

「 立ち上がり動作 自主トレーニング効果の検討 」

2019 年度 医療法人瑞穂会 研究発表より

| はじめに |

立ち上がり動作は日常生活の中でもっとも頻度が多く、特に高齢者では下肢筋力の低下により、日常生活活動を大きく阻害する大きな要因となりうるといわれている。

当施設の通所リハビリでは、ご利用時間内の空き時間を利用した自主トレーニングとして、2019年2月より下肢筋力強化を目的に「立ち上がり練習」を実施している。そこで、自主トレーニングを実施した効果について検討したので、ここに報告する。

※本研究の内容と目的を説明し個人の特をしないよう配慮すること、利用したデータについては本研究以外には使用しないことについて説明し、書面にて同意を得た。

| 対象 |

半日型の通所をご利用されている方でイスまたはプラットホーム（※）上で、立ち上がり可能な45名

※プラットホーム … リハビリベッド

| 内訳 |

・平均年齢 77.4 歳（54 歳～94 歳）

・性別 男性 20 名 女性 25 名

・疾患 整形外科的疾患 20 名 脳血管疾患 16 名 整形+脳血管疾患 4 名

その他 5 名

※通常時より関節を動かす運動などで痛みが生じている方は除外

・介護度 要支援1～要介護2までの方

・平均利用頻度〈週1回 19名〉〈週2回 23名〉〈週3回 3名〉

| 立ち上がり練習 対象期間 |

2019年7月～10月



| 立ち上がり練習内容 |

椅子又はプラットホームで、1セット（5～20回）の立ち上がり練習を1～3セットをご利用日中に実施（ボルグスケール（※）にて、ふつう～ややきついと思うレベルで実施）

※ボルグスケール…

運動中に自分で感じる疲労感や運動強度を数字やきついなど簡単な言葉で表現して、標準化したもの

| 方法 |

30秒立ち上がりテスト(以下、CS-30（※）)を7月と10月にそれぞれ実施し、その回数を比較して、立ち上がり練習の効果を考察する。実施後、痛みに対する聴取を行う。

※CS-30 | 脚の筋力の強さがわかる指標

30秒間に、「椅子から立ち上がって座る」動作を繰り返し行い、その回数を測定するテスト。

| 判定 |

CS-30を実施した回数で、7月と10月を比較して、

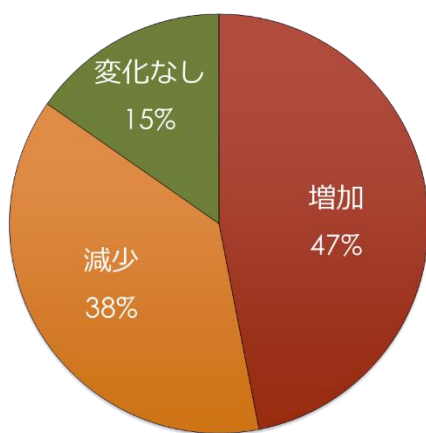
1回以上 **上がっている**群を「**増加**」。

1回以上 **下がっている**群を「**減少**」。

同数の場合は「**維持**」とする。

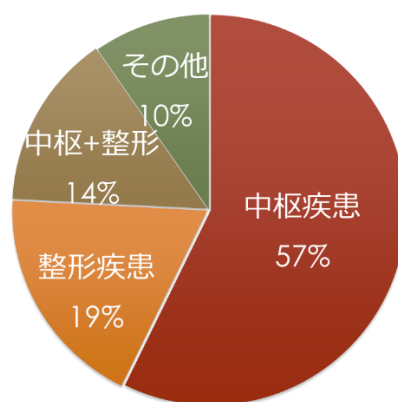
| 結果 |

【 結果① 変化の割合 】



内訳：増加 21名 減少 17名 維持 7名

【 結果② 増加した群の疾患内訳 】



内訳：中枢疾患 12名 整形疾患 4名
中枢+整形 3名 その他 2名

| 考察 |

増加した群のうち、脳血管疾患が半数以上となった理由として、立ち上がり練習により、下肢(麻痺側・非麻痺側とも)筋力の向上及び立ち上がり動作の学習が図れたと考える。年齢、性別、介護度、利用頻度においては増加した群・減少した群ともに大きな差は見られなかった。

特に増加した群は、対象者の皆さんのリハビリ意欲が高く、前向きに取り組まれていたためと推測される。

| まとめ |

通所リハビリご利用時間に取り組まれている立ち上がり練習において、下肢の筋力強化が見られたと同時に、自主トレーニングとしての定着化が効果として得られた。

今回は下肢筋力強化に着目したが、今後は歩行や生活動作の改善を図り、転倒予防に繋がっていきけるような自主トレーニングの提案と運動習慣の確立を図っていきたい。

また、他の評価指標を用い、歩行能力や転倒リスクとの相関性についても追跡していきたい。

志木瑞穂の里 リハビリ課 通所班