

研究テーマ

介護予防通所リハビリテーションにシルバーリハビリ体操を基にした
訓練を導入したことによる効果の検証

病 院 名

医療法人常磐会 いわき湯本病院

演 者

○吉田元樹^{よしだ げんき}(作業療法士) 小野雄太郎(理学療法士)
大河原一真(作業療法士) 石川大成(理学療法士)
武田裕吾(理学療法士) 荻津明(理学療法士)

概 要

【研究背景】

当院では、退院支援を目的に4年前に短時間の通所リハビリテーション（以下通所リハ）を開設した。しかし、1年以上の長期間利用されているケースが多く、新規の受け入れが難しい状況である。いわき市では「介護予防のためのいわき市シルバーリハビリ体操」（以下シルリハ体操）というものをホームページに掲載しているが、十分に浸透しているとは言えない。そこで週2回程度の個別リハに加えて、シルリハ体操を自主練習として導入し、運動習慣の獲得とその効果の確認をすることで、現利用者の前向きなサービス終了に繋がれるのではないかと考えた。

【研究目的】

当院における通所リハに、自主練習を導入したことによる身体機能の経時変化について確認。

【研究方法】

対象者：当院通所リハを1年以上利用しているケースで、研究に同意を得られた女性10名。
年齢：66～93歳（平均82.7±9.19歳）
実施内容：個別プログラムに加えて、シルリハ体操の自主練習を指導し、在宅でも継続した運動ができるように、冊子を作成し自主訓練を促す。
検定方法：CS-30・FRT(functional reach test)・10m歩行時間を月1回計測。測定結果について一要因の反復測定分散分析と多重比較検定を用いて経時的変化について分析した。統計処理ソフトはR 2.8.1を使用。
期間：平成30年7月～12月の6ヶ月間

【結果】

CS-30・FRTに関しては、要因による有意な差は見られなかった。10m歩行時間に関しては、測定時期による有意な主効果がみられた（ $P<0.05$ ）。初回と3カ月後、4カ月後、5カ月後の比較において、有意差を認めた（ $P<0.05$ ）。同様の方法で、3カ月後と4カ月後、5カ月後を比較したところ有意差は認められなかった。

【考察】

1年以上の長期利用者でも、歩行能力に関しては、自主練習を導入した3ヶ月後になると効果が得られる結果となった。またそれ以降になると有意差が認められなかったことから、自主練習の定着に3ヶ月ほどかかるとかかるのではないかと考えられる。

当院の通所リハ利用者のほとんどが、歩行・移動能力の向上を希望しており終了の目安がない為、利用が長期化してしまうケースも見受けられている。このような問題を解決するために、本研究で得た知見を基にシルリハ体操を自主練習として導入し、運動習慣の定着と効果を実感を踏まえ利用者が自ら能力を維持できるようにしていき、3ヶ月を目安に前向きなサービスの終了に繋がりたい。

【結論】

通所リハにシルリハ体操を基にした自主練習を導入する事は有効である。

【引用参考文献】

岡村和典、他：介護予防通所リハビリテーションの運動介入による歩行能力の経時的変化。ヘルスプロモーション理学療法研究。2018