

特集 ■ アンチエイジングとリハビリテーション

加齢のプロセスが大きく関わる病態を介入対象と捉えるアンチエイジングという概念は、近年、高齢者の健康保持・増進や介護予防を目指したリハビリテーション領域においても大変注目されています。今回の特集では、アンチエイジングの視点から加齢関連疾患として、サルコペニア、骨粗鬆症、動脈硬化症、および認知症を取り上げ、リハビリテーションの臨床に役立つアンチエイジングアプローチに関する最新の知見をご解説いただきました。

現状と課題 (米井嘉一氏ら, 803 頁)

加齢に伴う退行性変化の評価では、検診結果より身体機能年齢として算出される筋年齢、血管年齢、神経年齢、ホルモン年齢、および骨年齢と実年齢との差を指標とするのが最も合理的である。これらの指標を用いて実施した、地域在住の自立中高齢者に対するウォーキングを促す健康増進プログラムや要支援者に対する運動プログラムの成果を紹介した。

サルコペニア (若林秀隆氏, 809 頁)

加齢とともに骨格筋の筋線維数は減少し、筋線維自体も萎縮する。サルコペニアとは進行性および全身性の筋肉量減少と筋力低下であり、身体機能障害や QOL 低下、さらには死のリスクを伴う。加齢だけでなく、低活動、低栄養、疾患も原因となりうる。サルコペニアに対してはレジスタンストレーニングと蛋白質・アミノ酸の補給が効果的である。

骨粗鬆症 (萩野浩氏, 817 頁)

加齢は骨粗鬆症の一因であり、加齢に伴って骨量や骨質は低下し、脆弱性骨折のリスクが高まる。脆弱性骨折の予防には、薬物療法、転倒予防、運動療法が有効である。運動療法は、症例ごとに合併する内科疾患や運動器疾患を考慮し、その運動能力に応じて有酸素運動、筋力増強運動、およびロコモーショントレーニングを組み合わせて実施する。

動脈硬化症 (家光素行氏, 823 頁)

有酸素性トレーニングやストレッチ運動などの運動は、運動様式によりそれぞれの効果は異なるものの、高齢者の血管内皮機能および動脈伸展性を維持・向上させ、加齢とともに増加する動脈硬化リスクを軽減させることが期待される。また、日常での身体活動の量や時間を増加させ、身体不活動時間を減少させることも効果的であると考えられる。

認知障害—運動療法の可能性 (諏訪部和也氏ら, 829 頁)

運動には、加齢による脳の退行を抑制し、認知症の発症を遅らせる効果が期待されている。脳に対するアンチエイジング効果は、運動強度が乳酸閾値以下の場合には得られたが、それよりも高い運動強度では得られなかった。また、運動時に音楽を用いて気分を快適にするとより効果的である。最後に利根プロジェクトでの低強度運動の介入効果を紹介した。

書 評

3 日間でやる理学療法評価プランニング (潮見泰藏) …883

ニュース

通常国会閉幕、権利条約へ条件整う—障害者関係法が成立…835 精神疾患の労災最多—新認定基準で 46% 増 (厚労省) …836 障害関係の政策集 8 タイトルを収録—JD が発行…836 「ノーマライゼーション・障害者の福祉」7 月号特集目次…836 障害者外出をサポート、誰もが楽しい社会を目指す—「車いす社長」の大塚さん、NPO 設立…842 ATM の 72%、視覚障害者に対応—金融庁調査…842 職場での障害者虐待、133 事業所で 194 人—施行から半年 (厚労省集計) …855 DSM-5 の発達障害分類やうつ基準を解説—精神神経学会…856 盲導犬の育成、12 年度は 125 頭—日盲社協…856 障害者らに旅行を—ユニバーサル連絡会発足 (静岡県) …862 整形外科学会が「ロコモ度テスト」発表—年代別に危険性評価…867

お知らせ

第 25 回 ADL 評価法 FIM 講習会…816 第 3 回日本がんのリハビリテーション研究会 (旧がんのリハビリテーション懇話会) …856 第 3 回藤田 ADL 講習会 (FIM を中心に)—応用コース…877 第 3 回日本リハビリテーション栄養研究会学術集会 in 福岡…883