

研究テーマ 当院通所リハ利用者の運動習慣の有無とCS-30の変化について

病院名 医療法人常磐会 いわき湯本病院

演者 ○小野雄太郎(理学療法士) 武田はるか(理学療法士)  
丹野美沙(作業療法士) 荻津明(理学療法士)

概要

【はじめに】

当院通所リハビリテーション(以下通所リハ)では利用者に運動習慣を推奨しているが確実に至らない利用者が一定数存在する。今回、運動習慣の確立に至らなかった利用者の通所リハ利用による運動機能の変化に着目し運動習慣の有無による差を明らかにする。

【研究目的】

運動習慣の有無による通所リハ利用後の運動機能の変化の差を明らかにする。

【研究方法】

当通所リハをR5年3月時点で12か月以上利用し30秒椅子立ち上がりテスト(以下CS-30)が実施可能で12か経過時点で運動習慣の確立ができなかった方と利用開始時に運動習慣があった方のうち本研究に同意を得られた24名(男性12名、女性12名)平均年齢 $80 \pm 7.1$ 歳を対象とした。対象を運動習慣の確立ができなかった群(以下A群)と開始時に運動習慣があった群(以下B群)に分け利用開始から12か月間のCS-30の変化を確認した。統計処理は利用開始時と12か月後の差は対応のあるT検定、運動習慣の有無と12か月間の変化は対応のある二元配置分散分析を使用し優位水準を5%未満とした。

【結果】

A群12名(男性4名、女性8名)平均年齢 $83.8 \pm 5.4$ 歳、B群12名(男性8名、女性4名)平均年齢 $75.6 \pm 6.3$ 歳であった。CS-30の回数はA群開始時平均10.3回、12か月後平均13.4回であり有意差が見られた( $P < 0.05$ )。B群開始時平均14.4回、12か月後平均21.1回であり有意差が見られた( $P < 0.01$ )。二元配置分散分析では交互作用を認めた( $P < 0.01$ )。

【考察】

A群は週に1から2回の通所リハのみの運動であっても、有意な運動機能の向上を認めました。しかし、その効果はB群に比べ優位に低いものであり、運動習慣の重要性を改めて確認できました。

今回の研究では、運動習慣の確認の有無は自己申告に限っており、運動習慣の量までは検討していなかったため今後の課題としたいと思います。

本研究の結果を利用者に提示し、運動習慣のない方に運動習慣の必要性を再度説明するとともに、目標を達成するために必要な運動機能を明確化し、必要な運動方法の提示と毎月のモニタリングを通して運動の効果を体感していただくことを進めていきたいと思えます。