なになに？ ハイブリッド・リハビリテーション!!

Hybrid Rehabilitation 第一回目 集団起立運動

最新技術や機器等を複合して利用するリハビリのことです。異なったリハビリ要素を組合わせることによる相乗効果や患者様の意欲向上が期待でき、リハビリを効果的に進めることができます。今回よりシリーズで当院のハイブリッドリハについてご紹介いたします。

集団起立運動

今回は集団起立運動について紹介します。当院の回復期リハビリ病棟では、心肺機能低下や筋力低下等の廃用症候群の予防や、立つ・歩く等の移動動作能力の早期回復を目的に集団起立運動を行っています。

起立運動を行い、早い段階から立てると、ベッド上生活から離れる事ができ、食事や排泄、移動等の日常生活活動が飛躍的に向上します。また、起立が自主トレーニングとして出来るようになると、リハビリ以外の時間の有効活用や、入院中の廃用症候群予防、退院後の体力と筋力維持向上も期待できます。

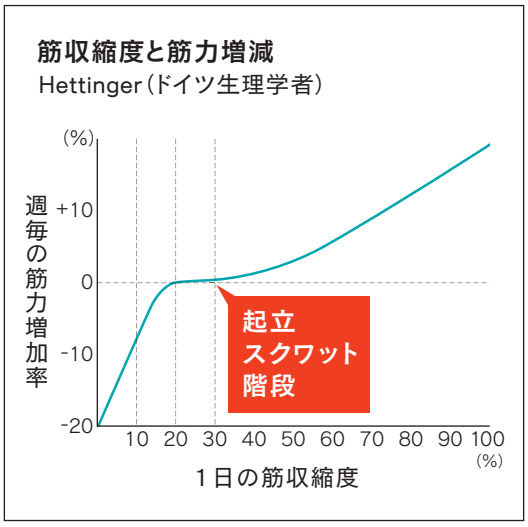
毎日、午前・午後各120回を目標に、患者様とスタッフが大きな声で数を数え、患者様同士互いに励まし合いながらがんばっています。

目　的	1.歩行能力の早期回復	4.寝たきり予防
	2.下肢や体幹の筋力強化	5.体力強化・持久力向上
	3.食事、トイレなどの日常生活動作の向上	6.精神面への刺激　　等

“ややきつい”運動で筋力の維持・向上

日常生活活動において、上肢の力は最大筋力の20％程度、下肢の力は10％程度しか発揮していません。筋力を維持、もしくは増強するためには、最大筋力の30％以上の“ややきつい”運動の強度が必要となります。この“ややきつい”強度の運動に起立運動・スクワット・階段昇降があります。なかでも起立運動は“立つ－座る”を繰り返す簡単な運動のため、リハビリ以外の時間でも自主運動として行うことができます。

また退院後も継続することで体力や筋力の維持・向上が期待でき、介護者の介護負担軽減にもつながります。



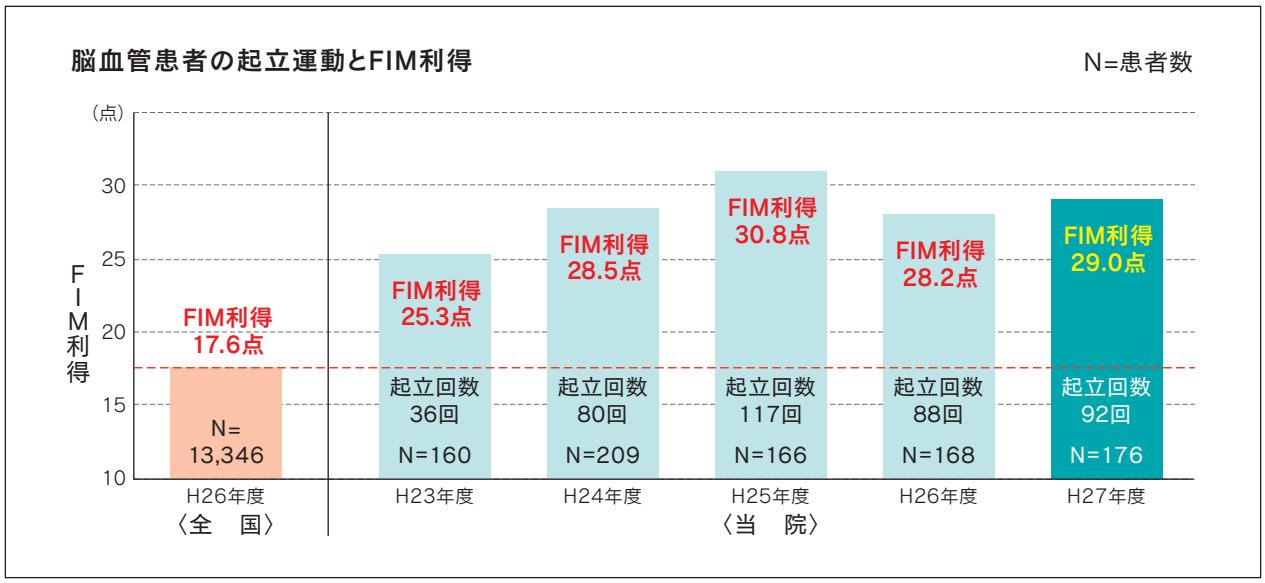
起立運動で日常生活動作がアップします

平成28年度診療報酬改定で、回復期リハビリテーション病棟の質の評価として、FIM評価（機能的自立度評価法）が導入されました。FIM評価は、日常生活で行っている動作の評価です。FIM評価の運動項目で、「立ち上がり能力」が関連しそうなものは、13項目中9項目あります。立ち上がりができれば、日常生活動作は飛躍的に向上します。

FIM評価	運動項目（13項目）13～91点	セルフケア	食事
			整容
			清拭
			更衣・上半身
			更衣・下半身
			トイレ動作
		排泄コントロール	排尿管理
			排便管理
		移乗	ベッド・椅子・車いす
			トイレ
			浴槽・シャワー
		移動	歩行・車いす
			階段
	認知項目（5項目）5～35点	コミュニケーション	理解
			表出
		社会的認知	社会的交流
			問題解決
			記憶

「立ち上がり能力」が関連しそうなもの 13項目中　9項目

「立ち上がり」制すればADLを制す！
※ADL…日常生活動作

起立運動の回数と効果

これは起立運動回数とFIM利得を表したグラフです。（FIM利得とは、入院中の日常生活動作が改善した点数です）27年度のFIM利得は29.0点でした。全国のFIM利得平均値17.6点と10点以上の差があり、起立運動の効果が発揮されていることが判ります。