

パネルディスカッション2

7月16日(日) 第2会場 15:20～16:50

開業整形外科医の将来に向けて 一口コモ予防を意識した診療をー

座長：原田 昭(原田整形外科病院)
長谷川利雄(長谷川整形外科医院)

1-P2-1 日々の整形外科診療に活かす一口コモ ～各個人の運動器の状態に応じたロコトレの工夫～

◎宮田 重樹

宮田医院(大阪府)

【目的】超高齢社会がさらに進んでいる日本において健康寿命を延伸させていくには一口コモ対策が大変大事で、整形外科医の役割は重要である。一口コモのみならず整形外科疾患、生活習慣病、認知症等に対しても、運動療法は有効な治療法であると言われているが、どんな運動でも同じく効果が出るわけではないことは明らかである。要介護高齢者の体の特徴は、体幹関節可動域低下、筋力低下、バランス力低下、持久力低下、腰背中曲がりである。運動療法指導の前に患者の病態を見極めて、適切な運動療法処方することが効果を高めるに必要である。

【対象と方法】介護認定を受けて介護予防運動を希望され、当院運動器不安定症運動プログラムを6か月以上継続された92名を対象とした。男性26名、女性66名、年齢は60才から95才、平均81才。開始時、3か月後、6か月後に椅子立ち座りテスト、片脚立ち、Timed up & Go test (TUG)、2ステップテストを、計測評価し、当プログラムの有効性を調査した。

【結果】2ステップテスト以外有意に改善した。

【考察】整形外科疾患の治療において、運動能力の評価と改善方法の指導は重要である。当院では、患者の椅子の高さを40cmにしている。40cm片脚立ち上がりができない方には、ロコトレを勧めている。手の支えがなければ立ち上がれない方は進行した一口コモ度2であるので、ロコトレ+ α の4つの運動を基本とした運動器不安定症運動プログラムを勧めている。持久力に問題のある方には5分以上足踏みすることを勧めている。腰背中曲がりがあり寝返りや起居動作がスムーズにできない方には、のびのび体操、頭ブリッジ、臥位体回旋を行ってからロコトレ+ α を行っている。筋力、バランス力が悪くて出来ない方にはテーブルに手をつけて行うように指導している。

【結論】各個人の運動器の状態に応じたロコトレの工夫によって効果を高めることができる。