

<b>B-9</b>	
主題	遊歩倶楽部による歩行練習と相乗効果
副題	各人の有する問題点に着目して

キーワード	遊歩倶楽部	キーワード2	評価	研究(実践)期間	12ヶ月
-------	-------	--------	----	----------	------

法人名・事業所名	社福) 奉優会 等々力の家デイホーム
発表者(職種)	山根圭以子
共同研究(実践)者	山際清貴(理学療法士)、亀ヶ谷潤一(理学療法士)

電話	03-5752-0037	FAX	03-5752-0067
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	<p>等々力の家「特養併設型デイ」</p> <p>等々力の家デイホームは在宅生活サポートデイとして、日常生活のお困りごとに対して柔軟にサービスを提供し、いつもでも安心してご自宅でお過ごしいただけますよう支援しております。また生活の楽しみ・喜び・生きがいに繋がるよう個別性の高いプログラムの提供を目指しております。</p>
-------	--

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

2009年3月に歩行練習プログラム「遊歩倶楽部」を立ち上げて13年目になります。登録数70名、「歩けるデイ」として取り組んで参りました。新型コロナウイルスまん延の中、高齢者の外出機会が減少し下肢筋力の低下や意欲低下の相談が増えるようになりました。それらの諸問題に対し、従来の取り組みを見直す必要があると考えました。

遊歩倶楽部のメンバーは、一日数メートルの歩行を目標とする方から1キロ以上の歩行を目標にしている方まで、各人の能力は多岐にわたります。また、歩行距離に重点を置くのではなく、歩き方(歩容)の改善を目標としている方もいらっしゃいます。70名のメンバー一人一人にとって、遊歩倶楽部が在宅生活にどのように役立っているのか・・・チームを作って取り組み、「在宅生活をサポートするデイ」における遊歩倶楽部の可能性を考えました。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

遊歩倶楽部と合わせて個別練習を実施することで、歩行時に必要な筋力やバランス能力の一層の向上が期待でき、更なる歩行能力の維持・改善が可能であると考えました。また、歩行に自信が付き、今までできなかったことができるようになることで生活の質が向上するとの仮説を立てました。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

遊歩倶楽部での歩行練習と理学療法士による個別練習の効果を検証する。

#### ・遊歩倶楽部

1日あたり、200～400メートル程度の歩行を各人の能力に合わせて実施。

デイの利用回数に合わせ、1週間あたり1～4回実施。

スタッフの構成は、介護職11人、理学療法士2人、看護師1人。

・理学療法士による個別練習

遊歩倶楽部に加え、理学療法士が各人の有する問題点を抽出し個別練習を実施する。

A様(91歳・女性): 握力の向上

下肢筋力低下のみならず、頸髄の不全損傷による握力の低下も認められるため、歩行器・手すりなどを安全に利用できることを目標としてハンドグリップを用いた握力の向上を試みしました。

B様(87歳・女性): 階段昇降

自宅が集合住宅のため階段昇降能力が必須であることから、階段昇降練習を追加しました。

C様(84歳・女性): セラバンドを用いた下肢筋力練習

退院直後で下肢の筋力低下が著しいため、セラバンドを用いた下肢筋力練習を追加しました。

#### 《4. 取り組みの結果》

A様: 下肢筋力には大きな改善は認められず、維持レベルにとどまっているが、握力が向上したために歩行器・手すりをしっかり把持することができるようになり、見守り～軽介助レベルで施設内ADLは実施できています。

B様: 歩行回数が3往復から5往復に増加。下肢筋力の向上が見られた。また、階段昇降時の手すりを把持する位置、足を運ぶ順序などを指導したことでふらつきが軽減し安全に2階相当の階段昇降が可能となりました。

C様: セラバンドを用いて集中的に下肢筋力練習をした結果、当初は歩行器を使用していたが、現在では杖歩行が可能となり近所への買い物も出来るようになった。

#### 《5. 考察、まとめ》

自宅で安全に、また質の高い生活を維持するためには歩行能力が重要であることについては議論の余地がない。しかし、加齢の影響などにより、歩行練習だけでは十分な結果が得られないこともしばしば経験する。したがって、歩行能力の維持には、歩行練習のみならず各人が有する問題点を的確に評価したうえで改善に向けたアプローチを速やかに実施することが重要であることが示唆された。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

高齢者理学療法学テキスト 改訂第2版 南江堂

#### 《8. 提案と発信》

今後は、理学療法士が不在の日にも同水準のサービスを提供するため、AIによる歩行分析を活用し歩行状態の見える化を行い、課題に向けて理学療法士の専門的なアドバイスをもとにお一人お一人に沿った歩行訓練を実施していきたいと考えています。