

(研究報告) 抄録用紙

演題名 (全角 80 字以内)	在宅で出来るバランストレーニングの検討 ーカーフレイズエクササイズの有用性についてー
演者名	萩原鉄平 ¹⁾ 後藤論行 ¹⁾ 大平和則 ¹⁾
所属	1) ガイアリハビリ訪問看護ステーション リハビリテーション・看護事業部

研究方法 (右から番号を選び NO. 欄に番号をご記入ください)	1. 症例報告 2. 症例シリーズ報告 3. コホート研究 4. 症例対照研究 5. 調査研究 6. 介入研究 7. 二次研究 8. 質的研究 9. その他研究	NO.
		5

目的

高齢者は屋内での転倒発生が高いと報告がある一方、転倒因子でもあるバランス能力低下に対するリハビリは、在宅では物的・環境的制約を受けることが多く、十分な効果が得られにくい。機能的な立位姿勢の保持には足関節の運動による足関節制御が重要とされているが、加齢に伴いこのバランス能力は低下していく。代償的手段として、足部を固定し身体全体を屈めて重心を後方に移すことで立位保持を図るが、円滑な重心移動が行えず、反って転倒リスクは増大する。そこで今回、足部の運動であるカーフレイズに収縮形態の変化を加えて実施し、バランストレーニングとしての有用性を検討することを目的とした。

方法

対象は健常成人 32 名(男性 14 名, 女性 18 名, 年齢 27.7±4.1 歳)。測定には重心動揺計を使用した。方法は、静止立位を 30 秒測定後、クロステストを実施。続いてカーフレイズを 1 秒間隔で 10 回行った。踵部の下制時には後足部が床面に接地しないよう配慮した。カーフレイズ実施後、再度、静止立位・クロステストの測定を行った。統計処理には対応のある t 検討を用い、有意水準は 1%未満とした。

結果

エクササイズ(以下 Ex)前後において静止立位の Y 方向中心変位, クロステストの前後・左右実効値面積に有意差を認めた(p<0.01)。

考察

本研究の結果から、Ex 後に重心位置が後方から前方に変位し、前後・左右の重心移動範囲が拡大したことが示唆された。複合した収縮形態の運動を行うことで、主動作筋・拮抗筋の協調的な同時収縮が可能になることが知られており、今回の結果からも足関節を軸とした姿勢応答の効率性が向上したことが考えられた。カーフレイズは特定の機器を使用せず、簡単に行うことが出来る運動である。今後、年齢や疾患に応じた運動課題を明らかにすることで、在宅場面での有用なバランストレーニングとして期待が出来る。