

入院中の体力低下を防ぐために

～ 小学校高学年以上の子どもたちへ～



《目次》

自分らしい生活をおくるために 自分のからだのことを考えてみましょう.....	1
疲労を長引かせないために.....	2
1. 気分転換をしよう.....	2
2. 睡眠・休養を十分にとろう.....	3
3. 自分の体調変化を看護婦さんに伝えよう.....	3
体力の低下を防ぐために.....	4
1. できるだけからだを動かそう.....	4
2. 明確な目標を持とう.....	9
自分の生活体力を知ろう.....	10

自分らしい生活をおくるために 自分のからだのことを考えてみましょう

治療のためとはいえ、痛いことをされたり、気分が悪くなったり、髪の毛が抜けたりと、いやなことも多いですね。「疲れてしまってじっとしていたい」とか、「横になっていたい」ということもあると思います。これを疲労（ひろう）と言います。疲労はいろいろなことが原因で起こります。貧血があること、食欲がなくなること、ゆっくり眠れないこと、じっとしている時間が長いことなどです。じっとしている時間が長いことは、たいくつでつらいですし、疲労の回復にもよくありません。それは体力の低下もまねきます。体力が低下すると、何かするとき多くのエネルギーが必要になり、これがまた疲労を大きくする原因にもなります。こうして、疲労 不活動（うごかないこと） 体力低下 疲労という悪循環が生まれることがあります。このようなことにならないようにして、入院生活を少しでも楽しく、自分らしく過ごせるようにしましょう。

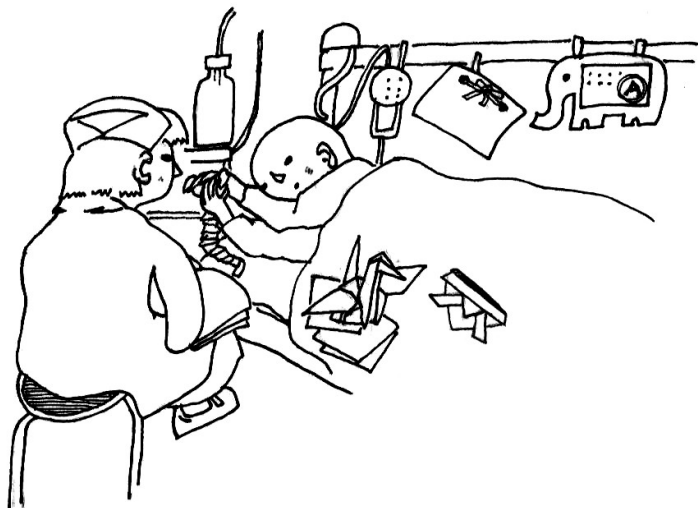
体力の低下を少なくすることは、退院して普通の生活にスムーズに戻るときに大事なことです。この冊子には、病気はしていても、からだと心は健康に保てるよう、疲労を減らし体力の低下を少なくするために、どんなことに気をつければよいか書いてあります。

疲労を長引かせないために

疲労を長引かせないことは、あなたがからだを動かそうという意欲を高めるためにも、自分らしい生活を送るためにもとても大切なことです。疲労をもたらす原因はいくつか考えられます。まずその原因を知り、それを取り除くようにしましょう。

1. 気分転換をしよう

「これからどんな治療が始まるのだろう」、「どのくらい入院しなければならぬのだろう」、これから始まる入院生活において、あなたが不安に思うことは少なくないでしょう。このような不安は、疲労を大きくしたり、長引かせたりする原因になります。できる限り気分転換をしましょう。好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、ゲームをしたり、自分に合った方法で気分を入れ替えてください。



2. 睡眠・休養を十分に取ろう

診察や検査や治療が何度となく繰り返されたり、病室への人の出入りが多かったりと、病院内の環境にあなたは多くの戸惑いを感じるかもしれません。このような状況では、寝不足・休養不足になる場合もあります。寝不足や休養の不足もまた疲労を長引かせる大きな原因です。主治医の先生や看護婦さんに相談して、あなたにとって負担の少ない治療・処置の計画を立ててもらったり、体調によっては来客を制限してもらうなどして、睡眠や休養を十分に取らしましょう。ただし、昼間にたくさん寝過ぎると夜に眠れなくなって、生活のパターンが乱れることもあるので注意してください。

3. 自分の体調変化を看護婦さんに伝えよう

一番大切なのは、「食欲がない」、「熱っぽい」、「元気が出ない」など、自分の体調の変化を主治医の先生や看護婦さんに伝えることです。そうすることによって、不安や睡眠・休養不足以外の自分ではわからない疲労の原因（例えば貧血など）を取り除くことができるかもしれません。



体力の低下を防ぐために

1. できるだけからだを動かそう

大きな疲労もなく気分がよければ、できるだけからだを動かすようにしましょう。からだを動かすことは体力の低下を防ぐとともに、低下した体力を早く回復させるためにも、とても大切なことです。しかし、むやみやたらにからだを動かすと、逆に大きな疲労となったり疲労が長引いたりする場合があります。このようなことがないように、自分の体調や体力に合わせて、無理のないことから始めましょう。そして、体力の回復を実感しはじめたら、次の段階にすすみましょう。大切なのは、“少し疲れるが、休めばすぐに疲れがとれる” くらいのことをするということです。

気分転換を目的とする場合は、疲れを感じない程度のからだの動かしかたでもいいでしょう。しかし、体力を早く回復させたいという場合は、“少しは疲れる” ことをしましょう。

次に具体的なステップアップの例を示します。

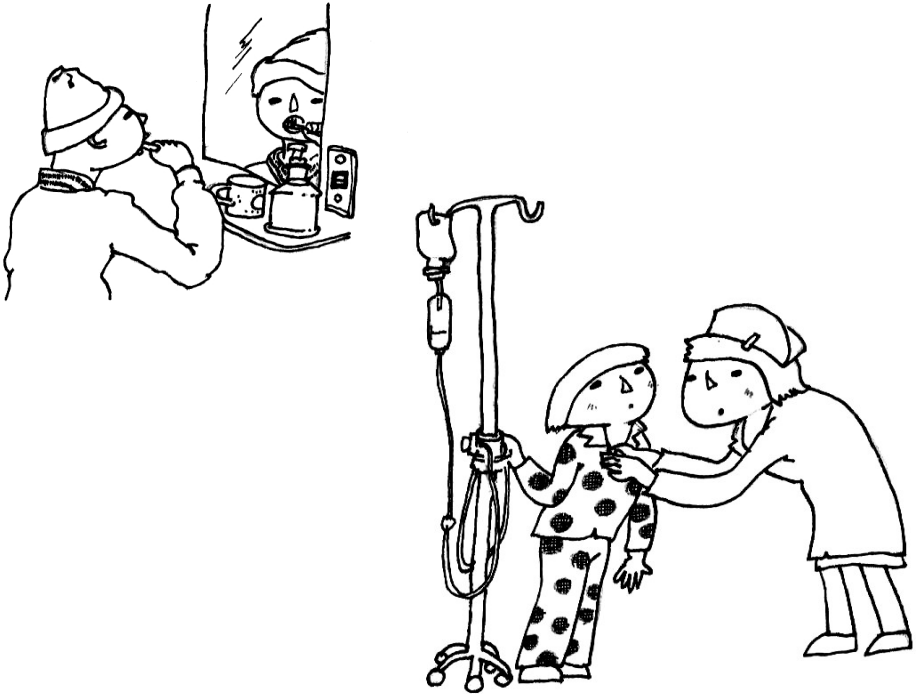
ステップ1〈上半身を起こそう〉

入院治療中、場合によってはベッドから離れられないということがあります。しかし、主治医から絶対安静を指示された場合や、気分・体調が悪くなければ、できる限り上半身を起こすようにしましょう。そしてゲーム、読書、手芸・工作など、気分転換のつもりでやると良いでしょう。



ステップ2《立ち上がる》

筋肉は使わなければ細くなり、筋力は低下する一方です。ベッド上での生活が長くなると、下肢（あし）の筋力が低下して、立ち上がるだけでも大きな苦勞が必要になります。こうなると、洗面所で顔を洗ったり、トイレに行ったりと自分の身の回りのことをするのも難しくなります。このようなことにならないように、できるだけ立ち上がって下肢の筋力が低下しないようにしましょう。ただし、ベッドから立ち上がるのが久しぶりである場合には、ゆっくりと立ち上がってください。急に立ち上がろうとすると、めまいを起こすこともあります。

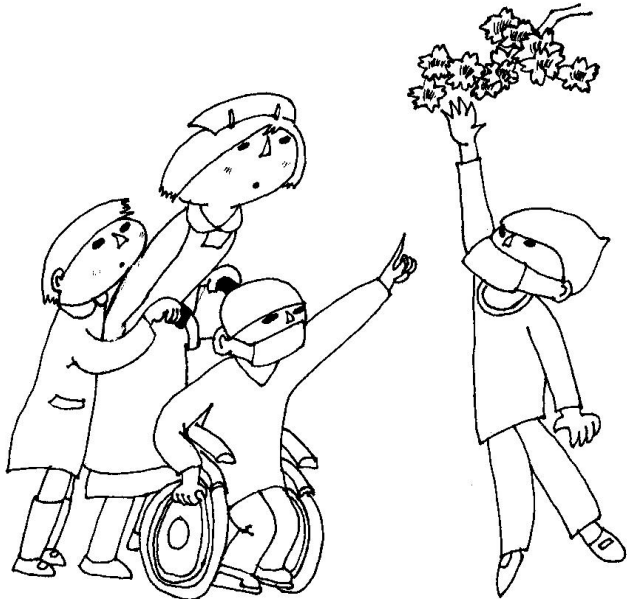


ステップ3〈歩こう〉



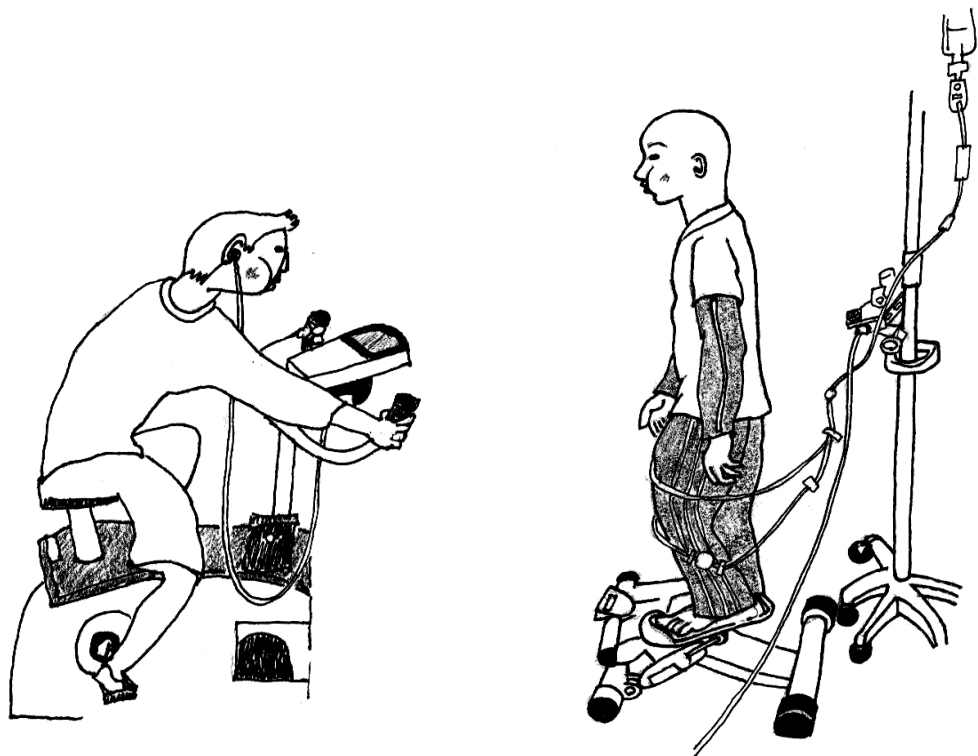
ベッドから立ち上がるのが苦痛でなければ、できるだけ歩くようにしましょう。歩くことは肺や心臓の働きを高める効果があり、持久力の回復を早めます。

主治医の許可があれば、体力の回復に応じて、着替えや片付けなど身の回りのことを自分で行う、院内学級やプレイルームに行く、散歩に行くなどしましょう。



ステップ4 《トレーニングをしよう》

自分で身の回りのことをする、院内学級へ行く、気分転換に散歩するなど、入院生活の中でできるだけからだを動かすことはとても大切なことです。しかし、ただ単にからだを動かすというだけではより早い体力の回復は望めません。自分で目的をもってからだを動かすこと、つまりトレーニングをすることがより大切になってきます。自分から積極的に階段を上ったり、さらにリハビリテーション室へ行って、理学療法士にいろいろなことを教えてもらいながら、目的に合ったトレーニングを行えるようになると、さらに効果的にすみやかに体力を回復できるでしょう。



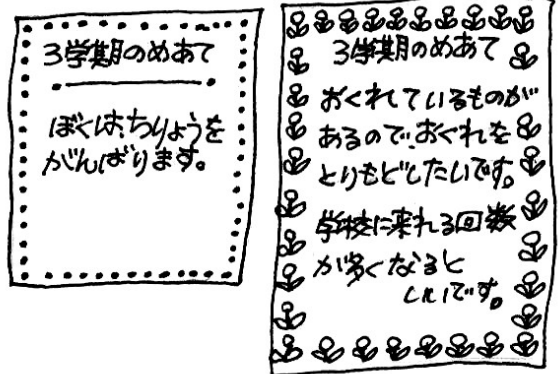
2. 明確な目標を持つ



体力の低下を防ぐためには、入院生活中にできるだけ多くからだを動かすことが大切です。そのためにできるだけ具体的な目標をたてましょう。

あなたが普段の学校生活に戻るために、どのような体力が必要かまず考えてみてください。もし学校が自宅から歩いて 15 分の距離にあるのであれば、少なくとも 15 分は比較的楽に歩ける体力が必要になります。自分の教室が校舎の 3 階にあるのであれば、少なくとも 3 階までは比較的楽に歩いて上れる体力が必要になります。さらに体育の授業のすべてに参加するには、さらに体力が必要となるでしょう。

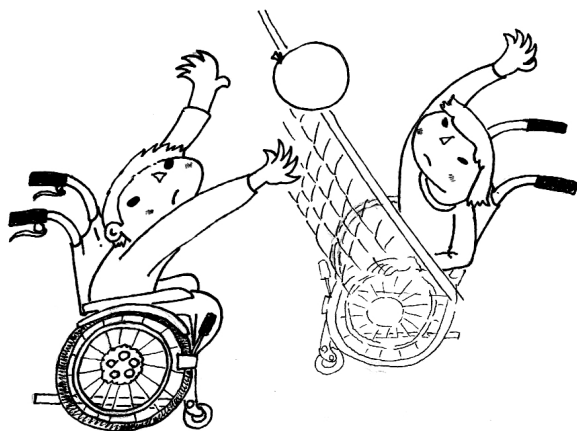
『まずは 5 分、次に 10 分、最終的に 15 分は楽に歩きつづけられるようになろう』、『まずは 2 階まで、最終的に 3 階まで楽に上れるようになろう』というように、最終目標を考えて、少しずつその目標に近づけていきましょう。このように、より具体的な目標を持つことによって、自分は何をやるべきかがはっきりして、意欲もわいてくるのではないのでしょうか。



自分の生活体力を知ろう

自分の体力が今どれくらいあるのかを、知ることはとても大切なことです。なぜかという、より効果的に体力を回復させるためには、どんな運動をどのくらいやったらいいのかなど、自分の体力に合った運動の強さや時間を考える必要があるからです。また、機会あるごとに体力を評価すれば、体力の回復を目で確かめることができるので、このことが次のがんばりにつながるでしょう。さらには、この体力評価が、学校に復帰したり、体育に参加するときのひとつの目安となります。

このあとに、日常の生活場面を考えた体力評価表（生活体力評価表）を用意したので、これを用いて自分の体力を評価してみてください。表の中でやれるものがあれば実際にやってみてください。そうすれば自分の生活体力をより正確に把握できます。日常生活を送る上で自分にはどのくらいの体力があるのかを把握し、次のステップに役立たせましょう。



自分の生活体力を知ろう!

各問について、あなたの体力レベルに最も近いものを1つ選び、その得点を空所に記入してください。

問 1 正座の姿勢からどのようにして立ち上がれますか？

かなり困難 (1点)

手を床についてなら立ち上がれる (2点)

ゆっくりなら手を使わずに立ち上がれる (3点)

サッと楽に手を使わずに立ち上がれる (4点)

問 2 休まないでどれくらい歩けますか？

5分未満 (1点)

10～20分程度 (2点)

30～40分程度 (3点)

60分程度以上 (4点)

問 3 休まないでどれくらい走れますか？

1分未満 (1点)

3～5分程度 (2点)

10～15分程度 (3点)

20分程度以上 (4点)

問 4 どれくらいの幅だったら、両足で跳び越えられますか？

30cm程度 (1点)

50～60cm程度 (2点)

80～100cm程度 (3点)

120cm程度 (4点)

問 5 2階まで階段をどのようにして上りますか？

手すりや壁につかまって数段上るのがやっと (1点)

手すりや壁につかまれば上れる (2点)

ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに上れる (3点)

サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに上れる (4点)

総合得点

判定

判定	A (18点以上)	学校生活は可能、体育への参加はほとんどOK ¹
	B (14～17点)	学校生活は可能、体育への参加は部分的にOK ²
	C (10～13点)	徐々に学校生活に慣らす(慣らし期間)
	D (9点以下)	学校生活は困難

1 運動後に大きな疲労が残ることのないようにする。競争的な要素の強い運動においては、参加を取りやめるか、無理をしない程度で行う。

2 ほとんど息がはずまない程度の軽い運動ならば参加しても良い。教師との事前の打ち合わせを十分に行う。

体力の回復を追ってみよう!!

自分の総合得点のところまで色鉛筆で塗りつぶそう

		日付	例	/	/	/	/
判定と総合得点	A	20					
		19					
		18					
	B	17					
		16					
		15					
		14					
	C	13					
		12					
		11					
	D	10					
		9					
		8					
		7					
		6					
		5					
	4						
目標をたてよう!							



		日付	例	/	/	/	/
判定と総合得点	A	20					
		19					
		18					
	B	17					
		16					
		15					
		14					
	C	13					
		12					
		11					
	D	10					
		9					
		8					
		7					
		6					
		5					
	4						
目標をたてよう!							

