

～トランクソリューションを用いた機能訓練の取り組み～

神奈川県横浜市
介護付有料老人ホーム すいとぴー新横浜
機能訓練指導員 小野寺 真吾

1 はじめに

今回、取り組みを行うきっかけとなったのが、トランクソリューション[®]とのコラボレーションでした。体幹装具を開発されていたこの会社の装具に感銘を受けた部長が施設で使うことを決めたことからでした。私は機能訓練指導員として効果を試すという役割を任せられました。すいとぴー新横浜の施設とすいとぴー金沢八景での2施設が使用を開始し、これまで継続して使用してきました。結果からお伝えさせていただくと圧迫骨折後のリハビリ、軽度片麻痺の麻痺側の改善に著しい効果を発揮する結果を得られました。今回、これまでの取り組みをこの場をお借りしてご報告をさせていただきます。



まずは、トランクソリューション以下 TS の説明をさせて頂きたいと思います。

- ① 正しい姿勢を学習出来ます。
装具を装着することにより人間の体に正しい姿勢を学習させます。
TSにより正しい姿勢を体に記憶させます。良い姿勢で動くことでさらに学習をさせます。
- ② 正しい姿勢が身に付きます。
何度も繰り返し使用することにより正しい姿勢が形成されていきます。
- ③ 骨盤を立たせる力が働き、足を振り出しやすくなります。
骨盤を適正な位置まで動かすことは時間がかかりやすく練習が必要です。ご高齢の方には理解が難しいことが多いのでその手間が省けます。なおかつインナーマッスルの促通により筋出力がアップします。

- ④ パッドの抗力を受けながら姿勢を正すことで、インナーマッスルが鍛えられます。意識ではなかなか難しいインナーマッスル（大腰筋）の力を使うことができます。
- ⑤ 正しい姿勢で歩行や立ち座りができるため、腰の負担が小さくなる一方、歩行や立ち座りに必要不可欠な下肢の筋力が鍛えられます。痛みの戻りが少ない体になります。
- ⑥ 下肢の筋とインナーマッスルが自然に鍛えられ、身体能力が向上します。



ダーメン コルセット

むれない素材とシンプルなデザイン！
使用感も好評です。

カラー：ホワイト、ベージュ

では、次に従来の圧迫骨折でのリハビリ時に使用してきた従来のダーメンコルセットです。

- ① 腹部を圧迫する力で固定します。
- ② 姿勢を修正するが、長期使用すると体幹を固定するための腹部の筋力が低下し、かえって歩行しづらくなります。

2 事例の紹介

今回一部ではありますが、ご紹介したいと思います。

すいとぴー新横浜では、約7名程度のモニターを通して3名の方が大きく結果を出されました。

最初の方は、圧迫骨折をされた86歳 要介護1のO様です。年齢は86歳、男性。この方は腰椎圧迫骨折の為に痛みを伴っていたことで、次第に寝て過ごされることが多くなり、体力の回復も低空飛行のままでした。奥様と一緒に一緒に住まわれて生活されていました、だんだんと奥様と歩くことが少なくなりました。そして、車椅子を使う日もありました。それが、3か月後なんと何事もなかったように歩いているではありませんか。

2人目の方は、軽度の右片麻痺の78歳、女性、要介護1のT様は歩行時に右脚を引きずるように歩いていました。現在も麻痺は残ってはいますが、歩行訓練を継続して行い、6か月後には歩行速度がかなり上がり、立ち座りの成績もとても伸びました。麻痺があるにも関わらず。それを感じさせない歩行になりました。

3目の方はF様82歳 要介護2 圧迫骨折後、なかなか痛みが取れず「痛いよー、お兄ちゃん何とかして。」朝のスタッフ間での朝礼では夜間帯に痛みがあり、連日床を這って部屋から出てきてしまうという報告。このままでは車椅子の生活、そして寝たきり状態になってしまう。家族様の残念な顔が思い浮かびました。痛みが落ち着いてきたところを機に使用を始めました。すると、ちょぼちょぼ恐る恐る歩いていたF様が日を追うごとにしっかりとした歩行に変化し笑顔が戻ってきました。

すいとぴー金沢八景でも、8名の方が参加され側彎があるご利用者の方が改善し、真っ直ぐ歩けるようになったり、バランス機能が飛躍的に伸びたり、転倒ばかりしていたご利用者の方が転倒の頻度が激減したケースなどがあります。

このように TS は装着しただけで、ほぼ、すべての方の歩く姿勢が改善したり、片脚立ちが改善したり、立ち座りに変化が出たりと驚きの効果を見せつけられました。

ただ、残念なことに気持ち的に参加意思がない方も多くいました。「そんなのつけたくないわよ。」「かたたり一な。」「そんな大げさなものやめて。」等、適応の方でも前向きにとらえていただくことが出来ない方たちが半分くらいいたことも事実です。取り組みを行ってもそういったケースでは変化が少なく、効果を最大限に享受することが出来ませんでした。

3 取り組み内容

内容はとてもシンプルで、機能訓練の時間で週に 1～2 回の機能訓練でのフロア廊下歩行、椅子からの立ち座り、つま先立ち、片脚バランスといったメニューを TS をつけて行ってきました。また、フロアごとの体操や運動、ご自身での運動がプラスアルファの要素でした。

4 結果

5 メートルの歩行では、7 ヶ月間の中で圧迫骨折後の F 様は 36.0 秒から 7.5 秒 (0.67m/s) に短縮、同じく圧迫骨折後の O 様は 3 ヶ月で 6.0 秒から 3.6 秒 (1.39m/s)、右片麻痺のある T 様は 6 ヶ月で 7.8 秒から 3.9 秒 (1.28m/s)、その他、TS (株) の HP でも確認できる動画では歩行姿勢改善の結果が良く出た方もいます。是非、ご自分の目で確かめていただきたいです。

5 考察

今でもご利用者様がギクッとさそうになる瞬間はあります。ですが、その時には必ず、悪い姿勢になっています。頭、腕、体幹が体の前に位置している、いわゆる猫背です。この悪い姿勢の積み重ねによる局所への負担です。ですが、正しい姿勢での運動を再度、行うと痛みは軽減していきます。これは血流などの回復により筋を感じる痛みの閾値が上がることにあります。この結果により筋肉を正しく使うことで痛みを感じにくくなります。そして、痛みが気にならないところまで改善する。

さらに言えば、私たちの体は筋肉で動き、筋肉で支えられています。そこで重要な役割をしている筋肉が大腰筋というお腹のインナーマッスルです。腹筋群などの力がしっかり入らないとこのインナーマッスルは愚かお尻の筋肉はいくら歩いたとしても使うことが出来ないのです。そうなるとうなるのか？答えは簡単です。逆に腰や膝に負担が来ます。正しく歩かないことが腰痛や変形性関節症等に繋がる可能性があります。今は問題ない方でも特に 50 代、60 代の方で現在、運動の習慣がない方たちにはお勧めです。いつまでも健康な体で歩きたいと考えている方には良い選択になるはずです。

6 おわりに

私は当初、面倒な案件がまた入ってきたなと頭では思っていました。しかし、今はこの道具に早くから目を付けた部長に感謝しています。すべてはこの道具を使うという選択をしたことによって、このように素晴らしい結果を得られたからです。今後は、これをきっかけにして介護度の改善に繋がっていきたいと考えています。

この道具はすべての方に適用というわけではありませんが、間違いなく新しいアプローチの側面をもたらしてくれた道具です。正に「福祉の未来を拓く道具」であると断言します。この道具によりセラピストのいない老人ホームやデイサービスでは難しかった痛みの改善や機能回復までの時間短縮、が可能になったといっても過言ではありません。管理者の方であれば教育に時間がかかる、導入時のお金がかかる懸念もあると思います。老人ホームはリハビリ施設じゃないと言われるかもしれません。

ただ、どうでしょう。何事にも実らせるには時間がかかります。ある程度の投資も必要です。私ど

も半年間以上時間をかけてきました。

しかし、国の方針が介護度の改善を目指すことに変わりつつある今、不必要な時間であったと言えるでしょうか？これから私たちはどうやって介護度を改善していくのでしょうか？PTをたくさん投入しますか？それとも場所を取るリハビリマシンをおきますか？それも有効な手段です。しかしながらTSは場所の問題や長期的なコスト面を考えても今後の福祉業界で有効な選択肢であることは間違いがありません。

また、指導員の方も介護職の方も、この道具を通して姿勢の重要性を再認識し、きっとたくさんのことを感じると思います。そして、勉強することが出来ます。いかに無意識では筋肉が使えないかを、そして、人間の体の可能性を感じます。圧迫骨折からの復帰はご利用者様の痛みが残存していることが多く関わる側も悪化させないかと不安になり、ついつい安静にさせ過ぎてしまうことがあります。それでも前向きに取り組むことが出来ました。その他、なかなか変化の出づらい麻痺の方も軽度であればスムーズな形で歩行などの機能回復が出来ます。双方にメリットがあり、何よりもフレイルやサルコペニアからの脱却を確実に行うことが出来ます。繰り返しますが、今、国の方針が変わりつつあります。私たちに出来ることはなんのでしょうか？もう一度考えてみてください。さあ、あなたの施設ではどうされますか？