 中央図書室：図書室入口左にある返却ブックポストへ  
トナム図書室：図書室入り口付近にある返却ブックポストへ

◇その他 本の背表紙に赤い禁帯出のラベルが貼ってある本は貸出し出来ませんので、図書室で読むようお願いいたします。学校就学前のお子様を利用される場合は、必ず保護者の方と一緒にご利用ください。

◇お知らせ 令和7年度から中央図書室内の窓際にはくつろぎスペースと読書スペースを設けています。水筒やペットボトルなどの中身がこぼれない容器は持ち込み可能ですので、ぜひご活用ください。

図書室のご利用についてご不明な点がございましたら、公民館事務局（Tel56-2183）もしくは公民館図書室（Tel 56-2590：13時まで）、トナム支所（Tel 57-2160）にご連絡願います。

### 図書スペース

