

病院の理学療法士が指導・評価するデイサービスでの運動介入が運動機能に与える影響

P-00

深谷淳¹⁾、丸茂岳¹⁾、池原賢代²⁾、玉置淳子²⁾

¹⁾医療法人清仁会水無瀬病院、²⁾大阪医科大学衛生学・公衆衛生学I・II

背景

超高齢社会において要介護者の増加が懸念されており、健康寿命の延伸や介護予防が重要な課題となっている。後期高齢者が要介護状態になる大きな原因として「高齢による衰弱」いわゆる「フレイル」がある。(Linda P. Fried, Frailty in Older Adults, 2001) 当院における外来受診患者においても器質的疾患と断定できない「めまい、ふらつき」などのフレイルが疑われる不定愁訴を主症状とする患者が認められる。このような患者の多くは、後期高齢者を中心とした要支援者やそのおそれのある者である。要支援者の重症化予防において運動機能の向上が重要であり、デイサービス等で運動による介入がなされているが、運動機能や生活機能向上を支援するリハビリテーションの専門職(以下:リハ職)である理学療法士の配置は義務付けられていない。効果的な介護予防として、理学療法士等、リハ職を活用した運動介入の実施が有用と考えられるが、その効果を示す報告は少ない。そのため、当法人では、H26年10月より地域在住の軽度要介護度高齢者を対象とし、フレイル、特に運動機能の改善を目的とした介入プログラムを介護保険領域であるリハビリデイサービスとして開設した。

目的

今回我々は、病院の理学療法士が指導・評価するリハビリ特化型デイサービスにおいて、フレイルが背景にある要支援・要介護者に対し、運動療法を実施し、その効果を後方視的に検証した。

方法

対象

H26年10月～H27年2月にリハビリ特化型東大寺デイサービス(医療法人清仁会水無瀬病院が運営)を利用した者: 要支援・要介護者 計80名 (男性32名、女性48名、平均年齢78.3±6.7歳)

集団体操20分

(筋ストレッチ・下肢筋力向上)



マシン練習10～15分

(エルゴメーター・レッグプレス)



評価項目(11項目)

- パフォーマンス評価
5m歩行速度(最大)、Timed up & go test
5回立ち上がり時間
- バランス評価
Functional reach test、片脚立位時間(左右)
- 柔軟性評価
長座体前屈
- 筋力評価
最大下肢筋力(ミナト医科学社製wt-I01)、握力(左右)
- アンケート調査
日常生活関連動作における主観的評価



日常生活動作練習



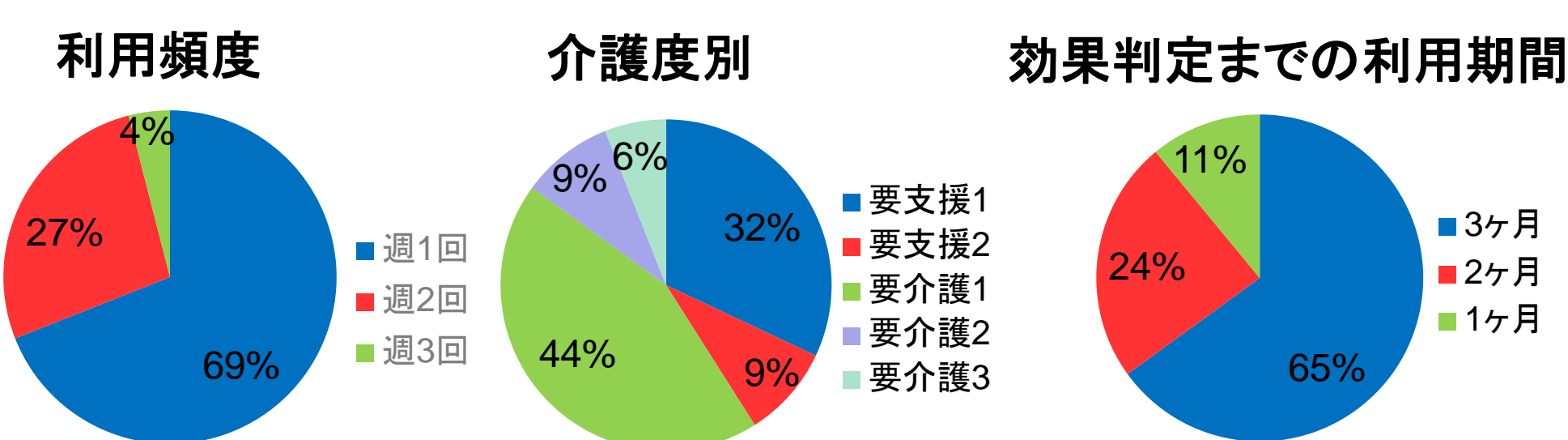
生活課題練習



解析方法

それぞれの項目について初回参加時と3か月後の平均値の比較を実施。統計学的解析には、t検定及びWilcoxonの符号付き順位和検定を用いた。理学療法士は個々利用者の体力や課題に応じ、リスク管理、負荷量調整、評価・測定、介護職員指導を実施 ※ 評価は利用開始時とその後年4回実施(1月、4月、7月、10月)

結果



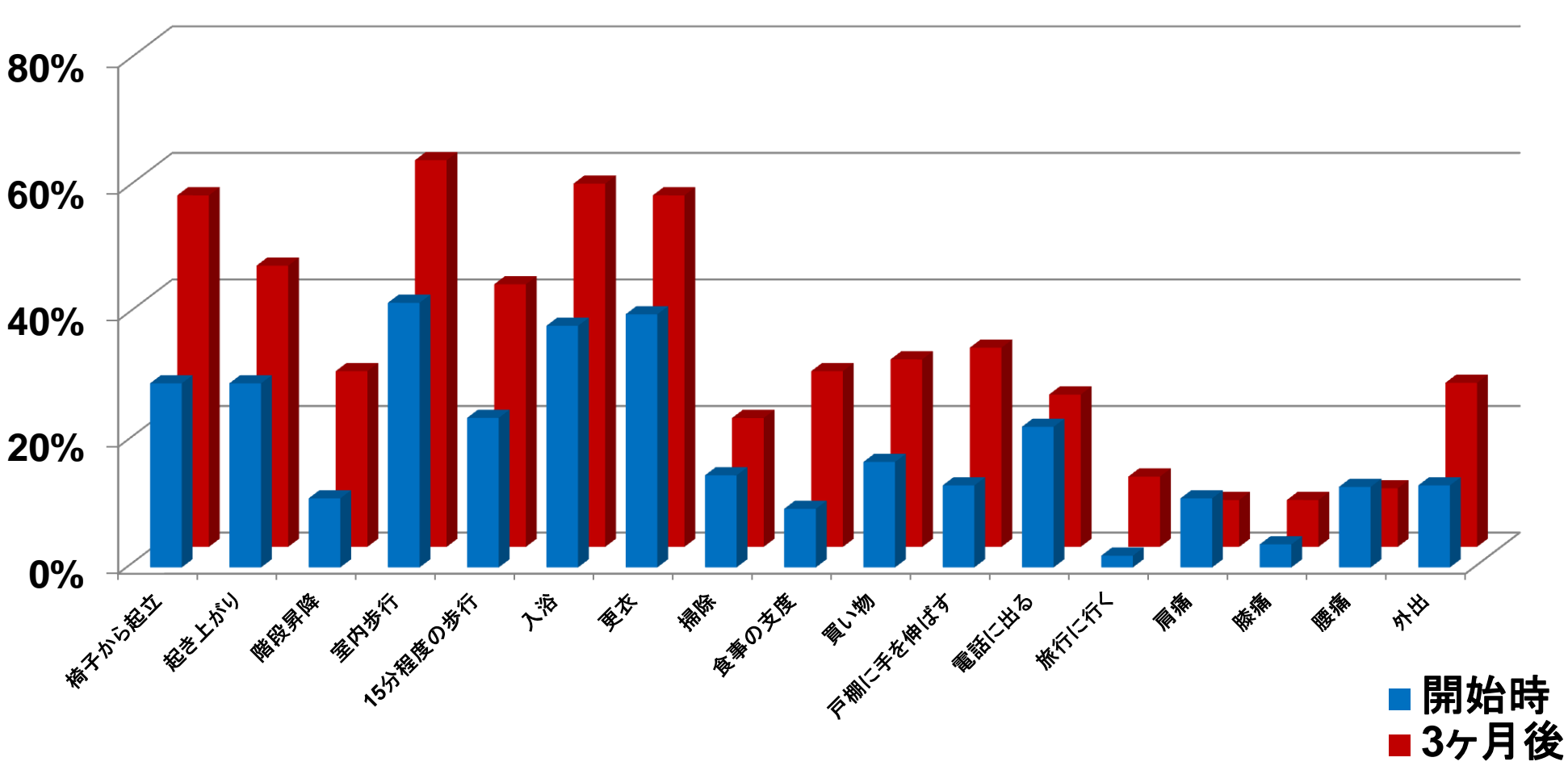
評価項目①～④の結果を以下の表に示す

測定項目	初期評価時	効果判定時	p値
右握力 (kg)	19.0	19.9	0.05
左握力 (kg)	17.0	18.1	***
5回立ち上がり時間 (秒)	16.7	12.8	***
最大下肢筋力 (N)	59.8	73.6	***
右片脚立位時間 (秒)	5.3	8.4	**
左片脚立位時間 (秒)	5.7	8.7	***
Timed up & go test (秒)	13.5	11.7	***
Functional reach test (cm)	24.9	27.5	***
5m歩行速度(最大) (秒)	6.1	5.5	***
長座体前屈 (cm)	20.8	25.7	***

*: P<0.05 **: P<0.01 ***: P<0.001

評価項目⑤の結果を以下の表に示す

以下の項目において「楽にできる」と答えた人 — デイサービス開始時と3ヶ月後との比較 —



考察

病院の理学療法士が指導・評価するリハビリ特化型デイサービスの利用者に対し、3ヶ月未満の短期間の運動介入プログラムを行った結果、いずれの運動機能評価項目でも介入前に比べて介入後で改善が認められた。また、運動機能の改善に伴って、日常生活活動でも「楽にできるようになった」と答えた人が増加した。運動機能の改善が高齢者のQOL向上に寄与していると考えられた。本研究の限界として、他デイサービスやコントロール群を設定しての検討を行っていない点が挙げられるが、短期間の運動介入において一定の効果を確認できた。運動機能の向上は要介護度維持・改善のための重要な因子であり、理学療法士が運動プログラムの指導・評価にあたることは、介護予防事業においても有効であると考えられた。

結論

病院の理学療法士が指導・評価するリハビリ特化型デイサービスの利用者に対し、3ヶ月未満の短期間の週1回以上の運動介入プログラムを行った結果、介入の前後でいずれの運動機能評価項目においても改善が認められた。フレイルが疑われる地域在住後期高齢者において、運動介入が運動機能の改善及びADL、QOLの向上に寄与する可能性が示唆された。

※ 本演題発表に関連し開示すべきCOI関係にある企業はありません。