

当院の運動療法の取り組み

(医)豊水会 みずのクリニック水広分院1) みずのクリニック2)

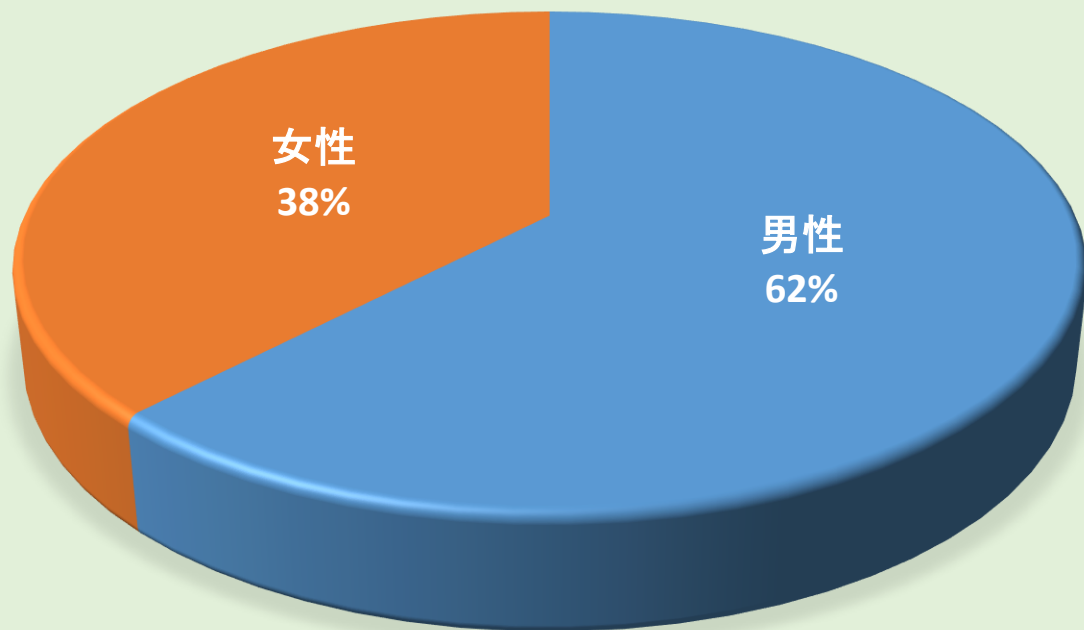
○樋口 三夏1)、近藤 恭代1)、小野 正孝1)、大西 大1)、菊池麻里2)

【はじめに】

透析患者は高齢化が進み体力の低下などにより、日常生活に悪影響をもたらしている。3年前から当院の方針として、体力の維持を目的とした運動を来院時に開始した。今回3年前からの当院の運動療法の取り組みを報告する。

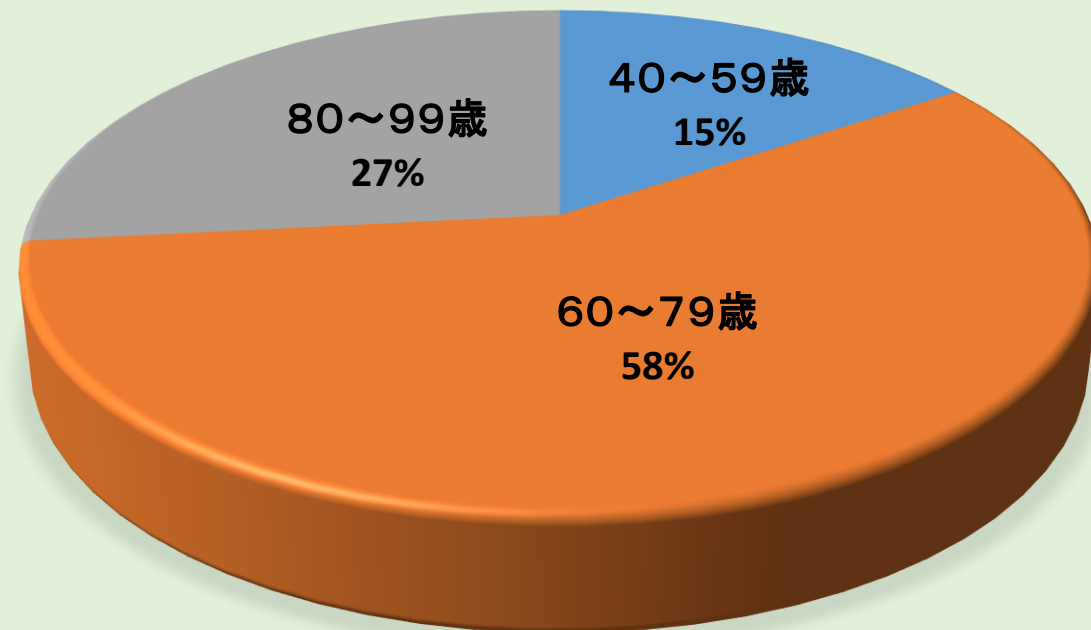
【当院の患者背景】

性別



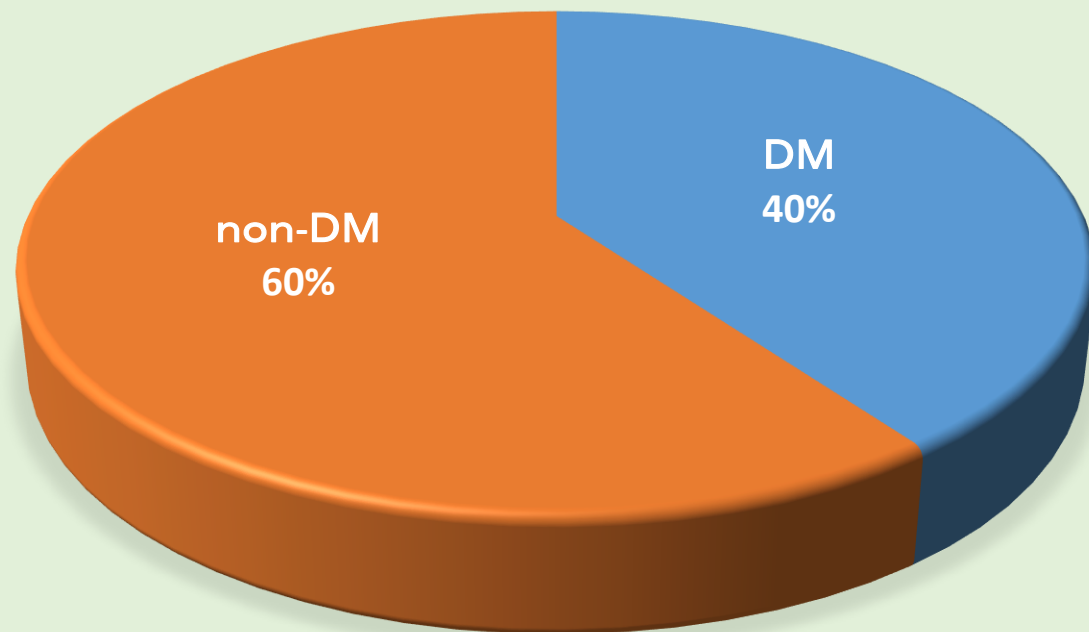
男性	28人
女性	17人

年齢



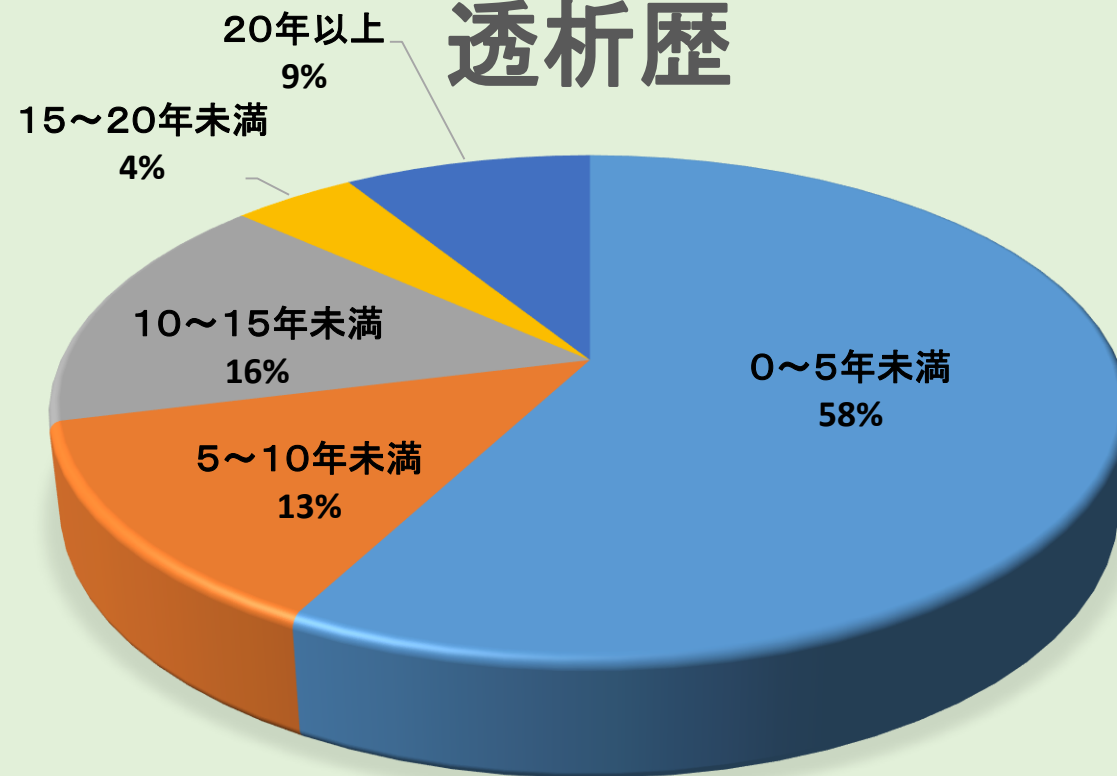
最年少	47歳
最年長	94歳
平均年齢	73.2歳

糖尿病の割合



DM	18人
non-DM	27人

透析歴



最長透析歴	34年11ヶ月
最短透析歴	5ヶ月
平均透析歴	7.8年

【経過】

当初

運動を希望した患者7名を医師の許可を得て、透析開始後10分から電動式ペダルを無理をさせないように患者に合わせて行った。電動式ペダルのみの透析中の運動でレクリエーションの延長という考えで開始した。

電動式ペダル

時間 5～15分

回転速度 1～5

理学療法士が入社後、参加者7名から25名に増加
運動の種類も電動式・自走式ペダル、ゴムバンド等
患者にあった強度、時間を決め運動を行うようになった。
また理学療法士による、運動機能の評価も行われた。
常時、理学療法士が不在のため、資格のないスタッフでも
対応出来るように、透析リハビリテーションマニュアルを
作成する。マニュアルは医師、看護師、理学療法士、臨床
工学技士も関わり作成した。

使用している器具

電動式ペダル



自走式ペダル



ダンベル



ゴムバンド



現在

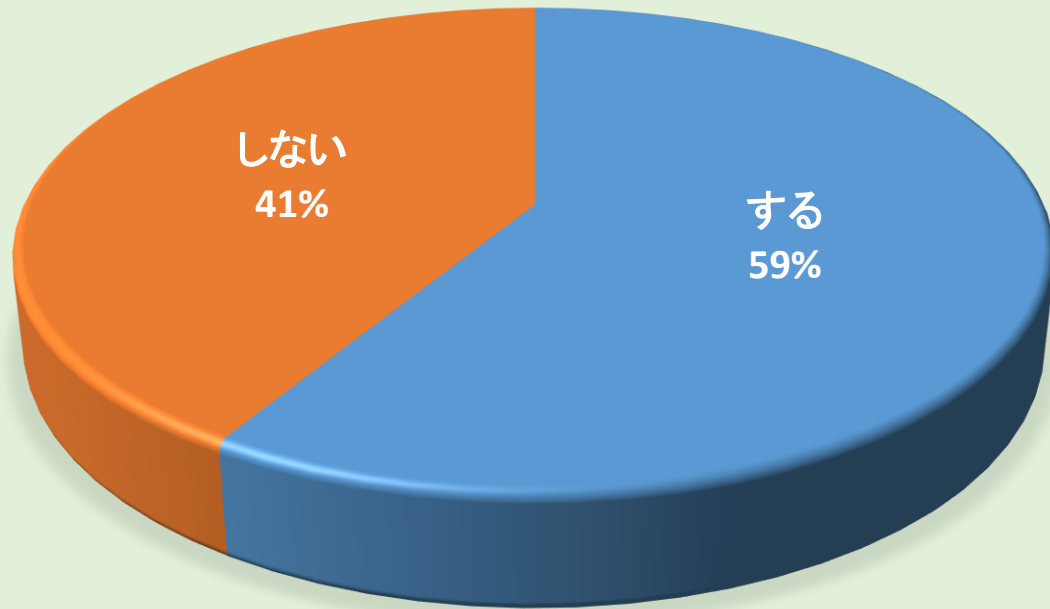
患者の自主性を尊重し運動を行っている。

患者の要望もあり体操用のDVD等用意し、体操も行えるようにした。又非透析日にも理学療法士が主体の体操教室を月に2回開催している。

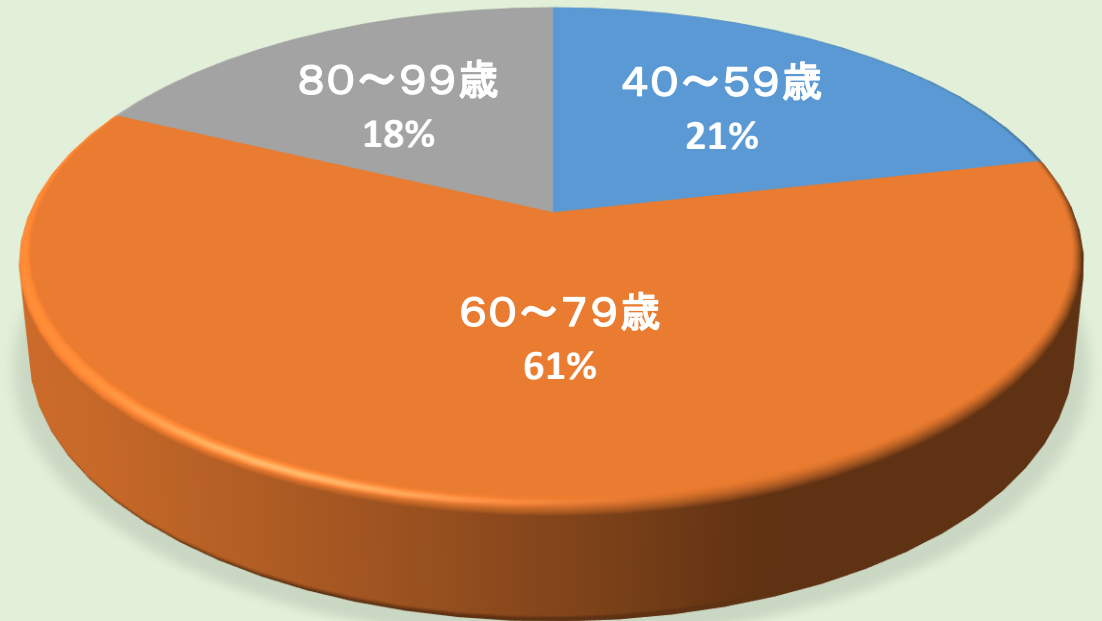
透析室では月に4回ほど理学療法士が患者に介入し不在時の患者の報告、連絡、相談は電話で行っている。始めた当初のレクリエーションの延長から体力維持を目的とした運動へと変化している。

【現在の状況】

来院時の運動

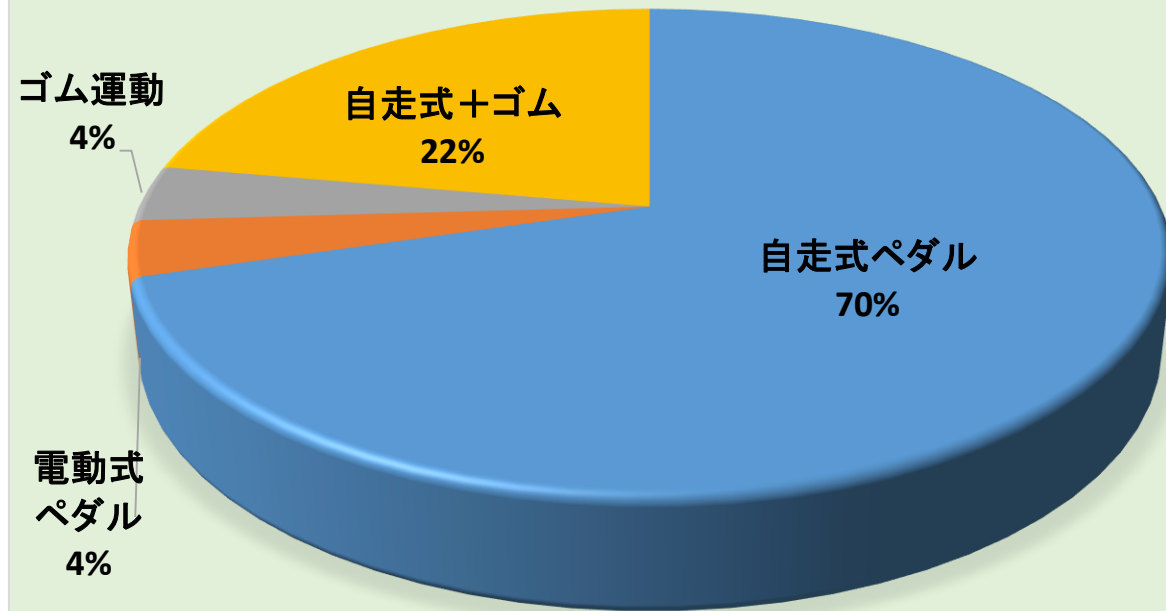


運動参加の年齢

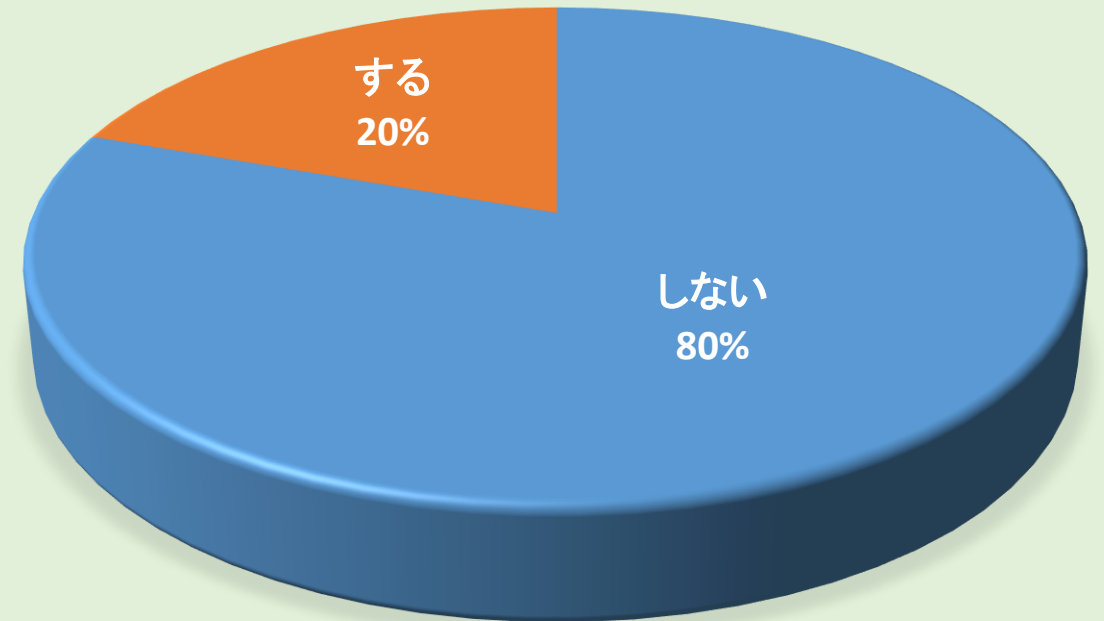


最年少	47歳
最年長	94歳
平均年齢	71.1歳

運動の種類



体操教室の参加



体操教室

開催日 月2回 第1. 3木・金曜日（非透析日）

時間 11時から30分程度

内容 ストレッチ中心の運動（椅子、マット、立って行う）

運動終了後はお茶とお菓子を提供し、患者同士の交流を行っている。継続して体操教室に来てもらえるようスタンプカードを作成しスタンプが貯まればゴムバンドや重りなどをプレゼントし患者の参加意欲の向上につなげている。

体操教室の光景



透析室の光景



患者の声

- ・足が軽くなった
- ・階段が楽に上がる
- ・ズボンが立って履けるようになった
- ・力がついた
- ・外出が楽しみになった等

【考察】

患者の自主性に任せ運動を行っている結果、脱落者も少なく楽しみに待っている患者が多い。

運動する事を通してスタッフとのコミュニケーションが増え、信頼関係も築くことが出来た。

患者自身が運動の必要性を自覚し、効果を感じることで運動への意欲の向上、体力の維持につながっていると思われる。

【課題】

現在、運動をしていない体力の落ちている患者にはどのように運動を取り入れていくかが課題となる。
又、運動している患者においては継続していく工夫を考える必要がある。