

筋力増強運動を通して、患者のリハビリテーションへの認識を高める

～パンフレット作成を試みて～

14階西 ○小出真由美 武蔵 穴田 鈴木 佐藤 谷生

はじめに

整形外科的領域で、安静とリハビリテーションは治療上重要なものである。そのため入院生活が長期に渡り、病棟内でもトレーニングを必要とする患者が多くなる。

ところが、術後リハビリテーションセンターでの訓練前の段階で、車イスで自由に移動可能な患者や、術前で安静度について特に制限の無い患者が、他患の病室やロビーへ頻繁に行き自室に不在であったり、終日テレビやファミコンで過ごしている事が多いのが現状である。その為、入院生活が単調化し不規則となる患者が多い。

これまで、患者の自主トレーニングに対して看護婦の関与が薄く、具体的な指導要項もなかったため、自主トレーニングが積極的に行われていなかった。そこで、病棟でのリハビリテーションの内容を充実させ、自主的にトレーニングを行う事により、入院生活を有意義に過ごせるのではないかと考えた。

今回、パンフレットを作成し、患者へ自主トレーニングへの意識向上のアプローチを試みたので、ここに報告する。

<研究期間> 平成3年4月8日～10月20日

実践

まず、患者がどのような入院生活を送っているか、又リハビリテーションをどの様に考えているのかを理解するために、リハビリテーションの必要な対象患者に質問紙法を行った。その結果<表1>の様な回答が得られた。

そこで、漠然と過ごされている時間に軽い運動を促す事により充実した入院生活が過ごせ、更にリハビリテーションへの関心を高め、筋力強化が図れたら良いのではないかと考えた。その為の手段として、患者に容易に受け入れられ理解し易いものと考え、運動パンフレットの作成、及び患者への実施を試みた。

パンフレット(資料1)の内容としては、研究成果を上げる為に下肢運動に限定し、運動方法を図示し実

施上の注意点を記載した。対象患者は、リハビリテーションを行いつつも下肢筋力の弱い患者や、長期臥床の安静を強いられ、下肢筋力が低下している患者とした。

<実施期間> 平成3年9月13日～10月4日

実施にあたっては、まず患者に下肢筋力運動の必要性を説明し、個々の運動能力に見合った運動内容・時間・回数を選択した。更にパンフレットの効果を詳しく知る為に、パンフレットを配布した患者を対象に、再度質問紙法を行いその結果、<表2>の様な回答を得た。

考察

<表1>の質問紙法の結果より、患者はリハビリテーションセンターでの訓練だけで十分だ、という意識を持っていると考えられる。また、病棟での自主トレーニングの方法が分からずテレビ・雑誌等を見る時間やロビーで他患と会話する時間が必然的に増え、私達の目にもその行動が目立って映ったと思われる。

そこで、パンフレット配布後の、質問紙法の結果<表2>から考えられる事は、簡単な運動パターンを図示した事により各自が容易にトレーニングの方法を理解出来、取り組みやすかったと思われる。更に、自主的に筋力トレーニングをしようという意識が高まったと考える。しかし、実施期間が短かった為、パンフレットの活用が十分に計れず、スタッフ間への浸透も薄かったのではないかと、と思われる。

終りに

今回の研究から、入院生活を有意義に過ごせていない患者が多い事を再確認した。そして、パンフレットを作成する事によりリハビリテーションへの意識向上、入院生活の充実に一歩近づいたと考える。

今後の課題としてこのパンフレットは、運動パターンをカード化し個々の筋力アップの程度に合わせたプログラムとして活用していきたい。又、看護婦もリハビリテーションに対しての意識を高め、積極的に関わ

っていきたい。

最後に、この研究を行うにあたり、ご協力頂いた皆様に深く御礼を申し上げます。

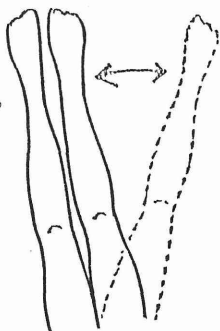
参考文献

やさしいリハビリテーション
整形外科的リハビリテーション
ストレッチングの実際
運動療法ガイド

整形外科手術 療法ハンドブック 以下省略

関節運動 No. 1

両足を交互に開きましょう。
回ずつ行いましょう。



注意：かかととベッドになるべくつけないようにしましょう。

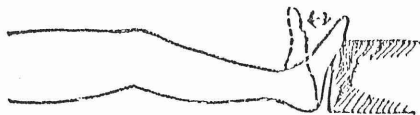
開脚運動 No. 2



横向きになって上になった足を上げ下げします。

注意：下になった足は軽く曲げると良いでしょう。
回ずつ行いましょう。

足首の曲げ伸ばし運動 No. 1



まっすぐに寝たまま踏み台を踏むように足首を動かします。

注意：かかとと離さないようにしましょう。

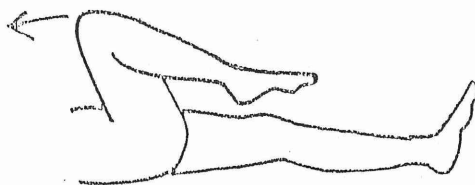
ヒザの押しつけ運動



まっすぐに寝たままヒザの下にタオルを入れ、ヒザを押しつけるようにしましょう。

注意：太ももに力が入っているのわかりますか？

太ももの上げ運動 No. 1

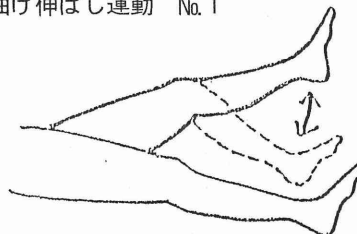


両ヒザを交互に胸のほうへつけるようにします。

注意： 秒間に一回、合計 回行いましょう
タオルを使用しても良いでしょう。



ヒザの曲げ伸ばし運動 No. 1



両足を交互に持ち上げ、そのままヒザを曲げ伸ばししましょう。

注意：できるだけゆっくり行いましょう。
(秒かけて)

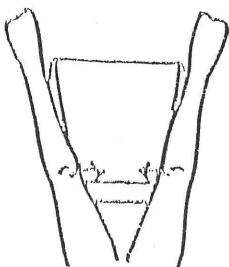
足あげ運動



ヒザを伸ばした状態で、片足ずつ交互にゆっくり上下します。

注意：一回 秒かけて行いましょう。

枕はさみ運動



三角枕を両ヒザで内側にはさみ、太ももに力をいれます。

注意：一回 秒かけて行いましょう。

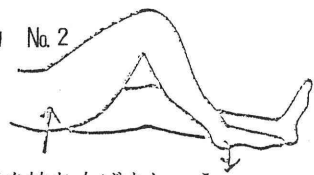
おしり持ち上げ運動 No.1



両手でおしりを持ち上げるようにしましょう。

注意： 秒間持ち上げたまま頑張りましょう。

おしり持ち上げ運動 No.2



軽くヒザを曲げお尻を持ち上げましょう。

注意： 秒間持ち上げたまま頑張りましょう。

<表1>

I. 入院生活に関する質問をします。

Q. 1 起床から消灯までの時間をあなたは何をしていますか？

①～⑦ 番号をAM. PM. の () の中に入れて下さい。

①テレビ

④電話

②読書

⑤面会

③軽い体操(リハビリ含む)

⑥廻診処置+検査

AM. ①読書.....32%

PM. ①面会.....54%

②軽い体操(リハビリ含む).....24%

②テレビ.....32%

③廻診処置+検査.....14%

③電話.....24%

Q. 2 毎日の入院生活をどのように感じていますか？

○×で答えてください。

①楽しい.....25%

②退屈だ.....33%

③時間にメリハリがない.....28%

④その他.....14%

II. リハビリテーションに関する質問をします。

Q. 3 あなたはリハビリテーションセンター以外でも積極的にリハビリをしていますか？

○でかこんで下さい。

①している.....36%

②していない.....64%

Q. 4 Q. 3でしていると答えた人は、どんなことをしていますか？

①軽い体操.....52%

②散歩.....24%

③その他.....24%

Q. 5 リハビリテーションセンターでの運動は十分に満足していますか？
該当する答えに○をつけて下さい。

- ①満 足……………44%
②不 満……………10%
③どちらでもない……………46%

<表 2>

I. 入院生活に関する質問をします。

Q. 1 起床から消灯までの時間をあなたは何をしていますか？

①～⑦ 番号をAM. PM. の () の中に入れて下さい。

①テレビ

④電 話

②読 書

⑤面 会

③軽い体操（リハビリ含む）

⑥廻診処置＋検査

AM. ①軽い体操（リハビリ含む）…74%

PM. ①面 会……………73%

②廻診処置＋検査……………64%

②読 書……………64%

③テレビ……………54%

③テレビ……………55%

Q. 2 毎日の入院生活をどのように感じていますか？

○×で答えてください。

①楽しい……………26%

②退屈だ……………35%

③時間にメリハリがない……………28%

④その他……………11%

II. リハビリテーションに関する質問をします。

Q. 3 あなたはリハビリテーションセンター以外でも積極的にリハビリをしていますか？
○でかこんで下さい。

①している……………80%

②していない……………20%

Q. 4 Q. 3 でしていると答えた人は、どんなことをしていますか？

①散 歩

②筋力トレーニング

③パンフレットのエクササイズ

Q. 5 リハビリテーションセンターでの運動は十分に満足していますか？
該当する答えに○をつけて下さい。

①満 足……………78%

②不 満……………0%

③どちらでもない……………22%

III. 先日お渡しした、パンフレットについてお尋ねします。

Q. 6 パンフレットの内容はわかりやすかったですか？

①は い……………82%

②いいえ……………18%

Q. 7 運動内容は充実していましたか？

①は い……………82%

②いいえ……………18%

Q. 8 パンフレットを使い一日のスケジュールの中に何分ぐらいリハビリの時間を
持てましたか。

AM. ……………27.2分 PM. ……………34.4分