

# 効率的なホームエクササイズを求めて

## ～ 3種類の運動と歩行能力の関係～

施設名：介護老人保健施設サクラピア

発表者：玉城 久美

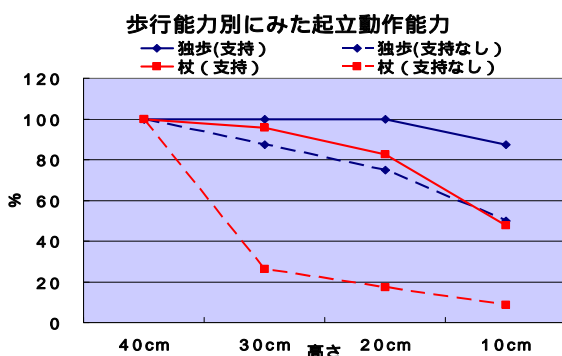
### 【はじめに】

重複障害をもつ高齢者にとって、移動能力の確保は生活意欲の向上に大きな影響を及ぼす。当施設通所りハでは来所時の訓練以外にもホームエクササイズの指導を行っているが、高齢者に歩行能力改善目的の運動を指導する際、効率的な運動の指導が行えているか不安に思うことがある。そこで私達通所りハで行っている3種類の運動と歩行能力との関係を調査したので、報告する。

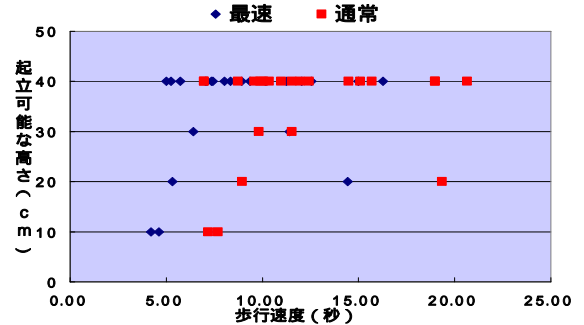
### 【対象と方法】

1. 対象：自宅内を実用歩行されている当施設通所りハに通う利用者 31 名
  - a. 内訳：男性 7 名 女性 24 名
  - b. 平均年齢：84 歳 ± 9
2. 期間：平成 20 年 10 月 1 日～ 11 日
3. 方法：
  - 歩行能力改善目的に行われている運動の能力を評価
  - a. 背臥位で下肢伸展挙上運動が何回可能かを評価
  - b. 手すりを掴まえて足踏み運動が何回可能かを評価
  - c. 40cm・30cm・20cm・10cm 台から起立が可能かを評価(両手支持の有無)
 5 m 歩行速度を評価
  - a. 通常歩行速度評価
  - b. 最速歩行速度評価
 下肢伸展挙上能力・足踏み能力・起立能力と歩行速度の相関関係を調査

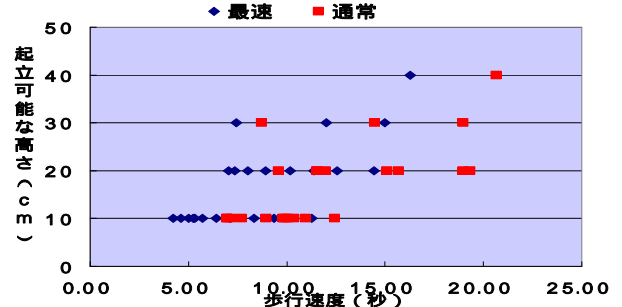
### 【結果】



両手支持なしでの起立能力と歩行能力



両手支持での起立能力と歩行能力



足踏み・S L R 能力別にみた歩行能力

	人数 (人)	通常 (秒)	最速 (秒)
足踏み50回以上	24	10.3	7.0
足踏み50回未満	13	13.5	9.3
S L R 30回以上	26	11.4	7.5
S L R 30回未満	7	10.4	8.0

### 【考察とまとめ】

今回、臥位で行う下肢伸展挙上運動より座位～立位での運動の方が歩行能力との関係が高かった。両手支持の有無に関わらず、より低い台からの立ち上がり能力が高かった。足踏み運動能力と歩行能力の相関関係は得られなかったが、歩行能力の高い独歩利用者の方が多く足踏み運動が可能だった。重複障害をもつ高齢者に歩行能力改善目的の運動を指導する際、継続こそ力なりあれこれ望むより優先順位をつけて実施可能なプログラムが有効なものではないかと考え、安全で分かりやすい運動が効果的なホームエクササイズとなり得るのではないかと考える。上記の結果から、手で支えての足踏み運動と、手で支えての立ち上がり運動は歩行能力改善目的の、安全で分かりやすいホームエクササイズとなり得るのではないかと考える。