

当院における透析運動療法の 新たな試み

援腎会すずきクリニック

○工藤 亮 人見友啓 浜田幸子 菊地ひとみ 鈴木翔太
山岡将陽 鈴木一裕

第10回透析運動療法学会 COI 開示

筆頭発表者名： 工藤 亮

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。

【目的】

- 当院ではフレイル・サルコペニア対策として、患者に運動の重要性を伝え、運動を継続させるための取り組みを行っている。
- これまで透析中のエルゴメーターを用いた有酸素運動、セラバンドやゴムボールを用いたレジスタンス運動、月3回の集団運動教室などを行ってきた。
- 今回新たにレッグプレスマシンとエアロバイク2台を導入し、運動のバリエーションを広げた。これらを使用し運動を継続した患者の運動評価と、使用した感想を調査しその結果と今後の運用課題を報告する。

【当院における運動療法】



運動教室



ゴムボール

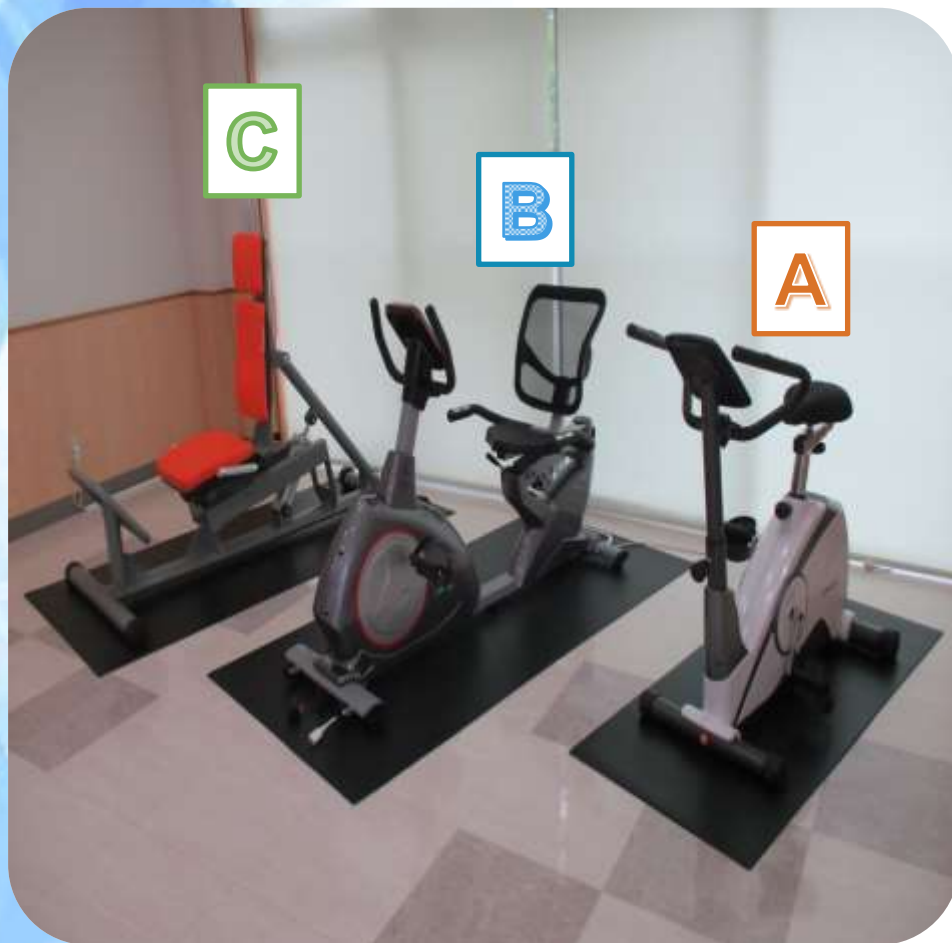


セラバンド



エルゴメーター

【トレーニングマシン】



A エアロバイク

B エアロバイク
(背もたれあり)

C レッグプレス

※2019.8月から稼働

【対象】

トレーニングマシンにて運動を施行している7名

男女比	5:2
年齢	65.3±5.2 歳
DM:nonDM	3:4
透析歴	5.1±3.1 年
DW	62.5±13.1 kg
GNRI	91.2±3.1
透析時間	5.3±0.6 時間

【方法】



3回押したら1回休む
×
3回＝計9回

各3～5分
(ペダルを漕ぐ速さ50～
60回/分)

○方法

- ・A→B→Cの順番に行う。
以上を1セットとし、1～2セット行う。
- ※A—エアロバイク
B—エアロバイク(背もたれあり)
C—レッグプレス

○運動強度

**・ボルグ指数10～12
(楽である～ややきつい)**

- ・最大心拍数の40～70%の範囲で行う。
目標心拍数＝(220－年齢－安静時心拍数)
×運動強度＋安静時心拍数
- ・会話ができる程度

【実際の運動風景】

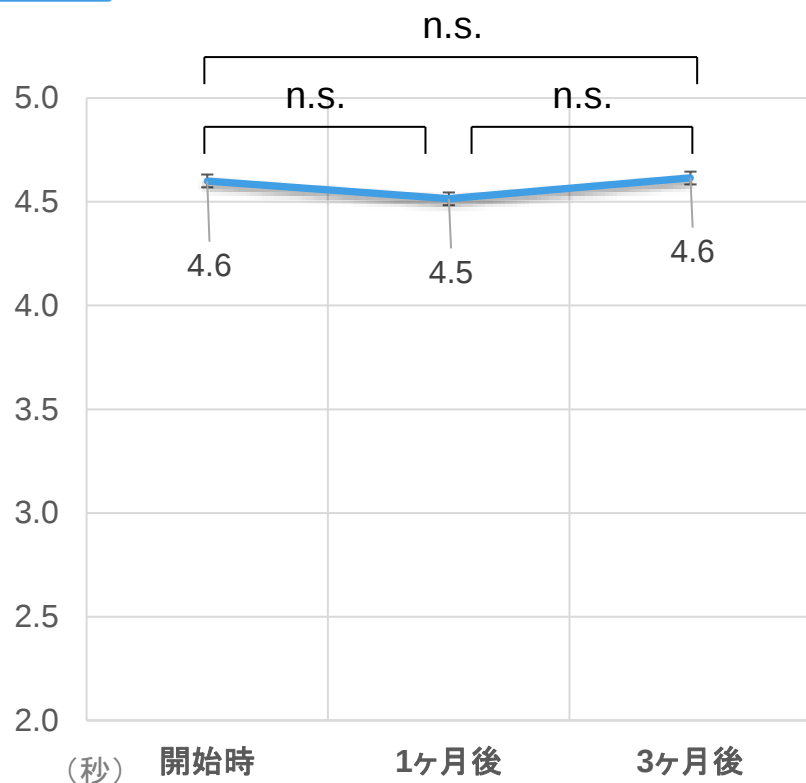
笑顔で楽しく
運動楽しんでいます！！



【運動評価：5m、10m歩行速度】

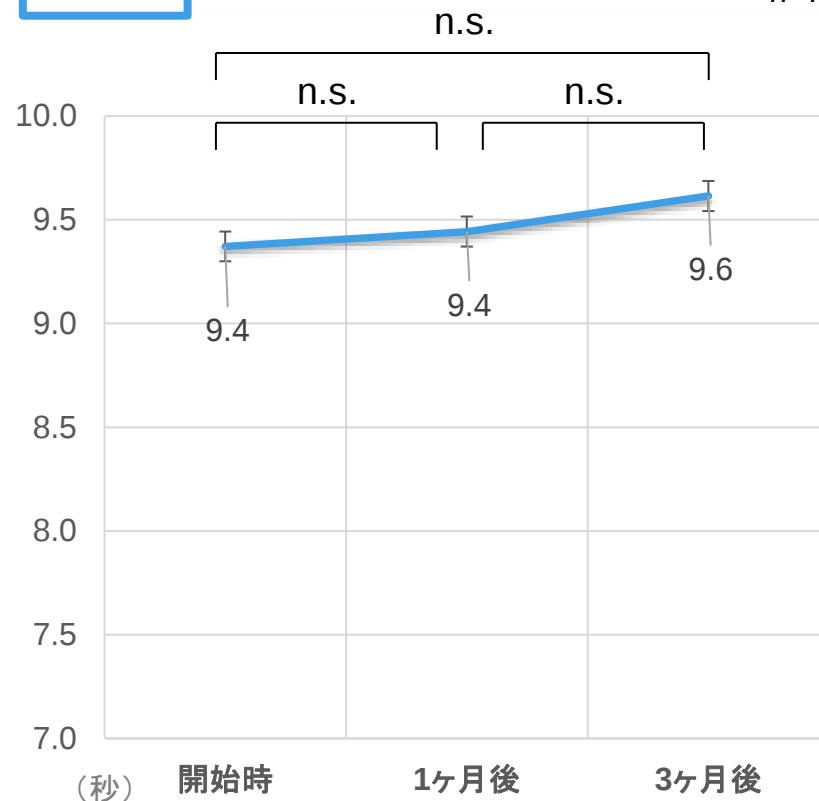
5m

n=7



10m

n=7

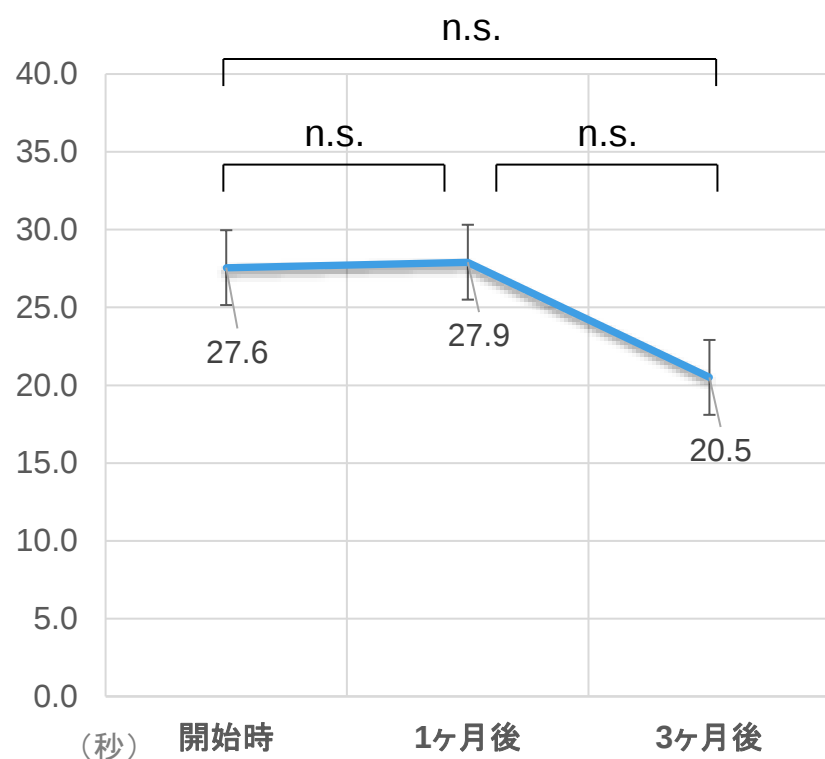


※Bonferroni法を用い、有意水準を1.67%とした

【運動評価：開眼片足立ち】

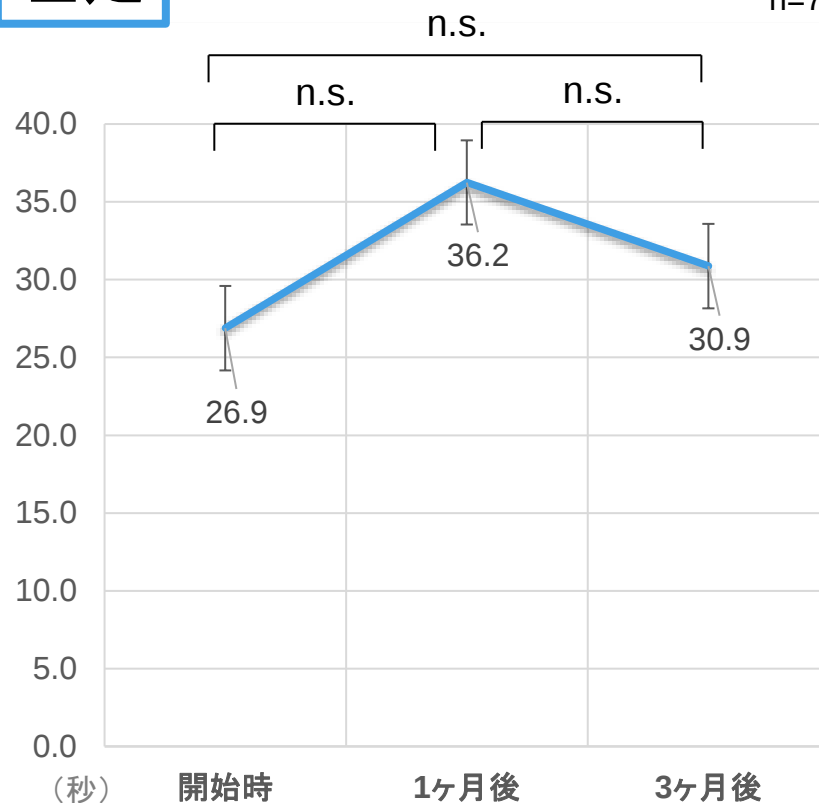
右足

n=7



左足

n=7



※Bonferroni法を用い、有意水準を1.67%とした

【患者の感想】

n=7

- 座ってから立ち上がるのがスムーズに出来るようになった
- 疲労回復が早くなった(体力がついた)
- 階段の登りも楽になった
- 足の爪切りが出来るようになった

etc...



ADLの改善を実感していた！

【患者の変化】

n=7

- 自宅でもスクワットをしている
- 台所でつま先たちで立っている
- 散歩(ウォーキング)をしている
- ストレッチをしている etc...



自宅でも積極的に運動に取り組んでいる！

【考察】

- トレーニングマシンを導入したことで、患者に新たな運動への興味を引くことができた。
- 今回、運動評価法として用いた片足開眼立ちは、評価日の体調によって測定結果に影響を及ぼすため、大腿周測定や指輪つかテストなど評価法を見直す必要がある。
- 重要なことは日常生活での身体改善を実感できたことであり、それが運動を継続するためのモチベーションとなったことである。
- フレイル・サルコペニア対策として筋力増強は重要であるが、そこに焦点を当ててしまうと患者にとって辛い運動となり、継続できない可能性が出てくる。そのため我々スタッフは日常生活動作の改善を目標とし、患者が楽しく運動を継続できる環境を作ることが重要である。

【結語】

- 今回3台のトレーニングマシンを導入したことで患者の運動に対する新たな刺激となり、運動継続につなげることが出来た。
- 今後も患者のフレイル・サルコペニア対策、ADL向上に向け我々スタッフが有効なトレーニングメソッドを追求、実践し患者にフィードバックしていきたい。