

5-3				
主題	集団デュアルタスクトレーニングによる歩行速度の変化について			
副題	キラーコンテンツとなり得るリハビリ的アクティビティの模索			
キーワード 1	デュアルタスク	キーワード 2	歩行速度	研究(実践)期間 9か月
法人名・事業所名	社福)一誠会 デイサービスセンター初音の杜			
発表者(職種)	加藤 順(生活相談員)			
共同研究(実践)者	なし			
電 話	042-691-8289	F A X	042-692-1772	
事業所紹介	<p>デイサービスセンター初音の杜は地域密着通所介護(定員 18 名、平均介護度 2)・認知症対応通所介護(定員 12 名、平均介護度 2.1)を展開。平成 26 年 11 月に国際品質規格である ISO9001 の認証取得、介護サービスの質の向上に努め、平成 30 年 9 月に第二階楽園ホーム、看護小規模多機能居宅介護事業等 7 事業がオープン予定です。</p>			
<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>ご家族やご利用者から歩行機能の維持・向上に関するニーズが多く聞かれ、それに応えるためにも従来の訓練に挿入れが必要であると感じていた。しかし時間や人力的な制限もあり、その環境下でも実施可能な取り組みを検討していた中、集団訓練の導入を思い立った。歩行機能は認知機能と関連性が高いことから運動機能と認知機能の両面からアプローチできるような集団訓練を模索した結果出会ったのがデュアルタスクトレーニングであった。デュアルタスクトレーニングは脳の前頭葉(運動と思考を司る)の血流量を増加させ脳を活性化することで認知機能の向上や転倒防止に効果があるとされており、近年、注目され始めたリハビリのひとつである。また娯楽的要素も強くリハビリとレクリエーションの間ともいえる存在である。集団デュアルタスクトレーニングに歩行機能を向上させる効果があるかを検証したい。</p> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>歩行機能の中でも特に歩行速度は死亡リスクとの関連性も高く、歩行速度が速いほど生活機能が維持しやすく余命も長いとされている。また、歩行速度と認知機能も関連性が高く認知機能の低下が歩行速度の低下を招くことが知られている。そこで今研究では歩行速度に着目し、集団デュアルタスクトレーニングを行うことによって歩行速度の向上がみられるか検証を行った。デュアルタスクトレーニングの適応とされている比較的歩行能力の高い層は勿論のこと同トレーニングに歩行機能向上に効果を期待できる運動を組み込むことで幅広い層で歩行速度の向上がみられるのではないかと考えた。</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>集団デュアルタスクトレーニングは椅坐位にて足踏み運動をしながらテレビモニタに表示される文字の色と読み方を指示通りに答えるという運動課題と認知課題の組み合わせで</p>				

行った。歩行能力が自立から近位監視レベルにあるご利用者（男女比6：23）を評価対象者として平成29年4月から12月までの9か月間、週5回の頻度で集団デュアルタスクトレーニングを実施し、5m歩行速度を毎月1回トレーニング前に測定した。5m歩行は助走路2m、通常歩行で行った。

#### 《4. 取り組みの結果》

高齢者の特性上、測定値には大小の波がみられ単純に各月の定点同士の比較ではデータの信頼性が薄いと考え、トレーニング導入前の3か月間（平成29年1月から3月まで）に測定した5m歩行の平均値とトレーニングの効果があらわれるとされる6か月後以降の3か月間（平成29年10月から12月まで）に測定した平均値の比較を行った。歩行方法別に3群に分けたとき、自立歩行群では8人中5人（62.5%）、杖使用群では12人中3人（25.0%）、歩行器使用群では9人中3人（33.3%）とそれぞれの群に歩行速度の向上がみられた。自立歩行群は他群と比較し大きく優位差がみられた。

また、歩行速度が低下した対象者を歩行方法別に3群に分け各群ごとに下がり幅の平均を出したところ自立歩行群で3.93%、杖使用群で15.50%、歩行器使用群で25.18%となり、自立歩行群は他群と比較してその下がり幅が小さいという結果がみられた。

#### 《5. 考察、まとめ》

自立歩行群に歩行速度向上者が多くみられ、同郡中の歩行速度低下者の下がり幅が他群より小さかったことから考えると集団デュアルタスクトレーニングは予想通り自立歩行群に優位に働くと考えられる。杖使用群、歩行器使用群についてはいずれも思ったような効果を得られなかった。原因としては能力的にデュアルタスクトレーニングの適応外であったことと、それを補完するために組み込んだ運動が質、量ともに不十分であったことなどが考えられる。また、因果関係は不明であるがデュアルタスクトレーニングの導入前と比較し導入後に歩容や活動性に向上がみられたご利用者もいた。

集団デュアルタスクトレーニングは歩行能力の高いご利用者に対して歩行速度の向上においてある程度の効果が期待できるのではないかとと思われる。しかし、効果の薄い層もいることも確かであり、それについては別のアプローチを併せて行う必要があると考える。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

集団デュアルタスクトレーニングの実施については当内容が個別機能訓練計画に盛り込まれているご利用者を評価対象としておりご本人・ご家族に書面にてご同意頂いている。発表については口頭にて確認をし、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》

- ・リハビリ情報ブログ 白衣のドカタ  
<https://pt-matsu.com/>
- ・認知症ねっとHP  
<https://info.ninchisho.net/>
- ・高齢者の健康 厚生労働省 次期国民健康づくり運動に関する委員提出資料

#### 《8. 提案と発信》

高齢化が進む日本の現状において軽度認知障害（MCI）やフレイルに対する介護予防のひとつとしてデュアルタスクトレーニングの活用も考えられるのではないかとと思われる。