

二重課題で転倒予防を!!

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

(倉敷平成病院 通所リハビリ)

理学療法士 白神 佑祐

転倒は要介護の主たる要因の一つと考えられており、65歳以上の高齢者の3人に1人が、1年間に1回以上転倒することが報告されています¹⁾。転倒に関する危険因子の第一位は、「筋力の低下」とされています。そのため、転倒を予防するためには、筋力の低下を防ぐこと、もしくは筋力の向上を図ることが必要となります。昨年の『なごみ』では、転倒予防のための運動の必要性、そして実際の運動やストレッチを紹介させて頂きました。今回は、転倒予防の効果とともに高めるための工夫として、「二重課題での運動」を紹介したいと思います。

そもそも二重課題とは何なのか。どうか。聞き慣れない方も多くおられるかと思いますが、簡単に言えば、「二つのことを同時に行う」というものです。私たちの生活場面を見てみると、この二重課題が溢れています。例えば、今日の夜の献立を考えながら洗物をする、人混みの中をぶつからないように避けながら歩く、といったような事があるかと思えます。

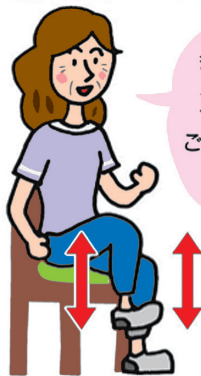
探せばきりがないほど、私たちは二重課題を行っているのです。高齢になるにつれ、筋力をはじめとした運動機能の低下はもちろん、同時にいくつかの課題を実施するために必要な、認知機能や注意機能も低下してくると言われています。スウェーデンの研究者である Lundin-Olsson らは、歩行中に「What's your age? (何歳ですか)」と言う質問をされた際、年齢を思い出すことに注意が向き、立ち止まってしまいうような高齢者では転倒リスクが高くなるという報告をしています²⁾。みなさんは立ち止まらずに年齢を答えることが出来るでしょうか。それでは、実際に当事業所でもリハビリの際に行っている、二重課題トレーニングを紹介したいと思います。

二重課題トレーニング

10秒程度で設定するといいでしよう。このとき、野菜の名前を思い出すために、足踏みのスピードが落ちてしまわないように気をつけましょう。例えば、「国の名前」や「魚の名前」など、課題をかえて実施してみるのもオススメです。大切なのは、いくつ思い出せるかという結果ではなく、考えようとする過程ですので、最初は難しくても継続して続けてみてください。

その①…椅子に座った状態で、出来るだけ速く足踏みをします。足踏みのスピードは落とさないうまま、図のように「野菜の名前」を出来るだけ多く口に出して言います。時間は5〜

「野菜を出来るだけ多く言って下さい。」



図：引用文献³⁾より引用

その②…先ほど同様、椅子に座ったままで足踏みを続けます。今度は少しゆっくりのスピードで足踏みをします。足踏みを続けたまま、引き算をしていきます。100から7を引いていきます。93、86、79、、、と引いていきます。最後に2が余って終了となります。このとき、ただ闇雲に引き算をしていくのではなく、「右足で足踏みする際に引き算をする」とルールを決めて実施するとより難易度が上がり達成感も高まりやすいと思います。100から引く数を変えてみるとバリエーションも増え楽しく実施できますよ。

ぜひ、みなさんの日頃の運動に取り入れてみてください。

参考文献

- 1) Tinetti ME, Speechley M, Ginter SF. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. N Engl J Med. 1988; 319: 1701-7.
- 2) Lundin-Olsson L, Nyberg L, Gustafson Y. "Stops walking when talking" as a predictor of falls in elderly people. Lancet. 1997; 349: 617.
- 3) 山田実、高齢者のテーラーメイド型転倒予防、運動疫学研究 2012; 14(2): 125-134.

予防リハビリでは、定期的な認知・注意機能評価や多数の転倒予防プログラムを実施し、転倒予防に努めています!!

※お問い合わせは

倉敷在宅総合ケアセンター

予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7

(社会医療法人全仁会)

倉敷平成病院 通所リハビリ

Tel : (086) 427-1128

(相談担当: 大島)

まで、お気軽にご連絡ください。