

# 継続した運動を取り入れた 成果と評価

～二重課題を導入した運動効果～

(株) アール・ケア  
グループホーム はるや  
滝澤 直樹

# なぜ、継続した運動を取り入れたか

## 【現状の課題】

認知症の進行の他、不活動による筋力やバランス能力の低下



**ADL能力の低下**  
**活動機会の減少**

## 【取り組みの目的】

**入居者のADL能力の向上**  
**日常の活動量の増加**

# 具体的な取り組み

- ①第一段階として、日常的に取り組み可能な『ラジオ体操』を平成24年7月より午前と午後に毎日取り組んだ。

- ②個別に運動量を増やすために、昇降運動を追求し、エレベーターを使用した

- ③運動効果を測るために、TUG（片足上げ持続）を測定し、運動量を

**TUG**【TUG：timed up and go test】

椅子から立ち上がり指定箇所まで方向転換し椅子に座るまでの時間を測定することで転倒リスクの評価を行う。

判定基準は、

10秒以内を健常者、

20秒を境界線とし、

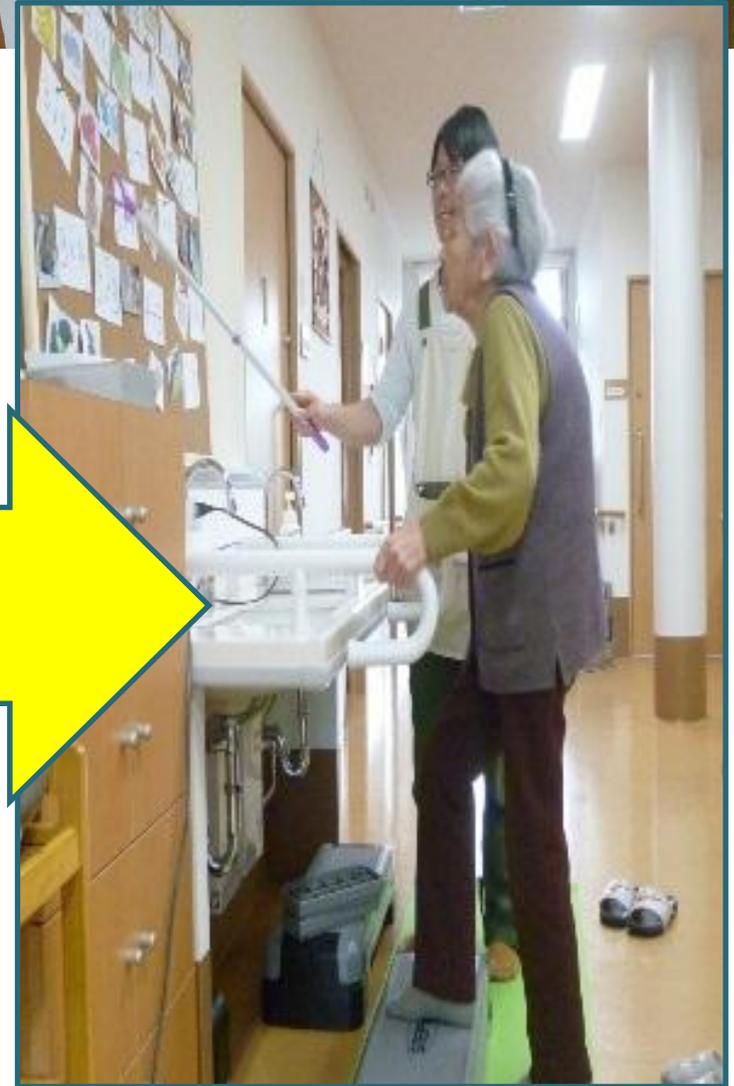
30秒以上では日常生活などに介助が必要であるとされています。



# コルクボードを使用した二重課題



片足上げ 時間： 右2.50秒 左13.94秒



片足上げ 時間： 右5.31秒 左17.03秒

## 【運動実施前】

運動測定	実施項目	測定結果	
A氏	握力	右: 11.7 kg	左: 15.1 kg
	TUG	時間: 13,15秒	30歩
	肺活量測定	距離: 100cm	
	片足上げ	時間: 右1.54秒	左1.03秒
B氏	握力	右: 11.5 kg	左: 10.4 kg
	TUG	時間: 18,56秒	28歩
	肺活量測定	距離: 90cm	
	片足上げ	時間: 右1.63秒	左7.06秒
C氏	握力	右: 18.3 kg	左: 18.8 kg
	TUG	時間: 9,56秒	16歩
	肺活量測定	距離: 80cm	
	片足上げ	時間: 右8.06秒	左14.94秒
D氏	握力	右: 12.7 kg	左: 15.7 kg
	TUG	時間: 10,52秒	17歩
	肺活量測定	距離: 70cm	
	片足上げ	時間: 右2.57秒	左1.85秒
E氏	握力	右: 16.1 kg	左: 14.2 kg
	TUG	時間: 14,25秒	29歩
	肺活量測定	距離: 80cm	
	片足上げ	時間: 右2.50秒	左13.94秒

## 【実施後6カ月経過】

実施項目	測定結果	
握力	右: 10,3 kg	左: 14,4 kg
TUG	時間: 12,82秒	<b>↑up</b> 27歩
肺活量測定	距離: 120cm	
片足上げ	時間: 右2,25秒	左1,40秒
握力	右: 9,9 kg	左: 11,3 kg
TUG	時間: 16,68秒	<b>↑up</b> 25歩
肺活量測定	距離: 100cm	
片足上げ	時間: 右3,87秒	左1,60秒
握力	右: 16,8 kg	左: 16,3 kg
TUG	時間: 6,93秒	<b>↑up</b> 13歩
肺活量測定	距離: 100cm	
片足上げ	時間: 右26,13	左22,00秒
握力	右: 12,6 kg	左: 11,8 kg
TUG	時間: 10,24秒	<b>↑up</b> 18歩
肺活量測定	距離: 110cm	
片足上げ	時間: 右3,28秒	左2,25秒
握力	右: 15,7 kg	左: 14,9 kg
TUG	時間: 11,34秒	<b>↑up</b> 18歩
肺活量測定	距離: 120cm	
片足上げ	時間: 右7,59秒	左15,21秒



## 長谷川式スケール実施経過

	開始時		3ヶ月経過		6ヶ月経過
A氏	7	6	14	12	14↑7up
B氏	18	20	17	18	18
C氏	0	0	0	0	0
D氏	7	11	9	19	17↑10up
E氏	4	12	9	7	8↑4up

# 今後の展望

- ①一般的に、日常生活において不活動の時間が多くなれば筋力は1日に約3%以上も低下する。  
寝たきりと成ればさらに多くの筋力を失う。

寝たきり高齢者筋力低下率
1週間…約20%
2週間…約36%
3週間…約68%
4週間…約88%
5週間…約96%

※1日で低下した筋力を取り戻すのに  
1週間の期間が必要  
寝たきりで1週間過ごした筋力を取り戻すには、  
実に1ヵ月もの期間が必要

- ②このような側面からも、筋力の維持、筋力低下の防止に対し日常生活において、適切な運動を継続する事が重要である。同時に、運動を通じて認知症そのものの進行予防が出来るような、プログラムを設定する事が必要だと考える。

# まとめ

## 【運動実施前】

活動量の減少による運動機能の低下が顕著

## 【今回の取り組みを行った結果】

転倒リスクの低下、認知機能の維持、改善に一定の効果が認められた。

## 【具体的な生活の変化】

意欲的に活動するようになった。

『運動』が生活の一部へと変化していくと、同時に楽しみの一つへとなっていった。

## 【今後の取り組み】

引き続き運動機能の向上を基軸とし、入居者の身体的自立、社会的自立に向けて努力を積み重ねていきたいと考えています。



**ご静聴ありがとうございました。**