

第4回腎臓リハビリテーション学会・学術集会

当院における透析中の運動療法を 定着させたプロセスについて

医療法人社団つばさ

つばさクリニック・メディカルフィットネス T's Energy

内田広康 渡部敦子 浅沼輝男 馬目聡子

山田美紀 萩原麻耶 田代優輝 大山高史

大山恵子 諸見里仁 大山博司

【はじめに】

透析中の運動療法に関する様々な効果が報告されているが、運動療法に対する患者の認知度は低い。今回、当院に於いて透析中の運動療法を導入するに当たり、患者参加率を高める為、情報提供や自己効力感を高める運動プログラムの作成などを行い、導入時より高い参加率を確保し現在は参加率90%以上を維持している。今回はそのプロセスと効果について報告する。

【対象】

- 当院に於いて安定した維持透析を施行中の患者のうち、循環器および整形領域などの問題で運動禁忌とされる患者を除く136名
- 平均年齢 64.4 ± 13.3歳
- 男性 103名・女性 33名
- 平均透析歴 99.6 ± 87.6ヵ月
- 糖尿病患者 61名・非糖尿病患者 75名

運動療法の禁忌

心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン 2007

- 2日以内の急性心筋梗塞
- 内科治療により安定していない不安定狭心症
- コントロール不良の不整脈
- 症候性の高度大動脈弁狭窄症
- コントロール不良の症候性心不全
- 急性の肺塞栓・肺梗塞
- 急性の心筋炎・心膜炎
- 急性大動脈解離

【運動療法導入の経過】

導入～2カ月

3ヶ月～

6～10ヶ月

- 透析中の運動療法開始
- 運動療法チームの立ち上げ（Ns 4名・トレーナー2名）
- トレーナー（ACSM資格保有者）による個別介入により下肢つり予防・便秘予防マッサージ開始
- トレーナー指導の下、運動療法チームによる マッサージ開始
- スタッフ対象の勉強会を開催
- 運動療法の必要性と効果に関するスタッフの意識を高めるため院内勉強会を数回にわたり開催

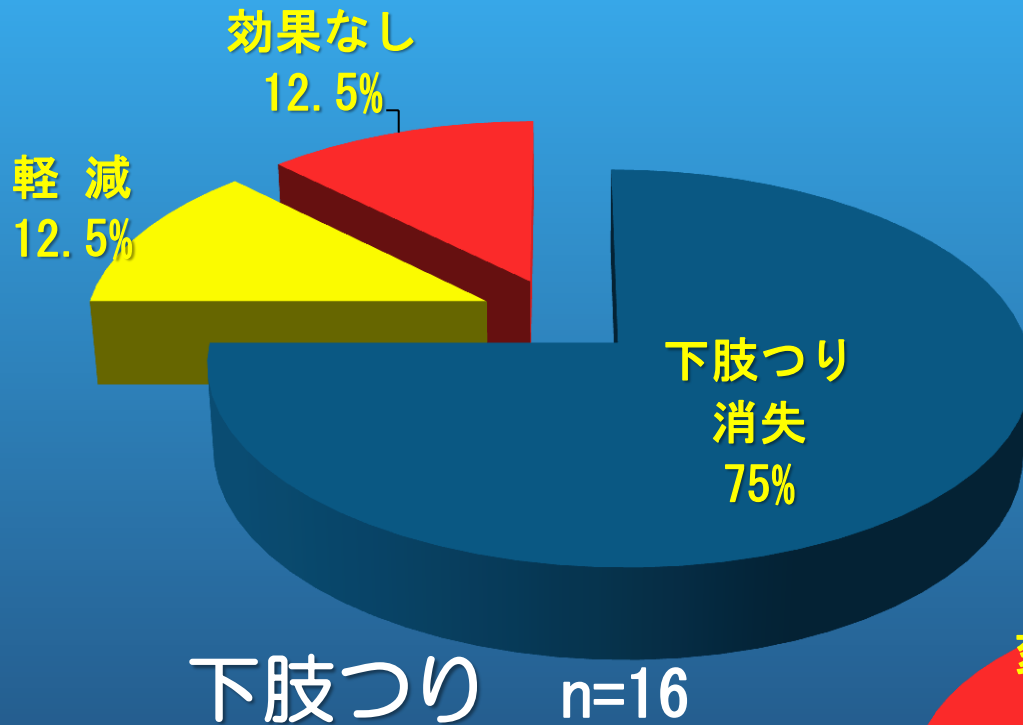
足つり予防マッサージの流れ



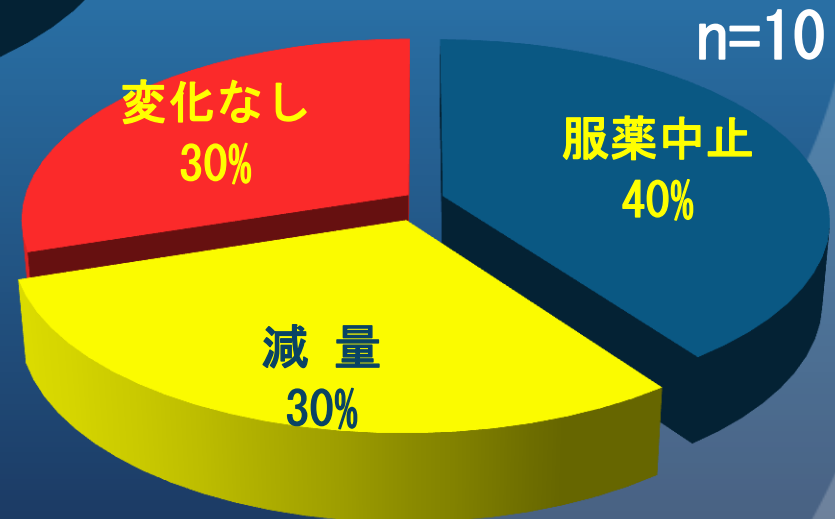
① ～ ④（足関節の底背屈・回転運動・腱マッサージ）
を片脚 5 ～ 10分間ローテーション
全体がほぐれたら膝窩リンパマッサージへ

マッサージによる下肢つり予防効果

10～20分の下腿マッサージを2週間（6回）施行



予防薬の服用状況



【運動療法導入の経過】

個別指導

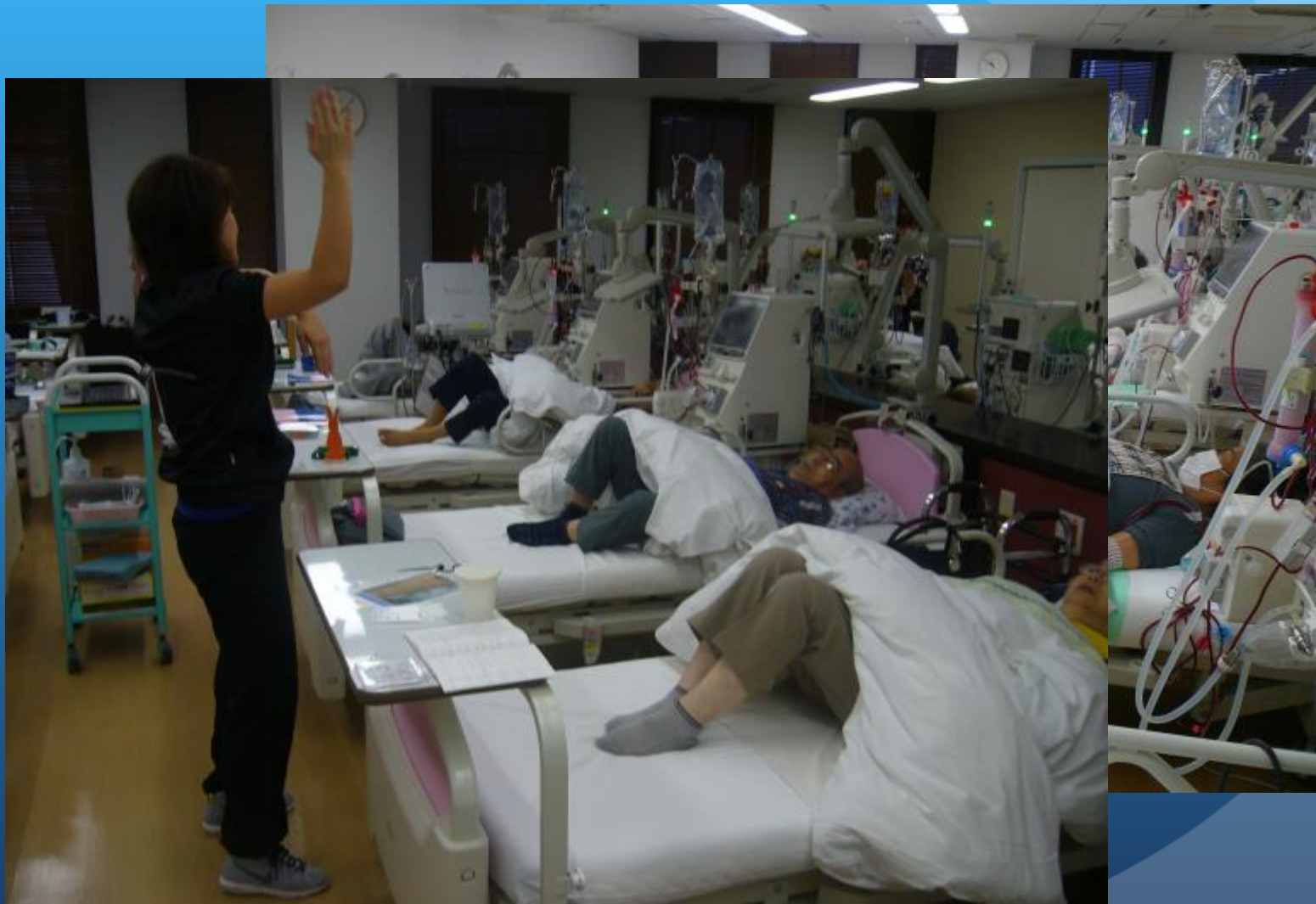
導入～2ヵ月

3ヶ月～

5～10ヶ月

- トレーナー2名による集団指導開始
 - 週1回から開始
 - 透析開始1時間後より15分間下半身の運動を中心に施行
 - 運動強度はボルグ指数11（旧）程度
- 患者向けの運動療法に関するパンフレット及びポスターを作成
 - 運動療法に関するパンフレットを作成しベッドサイドで説明
 - 待合室に運動療法を啓発するポスター掲示

【トレーナーによる運動指導】



【運動療法導入の経過】

個別指導

導入～2ヵ月

集団指導

3ヶ月～

5～10ヶ月

- トレーナー監修の元、音楽に合わせて楽しく行える運動プログラムを作成
- スタッフによるデモンストレーションをビデオに撮りDVDを作製
- ベッドに備え付けのTVモニターからDVDを映し患者の運動を促す
- 一月毎に曲数を増やし、徐々に運動強度を上げた

【運動プログラム】

- 開始時：1曲・10分（解説含む）
高齢者にも馴染みのある曲を使用し足関節及び下腿の運動を中心に楽にできる運動強度を設定
- 2か月目：2曲目追加・20分（解説含む）
腹筋運動を中心にややきつい運動強度を設定
- 3か月以降：3曲目追加・30分（解説含む）
転倒防止のためのハムストリングス強化を中心に下半身全体をトレーニング。運動強度はややきつい～きついを設定
- 各プログラムで運動強度の強弱を選択できるように設定し、筋力の ない患者でも行える様に配慮

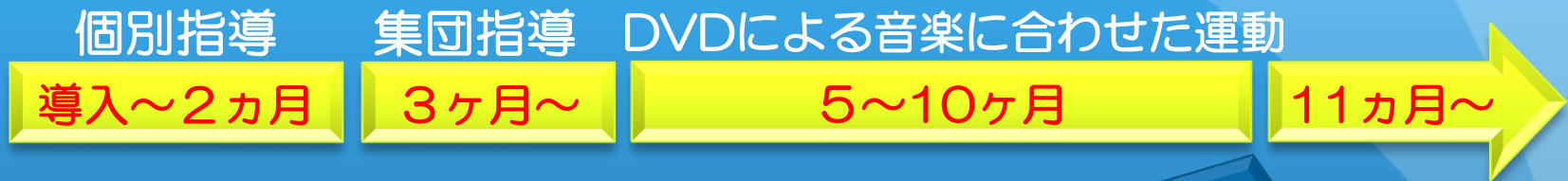
TVモニターからDVDを放映



【運動風景】



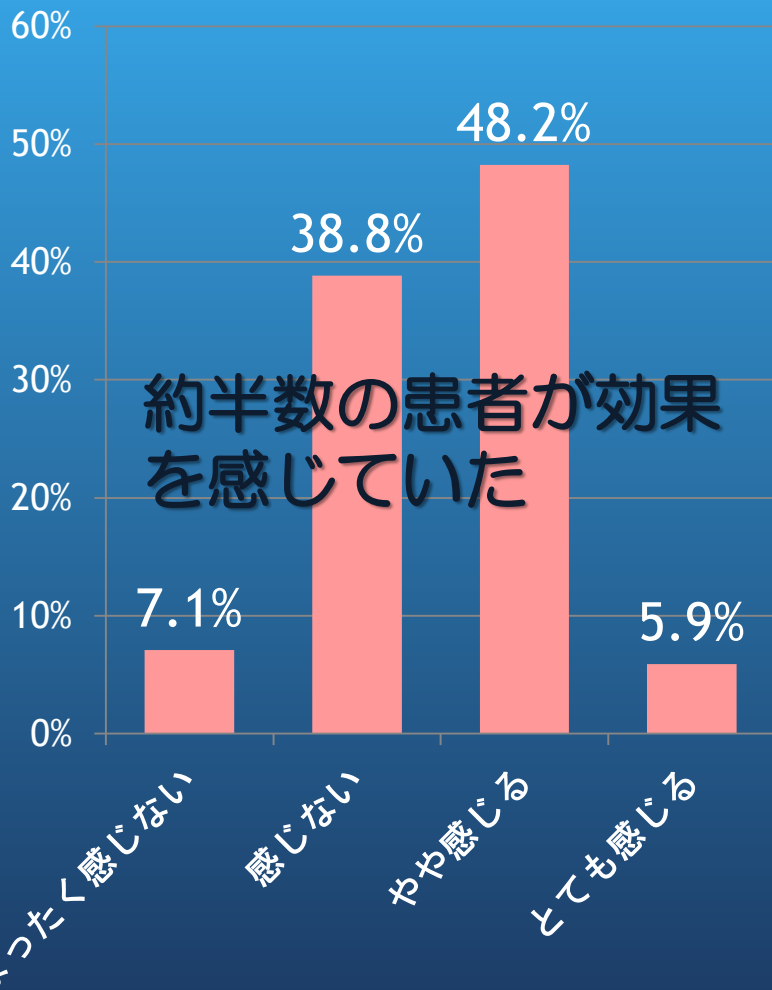
【運動療法導入の経過】



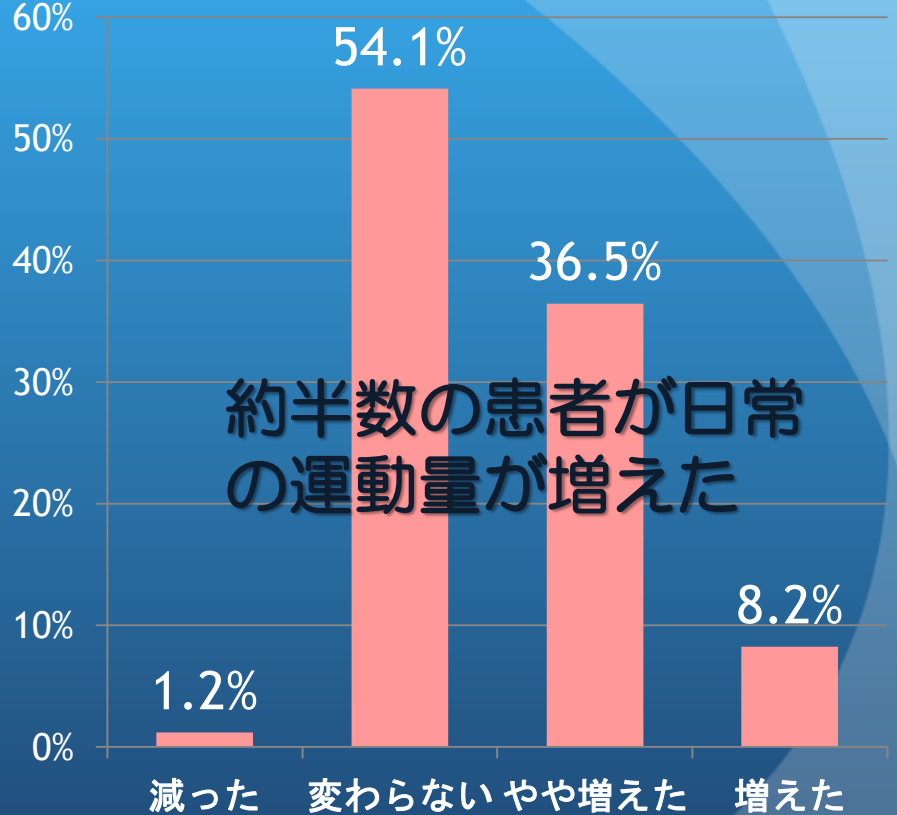
- 運動療法に関する意識と現在施行中の運動内容に関するアンケートを施行
- アンケートの結果から、1回20分のプログラム（ボルグ指数11～15）を作成し週2回施行

【アンケート結果】

運動の効果を感じますか？



自宅での運動量は増えましたか？



【結果：参加率】



【まとめ】

- 運動療法に対する患者の認識を高め様々な啓発活動を行った事により、開始時より高い参加率が維持できたと思われる。
- 強度と時間を徐々に増やした事で、高齢者も無理なく参加でき自己効力感による運動意欲を高める結果になったと思われる。