

# 当施設での運動プログラムの効果の検討 ～独歩群と杖歩行群での相違～

伊藤 俊貴

株式会社まつもと薬局 介護事業部

# はじめに

- ✓ 機能訓練にニーズを持つ利用者が増
- ✓ 近年機能訓練に特化した半日型の通所介護が多く展開



生活機能向上だけが目的ではなく、**介護予防**の観点での利用も増

# 当施設での運動器具



チェストプレス



レッグエクステンション



プレスステップ



ローイング



ヒップアブダクション



ホリゾンタルレッグプレス



トーソフレクション



Premium Gym

# はじめに

---

## □機能評価（初回と3ヶ月に1度測定）

- 握力
- 片脚立位時間
- Timed Up Go test（以下TUG）
- 5m歩行
- 6分間歩行

## □利用者の移動レベル

- 独歩
- 杖歩行

# 先行研究・研究の目的

- 通所介護における機能訓練の効果を介護度別に比較されている文献が多数
- 歩行レベル別での効果検証が少ない

当施設の運動プログラムが独歩レベルの利用者と杖歩行レベルの利用者で効果に相違があるか検討

# 対象

## □ 対象：当施設利用者28名

独歩群14名

男性2名、女性12名

平均年齢79.5 ± 5.8歳

要支援14名

杖歩行群14名

男性10名、女性4名

平均年齢76.9 ± 6.2歳

要支援10名、要介護4名

## □ 除外基準：高度な高次脳機能障害がある者、痛みや麻痺により歩行困難な者

# 方法

## □機能評価

- 握力
- 片脚立位時間
- Timed Up Go test (以下TUG)
- 5m歩行
- 6分間歩行

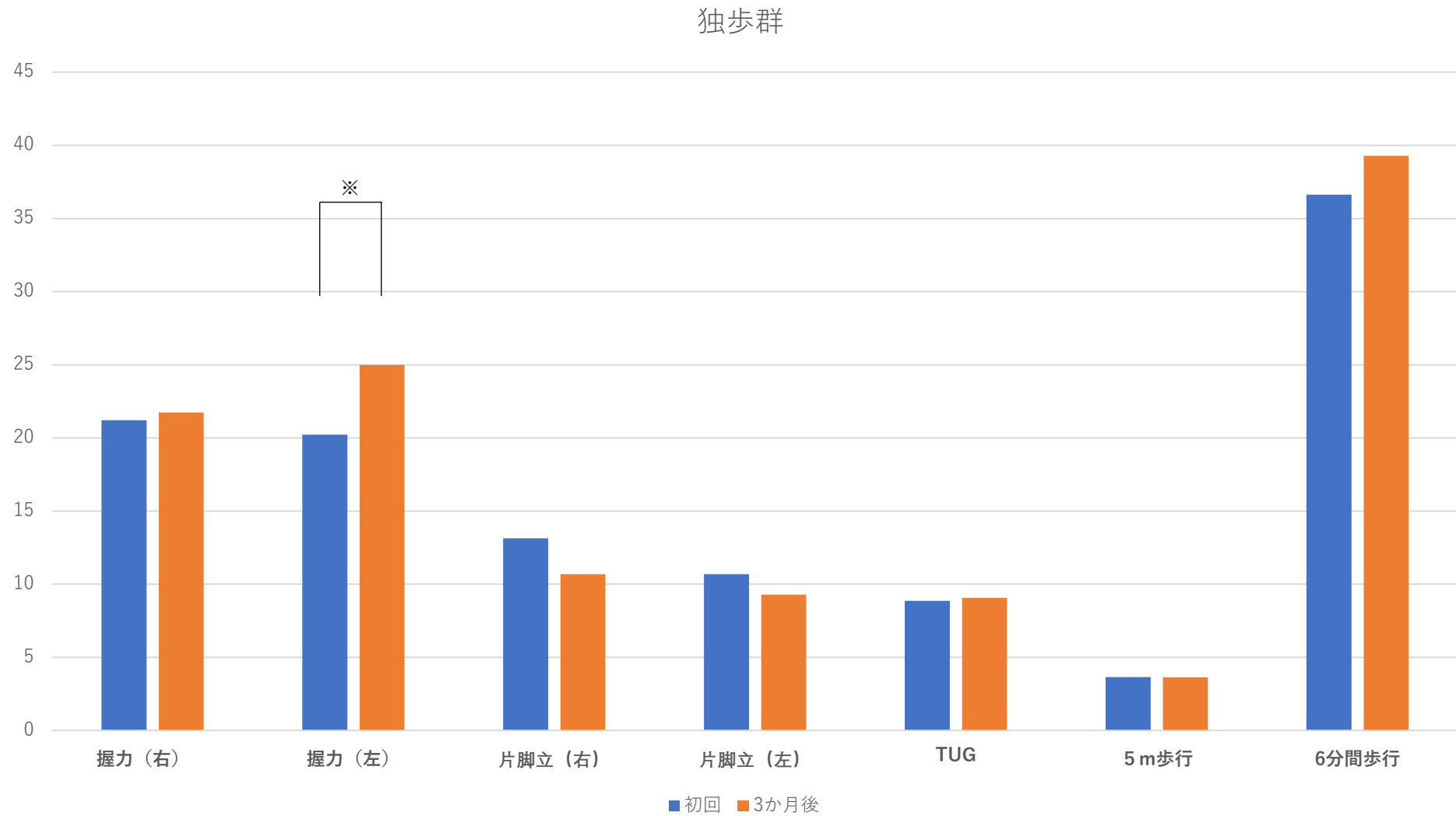
初回と3ヶ月で計測

## □統計学的分析

独歩群と杖歩行群で上記5項目を初回と3ヶ月後に計測し比較検討

✓ T-検定

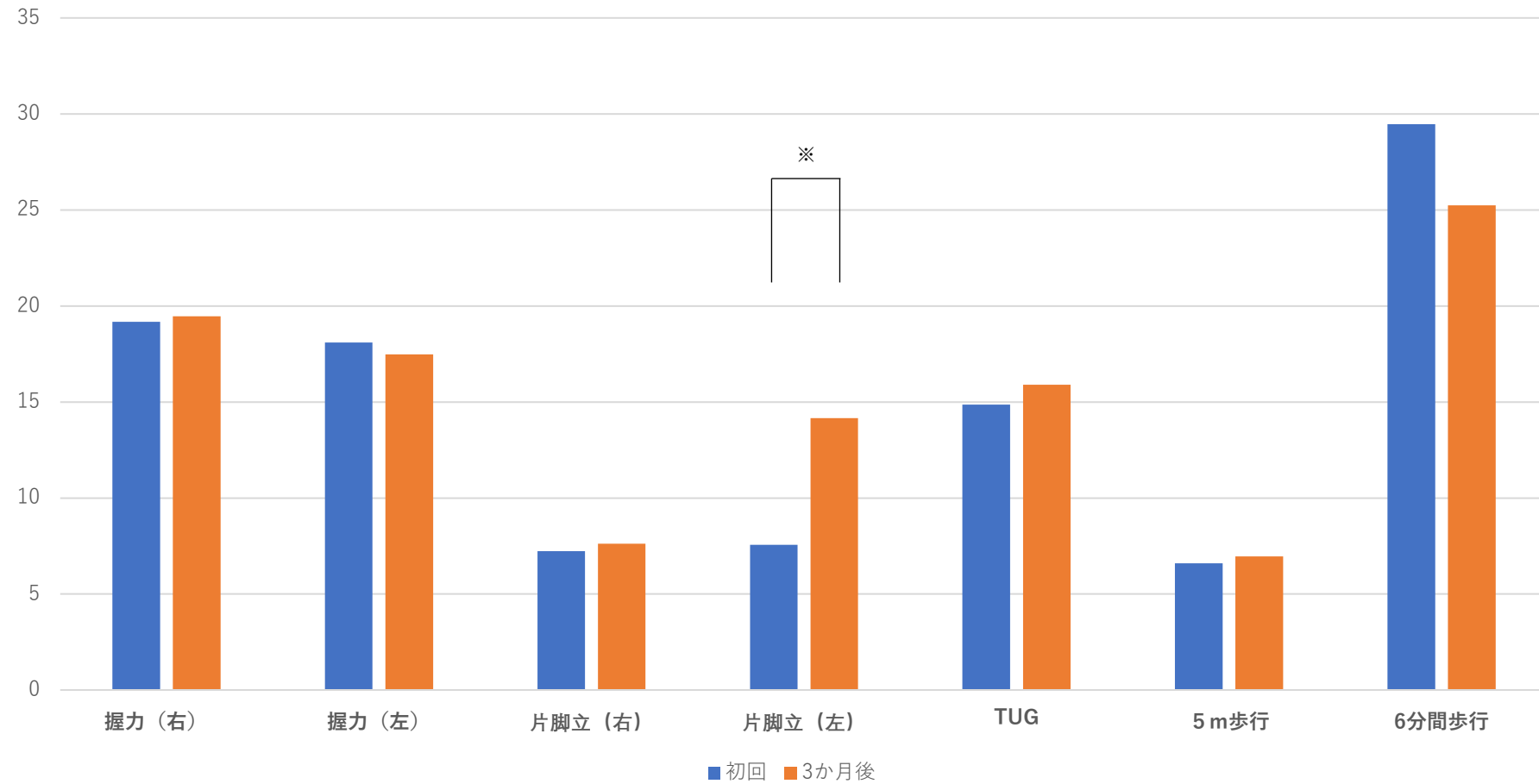
# 結果





# 結果

杖歩行群



# 考察

## ➤ 独歩群に関して

- 握力測定で有意な改善が認められた
- ✓ 握力測定の数値が移動能力との相関性がある

清野. 体力科学, 2011

先行研究結果を支持する結果となった

# 考察

## ➤ 杖歩行群に関して

- 片脚立位時間で有意な改善が認められた
- ✓ 杖歩行の方は移動や運動が困難な方が多いため、大腿部の筋量が著明に低下している
- ✓ マシンを用いた下肢筋力トレーニングがバランス能力を向上させる

中島. 九州大学学術情報リポジトリ, 2019

Lauretani F et al. J Appl Physio, 2003

杖歩行群に関しては、マシントレーニングがバランス能力の向上に繋がりがやすい可能性が示唆

# まとめ

---

- 当施設の運動プログラムが独歩レベルの利用者と杖歩行レベルの利用者で効果に相違があるか検討
- 独歩群において握力が有意に改善
- 杖歩行群において片脚立位時間が有意に改善
- パワーリハやpremium Gymなどの運動により運動機能向上した可能性
- 長期的な調査も行っていき、歩行レベルで運動機能の変化に差があるかも検討必要