

# Extension Lectures 医療講座

解説 リハビリテーション科  
理学療法士 佐藤 涼



## 脳卒中を予防する運動について

脳卒中には、脳の血管が破れて出血する「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。脳卒中は、日本人の死亡原因「がん」「心筋梗塞」「老衰」につぐ第4位で、寝たきりになる原因第2位の病気です。発症するとココロとカラダにさまざまな障害をもたらし、回復には長期にわたるリハビリテーションや介護が必要です。そうならないためには？ 脳出血の最大の原因は高血圧です。ほかに動脈硬化があげられます。運動をしたり食生活を見直したり、生活習慣を整え血圧を管理することが何よりの予防となります。

予防のための運動に焦点をあてると、**筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることは重要です。**そこで自宅で簡単にできる体操をご紹介します。また、**血圧管理には有酸素運動が効果的なので、あわせて実施できると良い**と思います。

## 自宅でできるがんたん予防体操

### 運動のときの注意点

- 無理に伸ばしたり、反動をつけたりしないでください。
- 痛みがでたり、痛みが増したりしたときは速やかに中止してください。
- 脳卒中になった後の運動は、かかりつけの医療機関所属の理学療法士にご相談ください。

腕のばし運動	ブリッジ運動	ひざのばし運動	ふとももあげ運動	かかとあげ運動
手のひらを合わせて天井へ突き上げます。	ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。	ひざをまっすぐになるまでのまします。	ひざを胸に近づけるように持ちあげます。	壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。

出典:公益社団法人 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」より

救急  
119番

## 脳卒中かも!? こんな症状があったら

片方の手足や顔半分のマヒ・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もある)。

ロゼツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。

片方の目が見えない、物が二つに見える、見ているものの半分が欠ける。

力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする。

経験したことのない激しい頭痛がする。

出典:公益社団法人 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」より

## 早期発見が回復のカギ

脳卒中は、治療が早いほど効果が期待でき、回復の可能性が高くなります。リハビリテーションでは、**障害の回復を目指すとともに、生活動作の工夫、生活環境の調整などを通して日常生活を送れるように支援します。**



脳卒中のリハビリテーションについてもっと知りたい場合は、こちらから

益社団法人 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」

**当院の脳神経外科** 救急医療では**24時間365日**体制の「脳卒中センター」として緊急手術、緊急血管内手術に対応しています。外来では頭痛、めまい、しびれ、もの忘れ、頭部外傷などの症状についても診療可能です。