

当院回復期リハビリテーション病棟における「お風呂体操」の導入

キーワード：入浴，体操，回復期リハビリテーション病棟

関口 紗也佳 松橋 絵里 高橋 那苗 川口 将史
社会医療法人 明和会 中通リハビリテーション病院

【はじめに】

多くの研究で機能的自立度評価表（Functional Independence Measure：以下，FIM）の運動項目の中で入浴は自立しにくいことが報告されている。今回このことに着目して当院回復期リハビリテーション病棟（以下，回復期病棟）で「お風呂体操（以下，体操）」を実践し，実際のFIMに変化があるのかを検証した。体操の内容と今後の課題について考察したので以下に報告する。

【体操の紹介】

回復期病棟に入院している座位が可能な患者に対して，入浴前後の40分間で実施する。作業療法士と音楽療法士で作製した音楽を用いて，入浴の洗体・洗髪に必要な動作22項目（ももたたき，前かがみ，首反らし…等）の体操を，手ぬぐいを使用しながら行う。

【方法】

FIMの入浴項目と認知項目の変化および看護師・介護士（以下，病棟職員）に対するアンケートにより検討した。

1)FIMについて

対象：体操に参加した患者8名（脳血管疾患1名・整形疾患7名）。

算出方法：入院期間中の入浴項目および認知項目のFIMの平均変化。

2) アンケート内容について

対象：病棟職員の中から協力が得られた16名。

内容：①体操により患者の入浴動作や介助量に変化が見られているか。

②どのような変化が見られているか。

③体操を継続した方が良いと思うか。

④体操についての意見。

【結果】

1)FIM 結果

入浴項目は平均1.88点，認知項目は平均4.38点向上した。

2)アンケート結果

質問①：「はい」10名（63%），「いいえ」1名（6%），

「どちらともいえない」5名（31%）

質問②：「患者が自分でやれることはやってくれるようになった」「入浴に対する拒否が減り，意欲の向上に繋がった」「曜日感覚が付いた」等

質問③：「はい」16名（100%）

質問④：「入浴前後の病棟職員の少ない時間の為，認知症や高次脳機能障害の患者に目が届きやすい。病棟職員や患者の精神的安定に繋がっている」「しっかりと体操を見た事がない」「実際はスポンジを使用する患者が多い為，動作に繋がりにくい」等。

【考察】

今回考案した体操は，脳血管疾患や整形疾患の対象者であれば誰でも実施出来るように座位で行うことが可能な洗体・洗髪動作が中心の体操とした。今回，入浴項目のFIMの向上は僅かであるが，認知項目では向上が得られた。体操を行う中で患者の自発性が向上したというアンケート結果もあり，患者の自発性や入浴に対する意欲に対して良い効果が齎されたと考えられる。

しかし，アンケート結果から体操を見た事がない病棟職員がいることが判明し，体操の内容が周知されていないことがわかった。また，体操で使用する手ぬぐいでは患者が使用するスポンジと異なるため動作に繋がりにくいとの意見があった。しかし，洗体動作自立の為にはスポンジではなく普段馴染みのある手ぬぐいの様なタオルでの動作修得が必要となる。今回，病棟職員に対する体操内容の周知と患者の入浴についての情報共有の不足が入浴のFIMの向上が僅かに留まった要因の一つと考えられた。

今後は体操の周知を図った後に病棟職員との情報共有と認識の摺合せを図りながら，体操による入浴の意欲向上を活かして作業療法士が実際のADL訓練から“しているADL”に繋げる視点がFIMの向上に必要であると感じた。さらに，今後は症例数を増やし体操に参加していない患者とのFIMの比較や疾患別での変化も追いながら，具体的に体操の有効性について検討していきたい。

介護保険からの卒業（自立）を目指して ～山形市元気あっぷ教室（東沢）の取り組み～

キーワード：介護予防，行動変容，参加

秋葉 真奈美 佐藤 瑛子 阿部 吉友 金澤 康裕
社会福祉法人 敬寿会 山形敬寿園デイサービスセンター

【序論】

山形市は平成 28 年 3 月より介護予防・日常生活支援総合事業（以下総合事業）のサービスの一環として、通所型サービス C（以下通所 C）及び訪問型サービス C（以下訪問 C），通称「山形市元気あっぷ教室」（以下教室）を開始した。約 2 年間の当事業所の取り組みを報告し、総合事業における作業療法士（以下 OT）の有用性について考察する。

【事業説明】

教室の目的は、要支援状態の改善及び予防、また高齢者自身が心身機能低下の予防が可能であると理解し、行動変容を促し QOL を高めることである。また、利用終了後には地域の通いの場等に参加し、介護予防の取り組みを継続することが望ましい¹⁾とされる。

対象は、事業対象者と要支援者とし、山形市より業務委託を受けた事業所が実施する。教室の特徴は、通所 C と訪問 C を併用して行うこと、作業療法士または理学療法士（以下リハ職）を必須配置とすること、リハ職が訪問 C を実施することである。また、運動機能向上が望めるマシンを 2 台以上設置することが運営基準である。期間と利用回数については、6 ヶ月間に通所 C は 1 回 90 分を週 1 回行い全 24 回実施する。訪問 C は 1 回 40 分で原則 2 回から最大 6 回実施する。生活行為の改善状況を把握する為に、生活行為アセスメントシートを使って、利用開始 1 ヶ月以内（以下事前）と終了 1 ヶ月以内（以下事後）に評価を行う。

【活動内容】

当事業所では、初回のサービス担当者会議に OT が参加し、利用者及び地域包括支援センター担当者と、複数ある生活課題の中から合意目標を決め、利用を開始している。通所 C の 1 回利用は 5 名程度とし、週 3 回午前と午後に分け実施している。プログラムは、マシン訓練とロコモトレニング等の自宅で出来る運動、自宅課題（リハ日記の記録、自主トレーニング）の指導を行っている。訪問 C

では、住環境や動線の確認と整備、自宅内外の活動範囲の評価と助言、生活課題に応じた動作練習等を行っている。また、毎月目標の達成度を確認し、利用者が主体的に生活課題を解決出来るよう支援している。利用者自身が介護予防の意識を持って、介護保険サービスを利用せずに、社会参加が出来る状態へ行動変容したことを、当事業所では“卒業”と判断している。

【実施状況と結果】

平成 28～29 年度の教室への参加者は 57 名。そのうち卒業者は 35 名、介護保険サービスの継続者（以下継続者）は 13 名、中止者は 9 名であった。今回、生活行為アセスメントシートの結果を用いて、生活行為ごとの事前、事後の平均点の比較を行った。結果は、卒業者は全項目向上、継続者は「調理」「掃除」の項目が低下であった。特に向上した項目は「買い物運搬」「配膳、鍋運搬」であった。卒業者からは「近所の医院まで歩けるようになった」「友人や配偶者と一緒に外出が出来た」等の声が聞かれた。

【考察】

村井²⁾は、通所と訪問の双方に一貫して関わり、訪問では支障をきたしている生活行為に対してアドバイスや住環境の調整をすることで、対象者の自立を促すことが出来ると報告している。当事業所の活動で生活行為の改善が認められたことは、通所 C と訪問 C を併用してサービス提供を行った為と考える。また、生活課題を抽出して、利用者との合意形成を図り、心身機能、活動、参加にバランスよく働きかける OT の専門性を活かした支援が、卒業に繋がったと推察される。改めて、総合事業への OT の参画が有用であると考えられる。

【参考・引用文献】

- 1) 通所 C 及び訪問 C（運動改善プログラム）山形市元気あっぷ教室実施マニュアル。2018. 4
- 2) 村井千賀：リハビリテーションをめぐる政策動向と課題。総合リハ 44（4）：275-280，2016。
相反利益に該当する企業等はありません。

一般介護予防事業における認知症予防教室に対する作業療法士の関わり

キーワード：地域リハビリテーション，介護予防，認知症予防

戸羽 真広 大和田 麻友
医療法人勝久会 介護老人保健施設 気仙苑

【序論】

近年，地域包括ケアシステム構築に向けて作業療法士（以下，OT）の地域参画が強く求められている．その中で認知症予防に対する地域住民の関心は高い．今回，A市の一般介護予防事業にて認知症予防教室（以下，教室）を担当する機会を得た．認知症予防プログラムを実践した結果に考察を加えて以下に報告する．尚，A市からは本発表に関する承諾を得ており，個人情報保護と最大限の倫理的配慮を行っていることを宣言する．

【目的】

本発表の目的は教室で実施した認知症予防プログラムに対する効果判定とOTが認知症予防事業へ関わる意義を見出すことである．

【方法】

本教室の開催目的は，地域住民に対する認知症予防と認知症理解の促進である．参加者は広報誌にて募った60歳以上の男女全15名．開催期間は2018年6月から8月．実施頻度は週1回で全10回．実施時間は1回60分．1回あたりの運営者はOT1名，包括職員等5名，介護予防ボランティア2名．教室の初回と最終に長谷川式認知症スケール（以下，HDS-R）を実施し，初回最終ともHDS-Rを実施した9名の前後比較を実施した．比較対象者の平均年齢は71.0歳．尚，地域包括支援センター（以下，包括）職員には事前にHDS-R指導を実施した．初回HDS-Rの結果と厚生労働省改訂版介護予防マニュアル，認知症疾患診療ガイドライン2017を参考に以下のプログラムを立案，実施した．プログラムは日付確認，準備体操，読み書き計算，間違い探し，迷路，足踏みしりとり，リズムラダー，後出しジャンケン，手指の動作模倣，生活相談，健康講話．ホームプログラムとして日時確認，体操，掃除，調理，十分な睡眠，栄養を意識した食事，を提案し可能な範囲で選択的実施とした．教室運営で意識した点は，自助，互助を体験できるよう個人ワークとグループワークを組み合わせる事である．介護予防ボランティアの役割は教室内での配布物の対応と課題実施困難者への見守り，助言とした．

【結果】

比較対象者9名の初回HDS-R平均点は29.2点，最終平均点は28.9点．得点向上者1名，維持者5名，低下者3名．低下者の減点項目は減算，数字の逆唱，遅延再生，物品記録．また，予期せぬ結果として，参加者から教室終了後も自主活動として活動を継続したいとの申し出があり，月に1回程度の活動継続へと繋がった．

【考察】

今回，比較対象者9名の最終HDS-R平均点で低下を認めたとしたが，改訂版介護予防マニュアルにおける軽度介入群の範囲内での微細な変化であるため，プログラム実施は認知機能の維持に繋がる可能性があると考えている．しかし，対象者数が少ないことと減点項目を補う為のプログラム再考は課題と捉えている．一方で，認知症疾患診療ガイドライン2017における非薬物療法の実施推奨グレードが低いことは，認知症予防プログラム決定を困難にする一要因と捉えている．よって，データの蓄積に加えて医師，薬剤師等とOTが協働することで，認知症予防事業の質と効果を更に高める可能性があることを今後A市に対して提案する必要があると考えている．一方で，今回の教室運営に際して，包括職員へHDS-R評価方法指導を実施し，介護予防ボランティアへ明確な役割提示を行い，参加者個々を尊重し集団の調和を保ちながら教室を運営した点，においてはOTが認知症予防事業に参画する意義を示せたと考えている．また，参加者に対して，認知症予防に向けた生活習慣の改善を楽しみながら，継続することが大切であると伝えられた結果，仲間意識が芽生え，自主活動に繋がったことは大きな成果と捉えている．

【参考文献】

厚生労働省改訂版介護予防マニュアル
認知症疾患診療ガイドライン2017

地域在住高齢者における休息・活動リズムと身体・認知機能の関連性について

キーワード：生活リズム，高齢期，地域

久米 裕¹⁾ 前川 弘樹^{2) 3)}

1) 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻作業療法学講座

2) 株式会社りは・ぽっと 3) 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻リハビリテーション領域

【序論】

24時間の睡眠・覚醒サイクルに応じた休息・活動リズムは、加齢とともに変化することが指摘されている。高齢者1734名を対象としたアクチグラフ調査(オランダ・ロッテルダムスタディ)によると、高齢期における休息・活動リズムは、24時間を通してより安定しやすく、活動と非活動状態の期間はより断続的になりやすいと報告されている(Luik et al., 2013)。さらに、これらのリズム特性は、抑うつ状態や生活習慣病の危険因子(高BMI値、喫煙)と関連すると指摘されている。超高齢社会の進展が問題となっている秋田県(平成30年7月1日現在、秋田県の高齢化率36.3%)において、日常生活の実態を反映すると推察される休息・活動リズムという視点から地域在住高齢者の健康増進に対してアプローチすることは有効な介入方針となる可能性がある。

【目的】

しかしながら、我が国の高齢期における休息・活動リズムに関するフィールド調査はまだ限局的にしか実施されていない現状である。したがって、本研究の目的は、地域在住高齢者における休息・活動リズムが身体・認知機能とどのように関連するのかを検証することとした。

【方法】

対象は、秋田県秋田市に点在する8地区の地域包括支援センターが主催する認知症予防教室を通して一般公募された65歳以上の高齢者とした。年齢・性別など基本情報を聴取したのち、身体機能評価3項目[握力(kg)、5メートル歩行テスト(秒)、5回椅子立ち上がりテスト(秒)]と認知機能評価1項目[単語記憶・再認課題(正答個数)]を実施した。また、休息・活動リズム評価は、腕時計型活動量計測機器であるActiwatch(Philips Respironics社製)を非利き手に7日間連続装着して計測された。その後、Actiwatchの計測データを用いて、①リズム安定性(IS)、②リズム断続性(IV)、③24時間で最も活動的な10時間の平均身体活動量(M10)、④24時間

で最も非活動的な5時間の平均身体活動量(L5)、⑤相対振幅(RA)のリズム指標が算出された。統計学的分析として、スピアマンの順位相関係数の検定が適用され、追加解析として年齢を制御変数とした偏相関分析が実施された。なお、本研究は秋田大学大学院医学系研究科保健学研究倫理審査委員会にて承認済みである(承認番号No.1996)。

【結果】

すべての評価を完了した対象者数は31名(平均年齢±標準偏差=75.9±6.1歳、%女性=80.6%)であった。各評価項目の結果[中央値(四分位範囲)]は、握力=22.5(3.5)kg、5メートル歩行テスト=3.0(0.7)秒、5回椅子立ち上がりテスト=8.8(3.1)秒、言語記憶・再認課題=30.0(14.0)個、IS=0.57(0.24)、IV=0.99(0.35)、RA=0.86(0.12)、M10=18675(7678)、L5=1202(1073)であった。相関分析の結果によると、IV値は年齢(rs=0.44, p=0.01)、5回椅子立ち上がりテスト(rs=-0.46, p=0.01)と有意な相関を認めた。M10値は、年齢(rs=-0.64, p<0.01)、5メートル歩行テスト(rs=-0.36, p=0.04)、5回椅子立ち上がりテスト(rs=-0.37, p=0.04)、単語記憶・再認課題(rs=0.50, p<0.01)と有意な相関を示した。また、年齢を制御変数とした偏相関分析の結果(投入された対象者数は28名であった)より、IV値は5回椅子立ち上がりテストと有意な相関を認めた(r=0.44, p=0.01)。

【考察】

本研究の結果は、休息・活動リズムの断続性が下肢筋力など身体機能と関連していることを示唆した。より断続的なリズムは、白昼の臥床時間延長や夜間の中途覚醒を反映していると指摘されており、地域在住高齢者はどのような実生活を送っているのかについてさらに調査する必要がある。

【引用文献】

Luik AI, et al. (2013). Stability and fragmentation of the activity rhythm across the sleep-wake cycle: the importance of age, lifestyle, and mental health. *Chronobiol Int*, 30(10), 1223-1230.

地域での知的障害者への支援について

キーワード：家族支援，知的障害，成年後見制度

佐々木 充直^{1) 2)}

1) 特定非営利活動法人かたつむり 2) 東北文化学園大学健康社会システム研究科

【序論】

平成 29 年 3 月に「成年後見制度利用促進基本計画」が閣議決定され、身上保護を重視した成年後見制度の運用を行うため、福祉・医療・地域の関係者と成年後見人がチームを構成し、地域連携ネットワークによる支援を行うことを推進していくこととなった。本件は、重度知的障害者の成年後見人として地域連携ネットワークを構築し、地域生活を送っていくための取り組みの状況について報告するものである。なお、報告に際し本人の親族より同意を得ている。

【目的】

政府において、地域共生社会の実現を目指していくことが示され、障害者が地域で生活していくための取り組みが求められているなかで、強度行動障害を伴う重度知的障害者の地域生活のための環境調整を進めていくうえで家族支援が必要となった事例であり、とりわけ本人と母親の関係の改善を図っていくことが必要となり、本人と母親の関わりについて OT が介入し、本人の問題行動の解消のために取り組みを進めていった。

【方法】

本人の障害像を明らかにし、問題行動について原因を探っていくところ、母親の本人への関りに問題があることが判明し、本人の母親に対して強度行動障害が起こる原因についての理解を求め、親子間の関係改善を進めていくこととした。また、強度行動障害によるトラブルを未然に防止するための環境調整を図るとともに、強度行動障害が発現するパターンについて分析して、問題行動が発生した場合の対応について関係者と連携を図っていった。

【結果】

本人が安心して日中を過ごせるための興味、関心を持てる活動や環境を提供することにより徐々に本人の精神的な安定が得られるようになり、問題行動も起こることがなくなってきた。母親も本人が落ち着いて日中を過ごすことが出来るようになっていくうちに本人に適切な関りが出来るよう

になり、親子間の関係性にも改善が見られた。

現在は、行動援護のサービスを利用しているが、今後、生活介護事業所の利用や日中一時支援のサービスを再開できるような環境調整を進めていくこととしている。

【考察】

強度行動障害は本人に起因するものではなく、問題行動を引き起こす原因を探り、問題の解決を図るとともに、本人が落ち着いて生活できる環境調整を進めていくことで、地域でも問題なく過ごすことが出来ると感じている。

本件では、母親との関係性に問題があったもので、母親に本人への関りを見直してもらうことが解決につながったものであるが、本人への関りに加えて母親への支援のためのネットワークづくりも進めていったことで環境調整が図られていった。

強度行動障害を伴う重度知的障害者が地域生活を送るためには、本人が安心して過ごせるための環境調整を図っていく必要があるが、本人が日中を落ち着いて過ごせるための興味、関心について探り、本人に適切な活動を提供することで問題解決につながったもので、特に地域生活が困難な強度行動障害者が地域で問題なく過ごせることが可能であると感じた。

【引用文献】

内閣府：成年後見制度利用促進計画について。
<https://www.cao.go.jp/seinenkouken/keikaku/index.html>

職務内容に合わせた1年間の支援を通して、複業を再開できた事例～訪問リハでの実践～

キーワード：就労支援、複業、訪問リハビリテーション

佐藤 祐樹

公益財団法人 仁泉会 あぶくま訪問看護ステーション

【はじめに】

就労を目的としたリハビリテーション(以下、リハ)介入は、就労準備期までの報告が多い。今回、不全頸髄損傷の高齢男性に対して、複業再開を目的に職務内容に合わせた支援を1年間行った。

本人と妻に発表に関する同意を書面で得た。

【事例紹介】

70歳代前半の男性で要介護度は1。診断名は後縦靭帯骨化症後の頸髄損傷(C5/6)、既往歴は高血圧症、左膝変形性関節症。現病歴は剪定作業中に受傷し、救急搬送された。リハ目的に転院し、36病日後に自宅退院となったが、就労困難のため、74病日後から週2回の訪問リハを開始した。

家族は7人暮らしで、自営の農業機械販売修理店と農業を営み、店舗は自宅に併設していた。

【作業療法評価】【支援開始時：74病日後】

右上下肢優位の筋力低下と痺れ、右手部に高度の可動域制限がみられた。握力は右0kg左6kgで、領収書の記載ができず、店番に妻の協力が必要だった。FIMは101点で、入浴や更衣動作に軽介助を要した。歩行は屋外自立(T字杖使用)だがふらつくために時折転倒した。連続歩行距離は80mで過負荷による左膝痛があった。職場は本人と妻、従業員の3名で、主な業務は農業機械の販売修理と操作(高さ2mを超える機械)、来客対応であり、易疲労性により1日3時間しか勤務できていなかった。農業は米と桃を生産し、農業機械を用いた作業が多かった。また猟友会の役員として害獣駆除も行っていた。

主治医は右上肢の改善や復職は困難と予測した。

機械操作に必要な能力の短期的改善は困難だが、自助具使用での座位活動拡大は見込めたため「2ヵ月後に週5日8時間勤務し、領収書の記載をして1人で店番ができる」ことを合意目標とした。

【介入の基本方針】

膝痛増悪と転倒に留意した機能面改善と体力向上、妻や従業員と協力した職務の役割分担、仕事場面を通じた職務の拡大と定着を基本方針とした。

【経過】

支援開始1ヵ月後、重い太柄ペンを作製し、領収書の記載ができた。同時に稲刈りが始まり、妻が大型コンバインを操作する役割を求めた。乗降と操作練習を通じて仕事に復帰できたが、1日作業すると2日寝込み、手指の屈曲制限も増悪した。

支援開始3ヵ月後、お茶出しも含めた店番が可能となり、その後も機械操作や長靴歩行、銃トリガー練習等を行い、職務とADLの拡大を図った。

支援開始10ヵ月後、桃の収穫と箱詰め作業に従事し、箱の運搬も行えるようになったが、予測に反して手指の伸展制限が出現した。

【結果】【支援開始1年1ヵ月後】

右手の巧緻性低下は残存しているが、細い通常のボールペンも使用可能となり、握力は右17kg左31kgに向上した。ADLは独歩で全て自立し、FIMは119点となった。農業機械の乗降と操作も全て可能となり、連日仕事に従事する耐久性が付き、乗降動作など仕事に伴う周囲の心配も消失した。また害獣駆除見回り隊にも復帰した。

【考察】

障害者が働くためには人的サポートを含めた環境整備が重要だ(梶直美, 2012)。今回、自営で周囲の期待と協力を得られたことが、仕事場面での支援を容易にし、復職への促進因子となった。これにより作業を通じて課題解決を図る訪問リハの特性が活かされ、複業の再開に繋がったと考える。

また機械操作はレバー等に手を添える形態を維持するのに対し、桃の箱詰めは把握動作の連続となる。共に屈筋の作用する動作だが、可動域制限の現れ方が異なり、同時収縮や屈筋活動量の違いが影響したと考えられた。1年間の就労支援は、仕事の特性に合わせた生活指導を可能とし、対象者との原因把握と対処法の共有に繋がった。今回、複業という2つ以上の本業を生業とする特殊な就労形態だったが、職務に合わせて1年間支援したことは、季節や期間を含めて仕事の特性を捉えた支援に繋がり、複業再開に有効であったと考える。