

前橋地域リハビリテーション 広域支援センター ニュース vol. 62



公益財団法人 老年病研究所附属病院内R6 年 8 月 発行

ピンシャン体操クラブでのフレイルチェックと体力測定

ピンシャン体操クラブ(以下 PTC)参加者を対象にした、生活フレイルアンケートと体力測定の結果を報告します。

アンケートは671名の回答が得られ、『以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか』という自覚的歩行速度低下の項目に最も多く回答が集まりました。他には『お茶や汁物等でむせることがありますか』などのオーラルフレイルの項目で多く回答がありました。一方で、『この一年間に転んだことがありますか』の項目は、前年度よりも割合が下がり、転倒予防は比較的良くできている結果とな

りました。

体力測定では、片脚立位保持時間、timed up and go テストなどを行いました。自覚的歩行速度低下を感じている方は、片脚立位保持時間が短い方が多かったようです。PTC 参加者の成績は全国平均よりもおおむね良好で、コロナ流行による身体機能の低下率は全国よりも少ないと言える結果でした。これらの結果をもとに令和6年度の支援方針を立て、各クラブにフィードバックを行っていきます。

文責：理学療法士 笠原詩織・四元憲太郎

令和5年2月-5月アンケート結果



現場レポート

健康教室・介護予防教室が開 催されました！！

令和6年6月29日（土）、前橋中央公民館にて「身近なウォーキングでいきいきと！」というテーマで、高崎健康福祉大学保健医療学部の篠原智行教授にご講演していただきました。現地では42名の方が参加され、サテライト会場で参加されている方もいらっしゃいました。



～講演会の様子～

講演会の前半では、運動が感染症や骨粗鬆症、認知症を予防するメカニズムについてご説明いただきました。後半は運動の種類や方法、強度についてのご説明をいただきました。下記に講演会で説明されていた運動の目安を示します。

- 歩数：6000～8000歩/日
- 時間：45～60分/日
- 強度：中等度以上（早歩きなど）も含める
- 種類：有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの組み合わせ

運動はやりすぎるのは良くないという研究結果もあり、休憩を挟みながら適度な運動が良いとされているそうです。

また、近年の研究では、まとまった時間で運動することも大切ですが、こまめに運動をすることも重要だと報告があります。座りっぱなしを避け、こま

めに立つ時間を確保することも重要だそうです。

今回の講演会では、すぐに役立つ実際の筋力トレーニングを2つ紹介していただき、その後行われた実技では皆様意欲的に取り組まれておりました。



～筋力トレーニングの様子～

また、姿勢を意識したウォーキングを実際に行い、普段のウォーキングの姿勢との違いを体感していただきました。人間は胸椎から変形し、姿勢が悪くなるため、ウォーキングを行う時には胸を張り、腕の振りは後ろを意識すると良いそうです。

胸を張る



腕の振りは後ろ

講演会後のアンケートでは、「日頃の活動の役に立つ」、「実技があって良かった」、「普段の散歩に取り入れたい」との声が聞かれ、大変有意義な講演会となりました。

今回の講演会では、運動による影響や具体的な運動の方法について、ご講演していただきました。具体的な目安が示されたため、参加者は普段の運動習慣を見直すきっかけになったのではないのでしょうか。運動はこまめにすることが大切です。座っている時間が多い方は、まずこまめに立つ時間を確保できるよう工夫してみてもいいのではないでしょうか。

文責：理学療法士 小山田知弘

実地指導を行いました

令和6年4月19日、前橋市田口町にある「住宅型有料老人ホーム ころや田口様」にて実地指導を行いましたのでご報告します。



～ころや田口様～

昨年春にオープンした”道の駅まえばし赤城”から北東へ車で5分、小川を望む高台にあるグレー・ホワイト基調のお洒落な建物がころや田口様です。有名なほたるの里も近くにありますよ。

一日多笑をモットーに掲げ、施設内も明るく入所者さまも職員様も元気な方が多い！ラフターヨガ(笑いヨガ)もレクリエーションに取り入れ、笑いへの情熱は本気モードです。

今回は、施設職員様向けに、身体介助の注意点と腰痛予防に向けたセルフトレーニング方法について講義を行わせて頂きました。

介護現場での腰痛発生件数は増加傾向が続いており、介護補助具の活用やチームとして介護方法の検討や統一化を図る事が非常に重要ですが、四十路療法士として自身の経験も含め声を大にして言いたいのは日頃からの自身の体のメンテナンスの大切さです！



～指導の様子～

腰痛は原因のはっきりした「特異的腰痛」と原因がわからない「非特異的腰痛」に分かれ、医学的な処置が必要な腰痛は10%程度と言われています。長期間安静に過ごすことで、腰椎を支える力が減り更に痛みを招くとの考えから非特異的腰痛については、痛みに応じ早期から少しずつ活動することが推奨されています。

腰痛とその原因



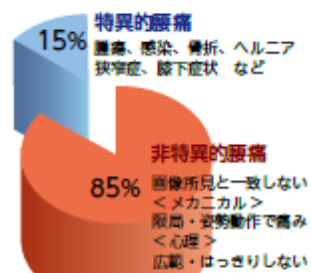
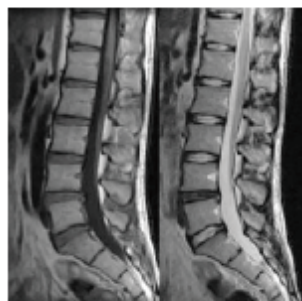
腰の痛みの種類

原因のはっきりしている「特異的腰痛」

- ・腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- ・具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。

原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

- ・腰痛のうち、ざっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- ・過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



出典: Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12268(5):790-5.

腰痛について正しい知識を身につける、腰痛予防のストレッチや筋トレを日頃から続ける、普段の姿勢を見直す、それら全てが「メンテナンス」です。

日本理学療法士協会のホームページからもダウンロードできる「理学療法ハンドブック」には、上記の内容が分かりやすく、無料で(ここ大事!)手に入ります。わたしのおススメです！

前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは職員向け研修・利用者様の介助指導などの事業も行っています(無料です!)依頼お待ちしております！

TEL:027-253-5165

E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp

文責：作業療法士 島村政幸



最新の 福祉用具について

最近、ロボットやセンサー技術などを取り入れた福祉用具も増えてきています。そこで今回は最新の福祉用具についてご紹介したいと思います。

●ロボットアシストウォーカー RT.3 RT.ワークス(株)



電動アシスト機能のある歩行器です。上り坂では自動的にパワーアシストが働き楽に登れ、下り坂では自動的にブレーキがかかりゆっくり歩けます。前のめりに転倒しそうになった際は自動ブレーキがかかります。アシストやブレーキの強さは調整可能です。これまでの歩行距離を記録し読み上げてくれます。介護保険のレンタル対象です。

●Walk training robo Panasonic



施設向けの歩行トレーニングロボットです。軽いブレーキがかかったような運動負荷がかかり、負荷やハンドルの高さを個別設定できます。登録した利用者を選ぶと自動で設定されます。歩行速度や左右のバランスなどが記録され、AI を用いたトレーニングプランの提供を行います。

●レーザーガイド杖

メーカー各種



レーザー装置が内蔵された杖です。床につくたびに、レーザー光が床面に照射されます。このレーザー光を踏み越すように足を前に出すことにより、パーキンソン病などで最初の一步を踏み出しにくい方、歩いている途中で足が前に出なくなる方の歩行開始をサポートします。

●自動排泄処理装置 キュラコ (株)キュラコジャパン



ベッド上での排尿・排便を自動で感知し、排泄物を吸引、陰部洗浄・温風乾燥を自動で行います。本体は介護保険でのレンタル対象となり、本体以外の付属品は購入費支給の対象となります。採尿のみの製品もあり製品によってレンタルの代金は異なります。

最新の福祉用具は高価なため導入の難しさはありますが、今後普及が進み利用しやすくなってほしいと思います。 文責：作業療法士 上村明加

編集後記：夏本番となりますが、暑熱順化はお進みでしょうか？頻回な水分摂取で熱中症予防し、暑さに負けず、美味しいものを食べて元気に過ごしていきたいましよう！！

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
財団法人老年病研究所附属病院内
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp