

退院時リハビリテーション指導と

地域支援についての一報告

地域における予防活動の取り組み（介護予防）

東京都立多摩南部地域病院
リハビリテーション科
塩見昌代・久保有希・吉澤恭代

【はじめに・目的】

当院は多摩市に位置し、南多摩医療圏の地域医療支援病院としての役割を担っている。周辺は丘陵地帯に多摩ニュータウンを有しており、街は50年を経過しようとしている。居住されている団塊の世代は一同に高齢化しており、都内でも類をみないスピードで高齢化率が高まっている地域である。当院でのリハビリテーション(以下、リハビリ)患者においても80歳代が最多層であり、処方全体の8割を70歳代以上が占めている。退院後、住み慣れた住まいで再び生活を取り戻すためには、坂道や段差が多い環境やエレベータのない5階建て団地での生活を想定した、高い身体機能・動作能力が要求される。高齢でプレフレイルとみられる身体機能の低下状態から、安静臥床や低栄養によるフレイルへの進展を防ぎ、日常生活活動能力を改善させることが不可欠となる。日常生活への復帰と退院後の社会生活を支援するため、今回は1.退院時リハビリ指導が継続的に取り組める工夫と、2.地域支援での関わりを報告する。

【対象・方法】

1.退院時リハビリ指導は、患者または家族を対象に退院後の療養に必要な訓練や介助方法の内容、在宅福祉保健サービスに関する情報提供を行うことである。従来

は疾患ごと一律に複数の運動方法を掲載したA4サイズ of 用紙をお渡しし指導していた。しかし、個別性に乏しいと考え内容の見直しを図った。運動の項目を部位別に細分化したりリハビリカード(図1)を78種類作成した。改善した点は、①見やすさと分かりやすさ②動機付けと運動効果を明示③個別性④制作作業時間の効率化の4点である。具体的には表の中に写真を大きく提示し、一目見てわかるようにした。運動の目的や主動作筋名、筋肉の位置を図説し、より正確に行えるよう工夫を行った。必要な数だけ選択し、複数の運動を組み合わせることで個別的な問題に対応できた。説明までの制作時間が短縮され、業務が効率的になった。また、リハビリカード使用後の評価としてアンケート調査を実施した。

2.地域支援での関わり一介護予防事業の参加の報告

多摩市では地域の介護予防の取り組みを強化する目的で、体力づくりを主とした住民運営の通いの場へリハビリ専門職を派遣している。理学療法士だけでなく、作業療法士、言語聴覚士が本事業に参加協力を行っている。通いの場は5人以上のグループで編成され、週1回以上活動を継続していることが条件となる。節目の月にリハビリ専門職が定期的に関与し、実施状況の確認と助言を行っている。必

要に応じてモニタリングを行い、個別相談にも応じる。運動実施上に懸念される事項があれば包括支援センター、社会福祉協議会等へ報告し連携している。また、場所ごとの周辺環境を把握し、生活状況を知ることができる。

【結果】

1.リハビリカードの目的、方法、注意点について、①理解度②実施状況③退院後の実施状況の3点をアンケート調査したところ、①95%の方が理解したと回答し、②88%の方が実施できた。②の中から退院後に一度でも通院された方には追跡調査を行い、③の調査をしたところ35%であった。

2.介護予防事業の参加状況について、協力の要請があった令和元年から現在までに延べ24回派遣を行った。その内、懸念事項があり報告したケースは8件であった。内訳は骨関節に関わる内容が7件、認知症を疑う内容が1件であった。関節に問題があると通いの場を継続できるか不安を感じるとの発言があった。対応として、運動の別パターンを紹介し、同じ効果を得ていると実感していただいた。また一定期間継続することで自己効力感や意欲の向上に繋がるという説明を行い、不安が払拭できた。

【考察・結語】

日本人の8%がフレイル、40%がプレフレイルと報告されている。¹⁾入院患者は、疾患にかかることをきっかけにフレイルの進行を余儀なくされている。しかし、入院期間は短縮傾向にあり、必要最低限の運動機能の回復で退院となる場合が多い。機能を回復させ元の生活を取り戻すためには、退院後のリハビリ指導が重要になる。外来にて追跡しアンケート調査を行った結果、退院後の運動継続率が下がっていた。これは運動機能の向上によって生活動作を獲得し、目的を果たしたため中断されたと予測される。退院時の指導にとどまらず、さらなる運動機能の維持・

向上へ繋げるためにはフォローアップ体制が必要である。そのため、我々リハビリ専門職が介護予防事業に参加することは退院時リハビリ指導の延長上にあるといえる。病院と地域双方での介護予防の取り組みが住み慣れた地域での生活を実現するための一助となっていると考える。

図1)



参考文献

1) Murayama H, Kobayashi E, Okamoto S, et al. National prevalence of frailty in the older Japanese population: Findings from a nationally representative survey. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2020