

演 題	介護予防通所リハの利用者における 身体機能の変化について
副 題	週2日、2時間の運動で

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツ ヤマナカコアンズノモリ
施 設 名	介護老人保健施設 山中湖あんずの森
フリガナ	リガクリョウホウシ ワタナベ ケント
発表者(職名・氏名)	理学療法士 渡邊 謙斗
フリガナ	ショクインイチドウ
共同研究者	職員一同

### 1. はじめに

日本での高齢化率は上昇し続けており、健康寿命の延伸の為に介護予防が重要視されている。介護保険では、2006年から介護予防を重視したシステムの構築が進められている。そうした中で介護予防通所リハビリテーション（介護予防通所リハ）の役割が大きくなっている。介護予防通所リハとは、要支援状態になっても、その利用者が可能な限り、その居宅において、出来るだけ自立した日常生活を営むことが出来るようリハビリテーションを行い心身機能・生活能力の回復・維持を図るもの定義されており、全国的にも利用者も増加していると報告されている。一方で、介護予防通所リハの効果については有効であるとするいくつかの報告はあるが、少ないのが現状である。

今回、一過性脳虚血発作の疑いのため1週間程度の入院生活を経て、自宅生活を営んでいる対象者に対し、二次的障害予防のため、介護予防通所リハを実施し、良好な結果を得た為、これを報告する。

### 2. 対象と方法

事例は、88歳の女性で、平成29年9月に右片麻痺を発症し、救急搬送された。その後症状は消失し、一過性脳虚血発作の疑いにて1週間程度の入院加療になった。平成29年7月に腹部大動脈瘤の手術も行っており、自宅生活はできるレベルだが、身体活動量の低下を認め、歩行能力低下などADL能力低下が疑われた。今後更なる身体機能低下とADL能力低下が予想されたため、当施設の介護予防通所リハに紹介となり、平成29年11月より、リハが開始された。

介入効果を検証するため、握力・片脚立位保持時間・Time up and go test（以下TUG）を断続的に測定した。TUGは肘掛け付きの椅子から立ち上がり3mの歩行を行い、方向転換し椅子に戻って座るまでの経過時間を計測するものであり、歩行能力を計測することが出来る評価指標である。

介入頻度は週2回で、介入プログラムは心臓リハビリテーションプログラムを参考に、レジスタンスexと有酸素運動及び、ADL訓練を、本人の状態に合わせて負荷量を調節して実施した。

### 3. 結果

8ヵ月の中で、合計57回介入した。評価指標の結果は表1にまとめた。TUGの結果は1.73秒縮まり、片脚立位保持時間は両側ともに20秒以上保持することができるようになった。握力の測定値も向上した。主観的な発言として「歩行がスムーズになった気がする。」、「歩いていて転びそうになることが減った。」、「外を歩くことが増えた」などの転倒恐怖感の軽減や身体活動量の向上ととれる発言もあった。

表1 介入前後での変化 (右/左)

	H29.11	H30.6
TUG (秒)	11.1	9.37
片脚立位 (秒)	2.2/3.7	26.0/30.0
握力 (kg)	9.5/10.5	13.0/11.5

### 4. 考察

今回、介護予防通所リハの高齢女性の利用者に8ヵ月間、週2回・2時間の介入を行った。歩行速度・片脚立位保持時間・握力の3項目を継続的に測定したところ、最終時には初回時より全ての項目で改善を認め、転倒恐怖感の軽減や身体活動量の向上を認めた。中でも転倒恐怖感の軽減は、今回の介入において特記すべき効果であると考えられる。転倒恐怖感は、運動機能低下、歩行時のバランス能力低下に関係しており、高齢者の「活動」「参加」を抑制することが明らかになっている。今回の介入により、片脚立位・歩行速度の向上を認めた。こうした歩行能力の向上は転倒恐怖感の軽減に大きく寄与したと考える。これらはリハプログラムにより体幹筋や、下肢の筋力が強化されたためだと考えた。先行研究においても、桑江らは通所リハを利用する要支援者に対して理学療法を実施し、最大歩行速度の改善を報告しており、本事例の介入も同様の結果であったと考える。

### 5. おわりに

6月末に急性虫垂炎のため約2ヶ月半入院し、9月末に利用再開となった。筋力は多少低下してしまっていたが介護度の変化は見られなかった。これは、当施設での介護予防通所リハの成果であると考えられるため、今後も継続して介入していきたい。