

主題	歩行と階段昇降に対するリハビリテーションの取組みについて
副題	筋力強化と動作練習の効果と違い

動作練習	歩行
------	----

研究期間	10ヵ月	事業所	渋谷区総合ケアコミュニティ・せせらぎデイサービス
------	------	-----	--------------------------

発表者： 岩尾恒治（いわおこうじ）	アドバイザー：
-------------------	---------

共同研究者： 中野剛 一戸直人

電話	03-5790-0883	メール	Seseragi-day@foryou.or.jp
FAX	03-5790-0889	URL	http://seseragi.foryou.or.jp/wor

今回発表の事業所やサービスの紹介	151-0066 渋谷区上原 2-31-3 渋谷区総合ケアコミュニティ・せせらぎ1階デイサービス 特徴：生活リハビリを主体に体操やマシンを使用したトレーニングを行う。 また、講師を招いての講座活動などを提供している。
------------------	---

《1. 研究前の状況と課題》

本施設は平成24年度より法人が引継ぎとなった。それと同時に介護保険制度も改正となり、リハビリを実施するにあたり、日常生活動作での問題点を聴取した。その結果、歩行に関する訴えが大半を占めた。「ふらつくので転ばないようにしたい。」時にはご家族から、「介護が大変なので、立つ、歩く能力は今より落としたくない。」との要望が聞かれた。次に続く希望は、地域の特徴として階段の使用が多いことから、階段だけは昇り降りして欲しいということであった。同時に個別でのリハビリの希望の有無を聞き、希望される方と、トレーニングマシン等を使用した自主運動のみの方に分かれる事となった。専門職が関わる方と自主運動の方で身体能力や日常生活動作にどのような違いが出るのか比較し知ること、ニーズを満たす材料にして行こうと考えた。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

歩行や階段昇降という動作に関して、筋力向上等のトレーニングにより身体機能の向上で少なからずの改善は見込められると考えた。しかし、専門職が関わる事で、身体能力のみではなく動作技術（介助技術）や環境設定等への介入により、細やかな動作の練習が可能となる。その為、日常生活での動作により良い影響が与えられると考えた。どの程度改善が見込めるのか。また、その要素は、身体機能向上なのか、技術向上なのかを検討したい。

日常生活における活動性の低下から、トレーニングによる身体機能の向上が見込められると考えた。しかし、歩行能力、階段昇降能力に関しては、個別でのリハビリを行う方が、動作訓練に特化しており、技術の向上が見込め、総合的に能力の向上が見込められると考えた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

本施設のリハビリを目的に来所される利用者78名を、①【マシントレーニングのみ実施する23名】と、②【マシン・個別リハビリ並行して実施する55名】の2群に分けた。実施内容としては、①の群は、エルゴメーター、トレッドミル、ヒップアダクション、レッグエクステンション、リカレントスクワット、ローイングの中から身体機能に合わせ選択して実施する。②群は、①群のプログラムと並行して個別リハビリとして、動作練習を実施していく。なお、個別リハビリは1人あたり平均30分程度の実施とする。

平成24年6月から平成25年3月にかけて、毎月末に体力測定(握力、片脚立位、10m歩行)を実施し、その数値の比較、また、主観的な感想から歩行能力、階段昇降能力の状態を検討する。

《4. 取り組みの結果と考察》

歩行に関しての結果として、①群の10m通常歩行の開始月は16.7秒、終了月は13.0秒と3.7秒の短縮がみられた。最大歩行では開始月が12.5秒、終了月は9.8秒と2.7秒の短縮がみられた。②群の10m通常歩行の開始月が46.2秒、終了月の平均は37.5秒と8.7秒の短縮がみられた。最大歩行では開始月が38.8秒、終了月が30.8秒と8秒の短縮がみられた。通常歩行、最大歩行共に①群に比べ②群に歩行時間の短縮が大きかった。①群、②群共に時間の短縮がみられたことから、身体機能の向上は双方にあると考える。しかし、①群に比べ②群にある要素は動作技術の向上であると考えられる。その為、歩行時間の短縮が大きくみられたと言える。

階段昇降に関しては、バランス能力の要素を含む為、片脚立位の違いを比べる。①群の開始月は9.14秒、終了月は8.39秒と0.75秒短くなった。②群では開始月が2.93秒、終了月が3.18秒と0.25秒長くなった。主観的な感想では②群の方がやりやすくなった等の意見が聞かれた。この事から、階段昇降でも筋力の強化のみでなく動作の練習も必要であると言える。

《5. まとめ、結論》

マシントレーニングのみでは、歩行能力の向上は乏しいと言える。特筆すべき点は、個別でのリハビリにより、身体機能の向上もマシントレーニングのみの方に比べ、大きいことである。単純運動のみではなく、具体性のある運動の必要性が感じられる。マシントレーニングと並行し、日常生活動作に則った自主運動を導入し実施していくことが、大切になってくるであろう。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究発表を行うにあたり、対象者に口頭にて確認をし、本研究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》

特になし

《8. 提案と発信》

本施設は、リハビリの他にも、外部の先生を呼んでの講座活動など様々な活動を行っています。ご利用者の希望に合わせ、より向上し続けられるような活動を多く行なっています。心身共に自立する為の支援を心掛けています。

【メモ欄】