「パワーリハビリテーションの効果について」

～ より質の高い訓練を目指して ～

○発表者名　河原あすなろデイサービスセンター　機能訓練指導員　植田空
共同研究者名　介護福祉士　井手口景子
看護師　前田理恵

１．問題提起

パワーリハビリテーション(以下：パワーリハ)は身体的・心理的活動性の回復が期待されている。当事業所でも利用者の自立支援を促進するため、より運動に特化したデイサービスを目指し、令和４年度に機器を導入した。以降４年間、利用者に対してパワーリハを実施しているが、実際にどのように利用者へ身体的・心理的な改善・効果がみられているのか疑問に感じるようになった。

２．目的

パワーリハの効果を検証し、当事業所での在り方を明確化し、より効果的な、質の高い訓練に繋げる。

３．方法

（１）運動機能評価（以下:運動評価）の比較

〈期間〉R6.2～R7.4（初期、6ヶ月、12ヶ月の各時点で評価を実施）
〈対象〉当施設でパワーリハを実施しており、期間中継続して運動評価が可能で、かつ歩行が自立・見守りで行える利用者 23 名（要介護:17 名　要支援:6 名　平均年齢:86 歳）
〈代表症例〉
○**症例 A 氏**：80 代女性　介護度：要介護 2　寝たきり度：J2　認知症度：自立
既往歴：両股関節人工骨頭置換術　利用回数：1 回／W
○**症例 B 氏**：90 代女性　介護度：要介護 2　寝たきり度：A1　認知症度：自立
既往歴：大腿骨転子部骨折（R5.10 月）利用回数：3 回／W

（２）パワーリハに関してのアンケート（以下：アンケート）の実施

〈期間〉R7.5.1～R7.5.31
〈対象〉パワーリハを実施している利用者で、質問に対して受け答えが可能な利用者 33 名

４．成果

（１）運動評価

○<u>下肢伸展最大筋力</u>

症例 A 氏：著しい向上がみられ、1 年で 114%の向上が確認された。A 氏は股関節の手術歴があり、初期評価時はレッグプレスの運動に対して不安が大きかったが、現在では恐怖感なく行えるようになった。実施頻度が増加したらもっと効果が伸びたのではないかと考える。
（改善要因）自信の向上、筋肉の活性化、自主運動の実施

○<u>Timed Up&Go Test（以下：TUG）</u>

症例 A 氏：TUG でも改善がみられ、2 本杖から 1 本杖で安定した歩行ができるようになった。自信の向上に繋がり、散歩する頻度の増加や地域の集会への参加が可能となった。
症例 B 氏：半年で 12.5 秒短縮され、大幅な改善が認められた。

（改善要因）力の入れ方や動かし方が上手になり、動作がスムーズになった。自信の向上
A 氏は歩行機会の増加、B 氏は週 3 回の継続的な訓練

○握力測定
握力に関しては、全体で半数の方が維持・向上している結果となった。

以上の３つの評価項目についてまとめると、著しい改善がみられた症例は、本研究の意義を感じさせる成功事例と言える。その反面、全体としては効果にばらつきがみられた。
要因として、**パワーリハを正確に実施できていない**ことが考えられる。対象者の中には認知症や理解力の低下がみられる方も含まれており、実施方法の理解や習得が困難な場面が見受けられた。また、訓練対象者全員の訓練メニューをこなす事で精一杯で、職員が常に利用者の横で声かけをしながらの実施が難しく、フォームやタイミングの修正が困難であった。さらには、機能訓練指導員の知識や指導技術が十分でなかったこと、それらを高める機会が十分に確保されていないことが、アプローチ方法や負荷量の調整の不十分さにつながった。その他にも運動の実施頻度や日頃の自宅での過ごし方、その利用者の健康状態、基礎疾患の有無などの影響も考えられる。

（２）アンケート
アンケートの結果より、心理面に関しては大いに効果を感じることができたのではないかと考える。運動機能評価では結果にばらつきがあったが、「膝の痛みが軽減した」「足が軽くなった」「体力がついた」「浴槽での立ち上がりがよくなった」「家で草むしりをする日課が続けられている」「自信がついた」などの動きが良くなったという声が聴かれ、主観的な身体の改善や生活の質の向上、行動の変化につながったのではないかと考える。さらには、ほとんどの方が運動意欲、継続意欲があり、その気持ちは、パワーリハの効果の１つである運動習慣の定着化が図れているのではないかと考える。しかし、中には様々な理由で制限されている利用者がいることが分かり、その面についても支援していく必要があると考える。

５．課題
以上の結果を踏まえて、当事業所におけるパワーリハのやり方や指導の課題が明らかとなり、今後の在り方を明確化することができたのではないかと考える。
より多くの利用者が効果を得るには、正確な実施、認知機能を配慮した指導、専門知識の向上、生活背景に応じた支援が必要であると考える。また、パワーリハに加えて屋外歩行練習や段差昇降練習、買い物レクや農作業レクなどの応用的な練習などを行うことで、動作の獲得や意欲・自信の向上にも繋がるのではないかと考える。さらには、本人のやりたいことの実現や自主運動の促進には、家族の協力に加えて、ケアマネジャーや福祉用具業者など多職種で連携し、多面的にアプローチしていくことが重要であると考える。
その他にも、正確に指導するためには体制作りや環境整備も大切であると考える。本年度から機能訓練指導員が２人体制となり、横についてフォームやタイミングを伝えながらできるようになり、正確に実施できる利用者が増えてきている。
今回は運動評価、アンケートのみで研究を進めたが、QOL 評価や閉じこもりアセスメント表、より細かく ADL を評価できる検査なども併用し、より幅広く評価することで、研究の精度や意義が一層高まった可能性があると考えられる。

最後に、利用者一人一人の自立性や QOL の向上を図るためにも、今回の研究結果を活かし、今後も日々の実践の中でより良い方法を模索し、質の高い訓練の提供に努めていきたい。

※研究で使用した動画に出演してくださった方々には、事前にご了承をいただいております。