

当院における透析中の運動療法を 定着させたプロセスと効果について

医療法人社団つばさ

つばさクリニック・リハビリフィットネス T's Energy

浅沼輝男 内田広康 渡部敦子 馬目聡子

山田美紀 田代優輝 大山高史 田口七絵

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

【運動療法導入の経過】

個別指導

導入～2ヵ月

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
 - 運動療法の必要性和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

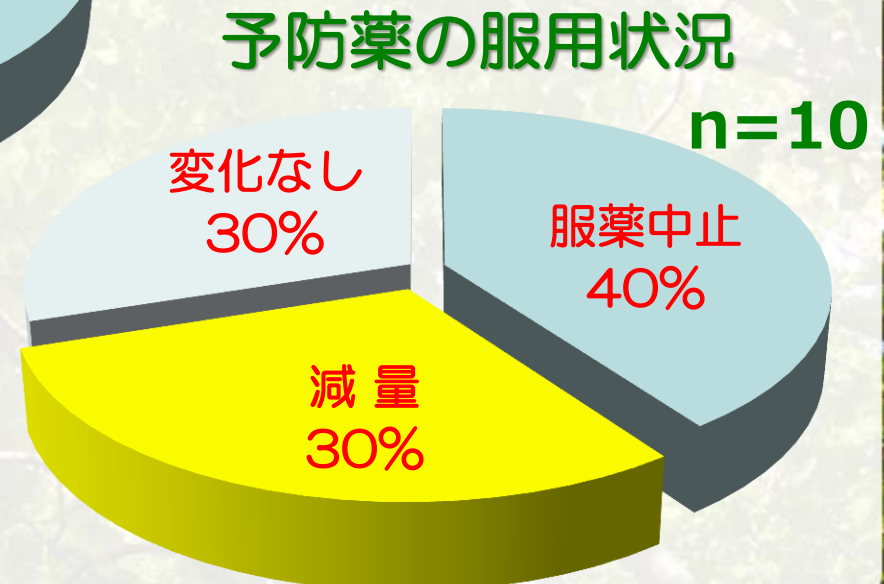
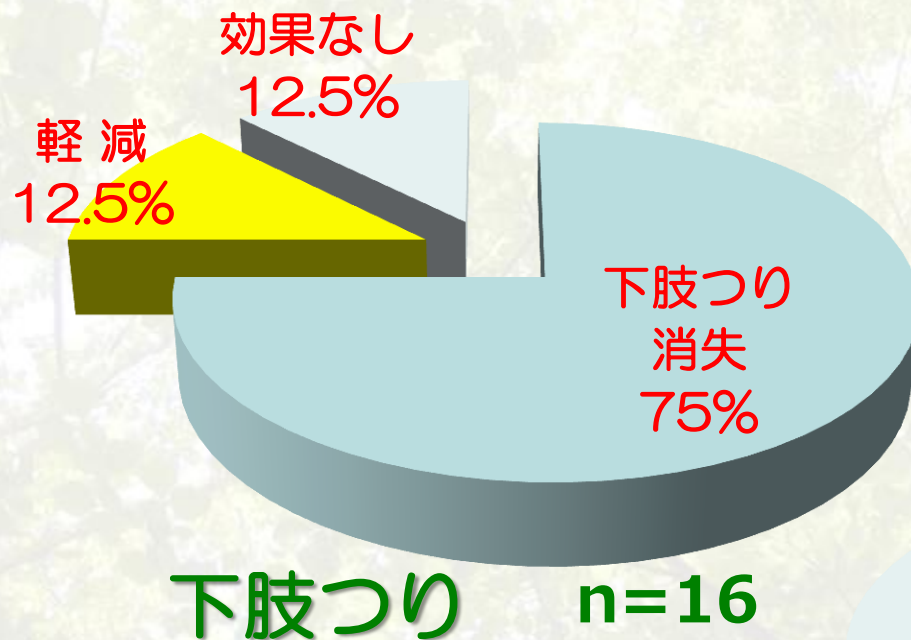
足つり予防マッサージの流れ



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



【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
 - 運動強度は旧ボルグ指数11（楽である）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

【運動風景】



【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～

DVDによる音楽に合わせた運動

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、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ように配慮する。

【TVモニターからDVDを放映】



- 各ベッドに備え付けのTVモニターから運動DVDを放映する

【DVDの映像】



【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～

DVDによる音楽に合わせた運動

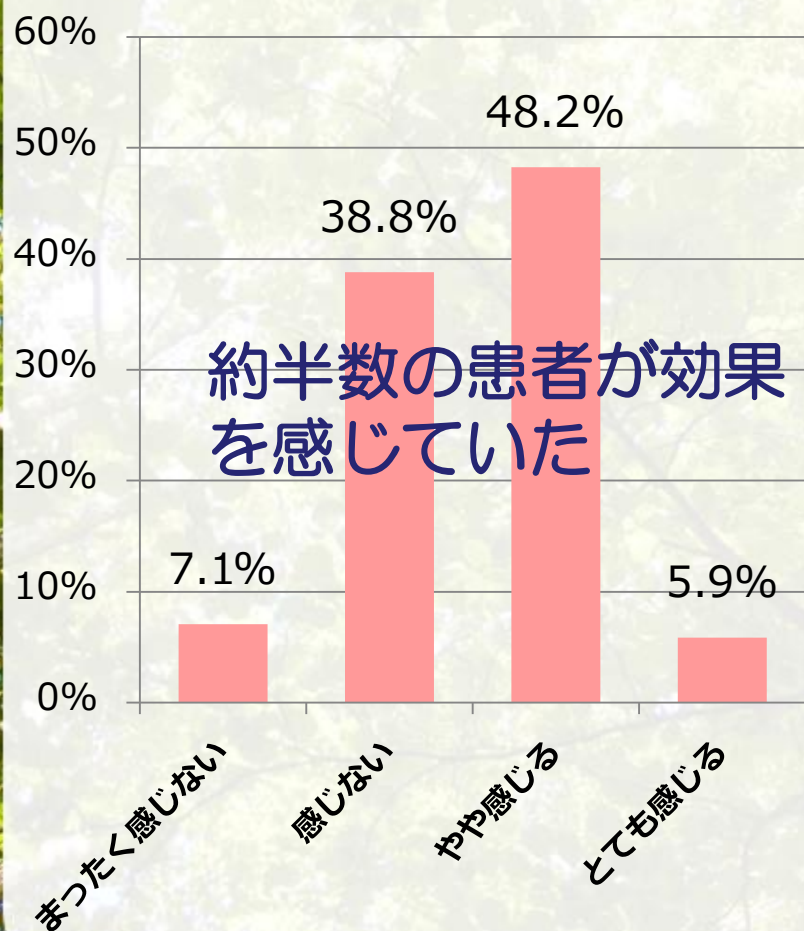
5～10ヶ月

11ヵ月～

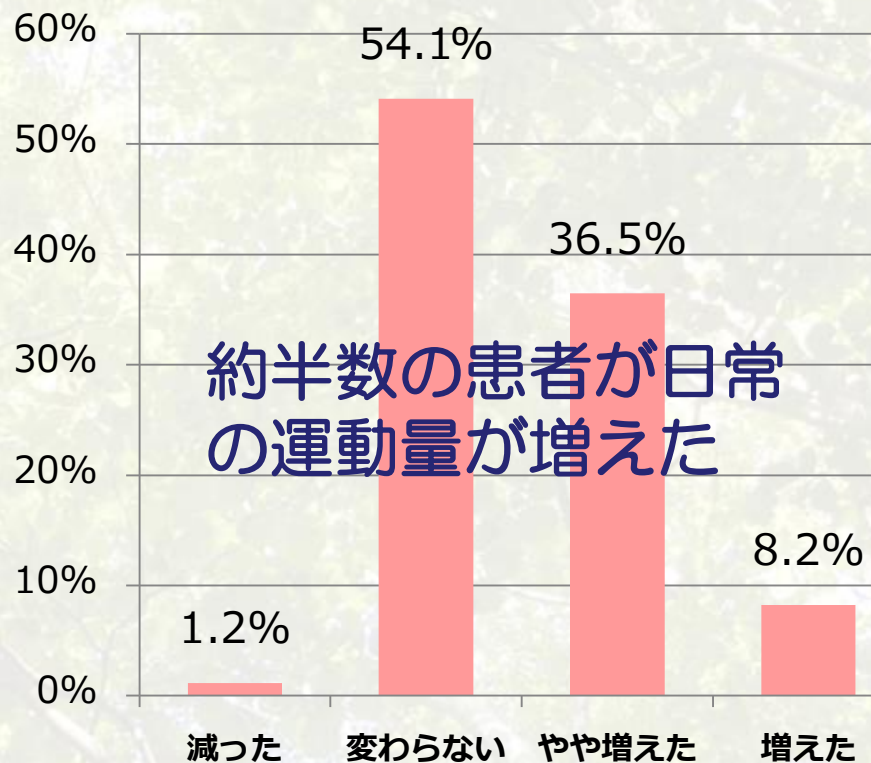
- 運動療法に関する意識と現在施行中の運動内容に関するアンケートを施行
- アンケートの結果から、運動強度を ややきつい～きつい に設定し、1回20分のプログラムを週2回施行

【アンケート結果】

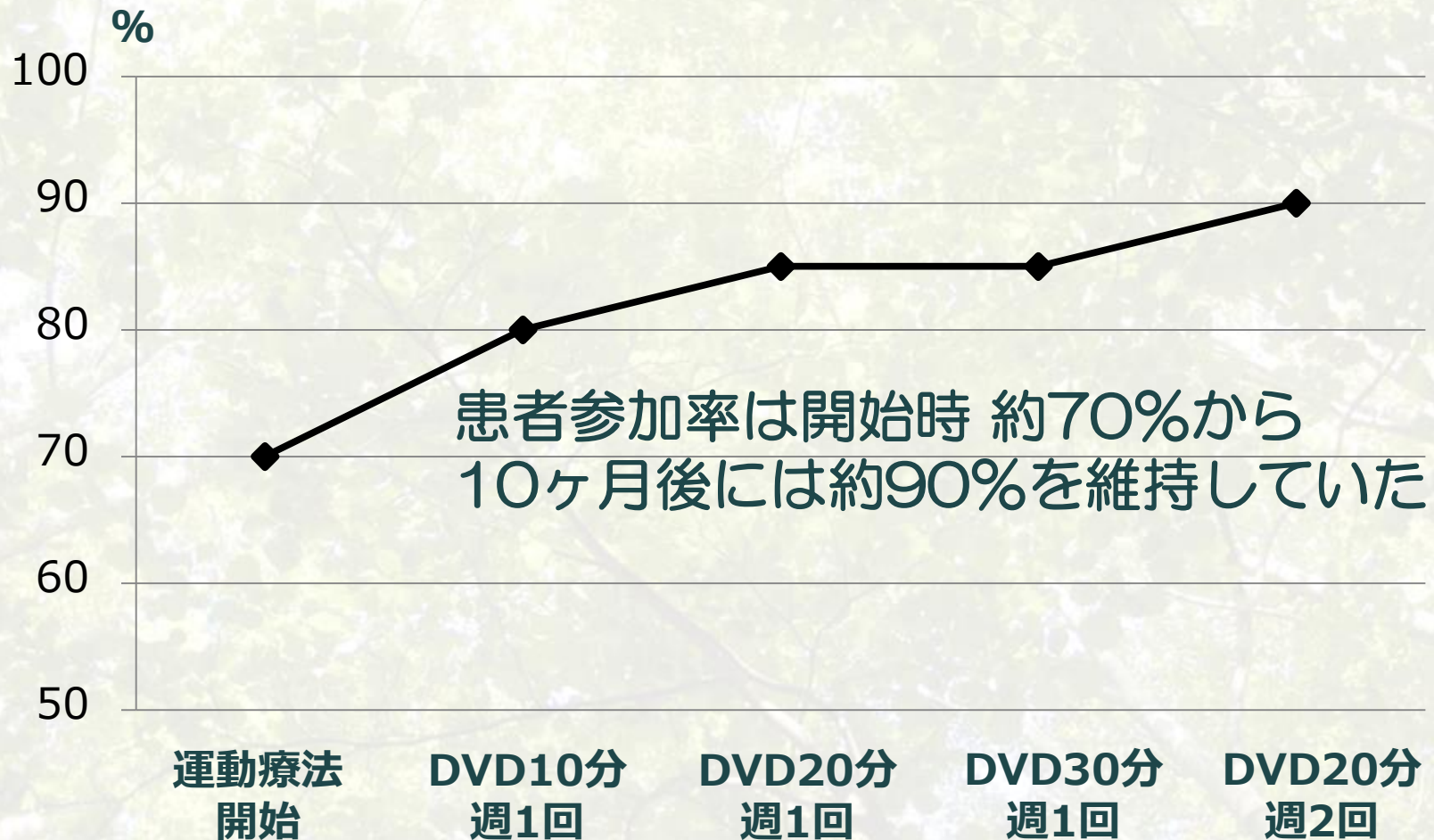
運動の効果を感じますか？



自宅での運動量は増えましたか？

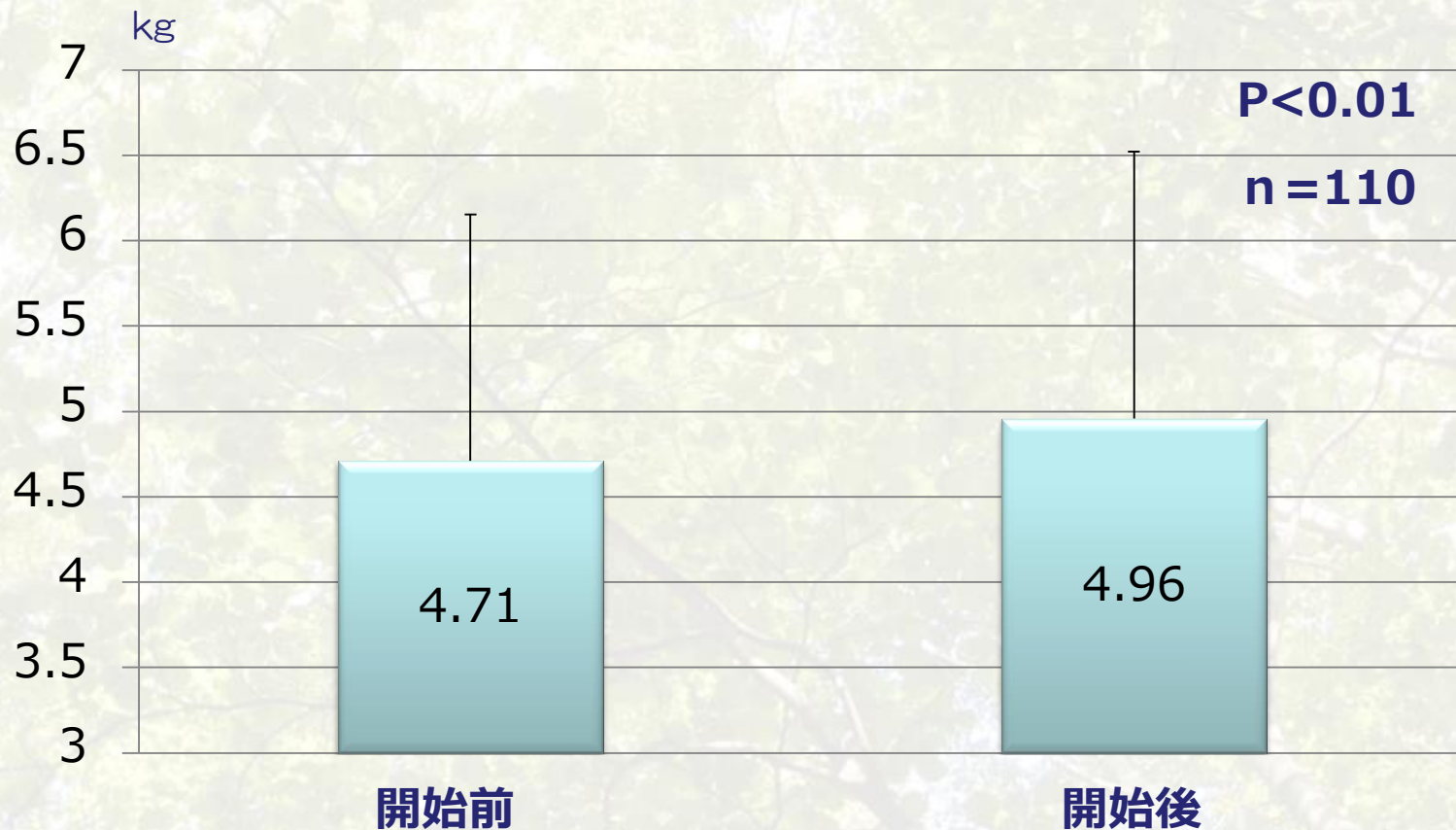


【結果：参加率】



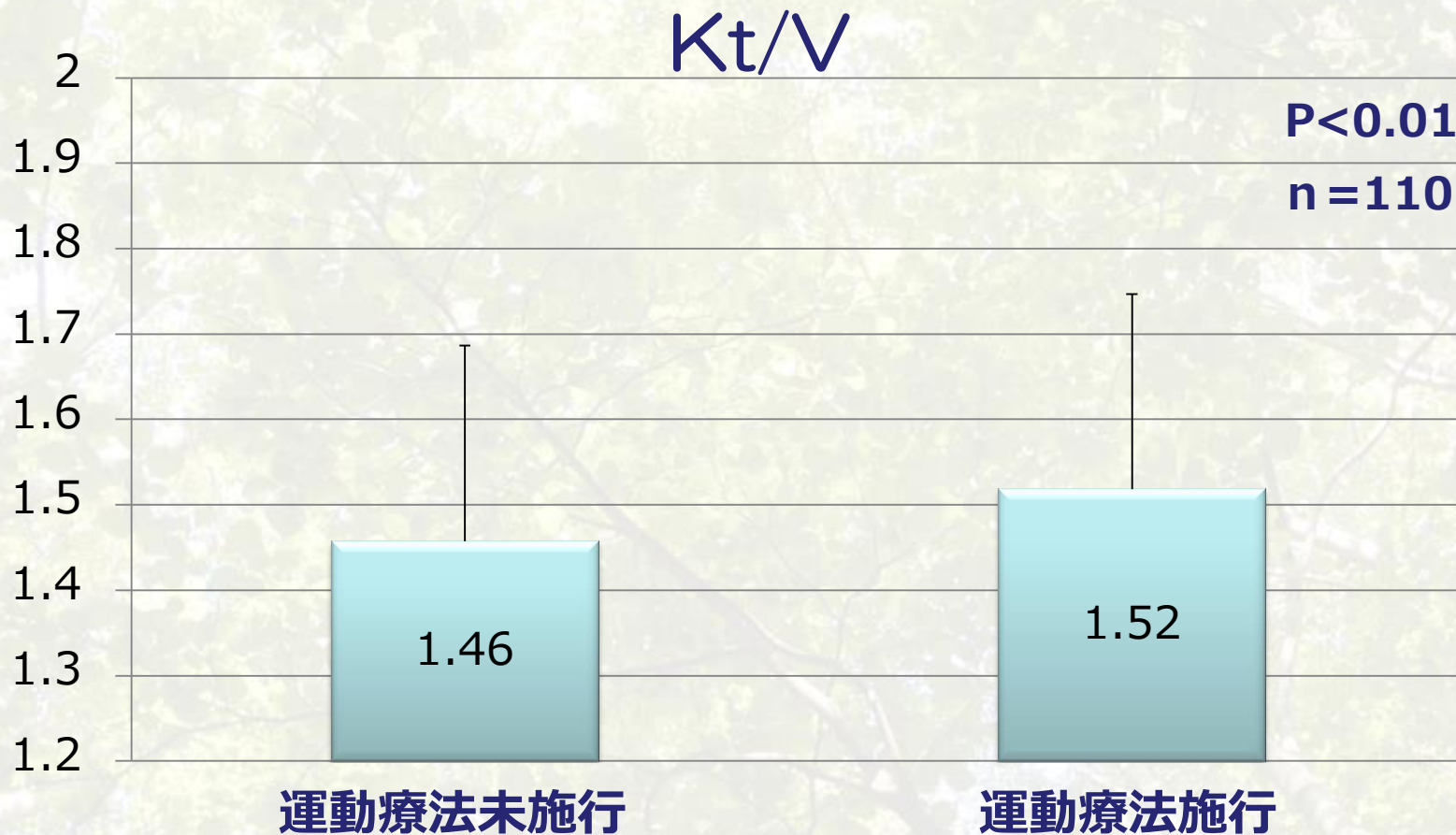
【結果：下肢筋肉量の変化】

75歳以上の患者を対象に6か月間運動療法を行った結果、有意に下肢筋肉量が増加した（BIA法による）



【結果：透析効率の変化】

透析中に運動することにより透析効率は有意に増加した



【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。

日本透析医学会

COI 開示

筆頭発表者名： 浅沼 輝男

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。