

H29年度 浴室運動モニターの紹介

平成29年6月～11月の6か月間に行った浴室運動モニターの内容・結果について紹介します。モニターでは、浮力・水圧・水温・温泉の効能を活用して身体機能の維持・向上に取り組みました。

教室の内容

対象者：女性10名、平均年齢72.5歳 日常生活に支障があり、主治医に運動を勧められている方



水中歩行



ポールを使った運動



フットケア

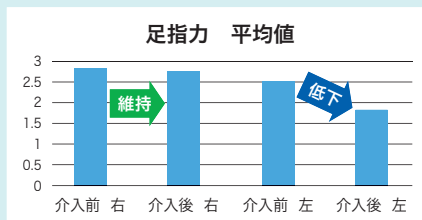
計測内容

①足指力

膝の下の筋力、歩いている時の地面を蹴る力やバランス能力の発揮に影響する。



結果



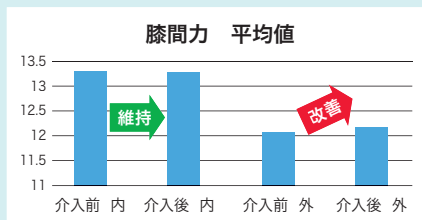
全体では**低下傾向**でしたが、転倒リスクのある方は**維持・改善傾向**でした。

②膝間力

腰まわりの筋力、階段の昇り降り、日常生活からスポーツを行うときまで身体全体を支えてくれる筋力



結果



全体では**維持傾向**でしたが、転倒リスクのある方は**改善傾向**でした。

③足圧分布

足裏がどのように地面に設置しているか



理想的な足型

- 足指がきちんと写っていること
- 土踏まずの部分（足のアーチ）が崩れていないこと（扁平足）
- 中足部分の分布図が切れていないこと（ハイアーチ）
- かかとが丸くどっしりと写っていること、ギザギザしていないこと

結果

足指の設置状態が改善した対象者（10名中）⇒ **8名**

④アンケート調査（回答者10名）

	介入前	介入後
転倒歴	3名	1名
歩き続けた時の膝の痛みや痺れ	5名	3名
10分以上続けて歩く事が出来る	8名	10名
立ち上がり時の膝の痛みを感じる	9名	7名
自身を健康だと思う	2名	5名
浴室運動により膝の痛みが改善した		2名
外出頻度の維持・増加		9名

⑤参加者からの感想

- ◆ 足の運びが楽になりました。
- ◆ 腰の痛みがなくなり、毎日が楽しみになりました。
- ◆ 体が軽くなりました。



講師からの講評

参加者内の体力差が大きく、水の特性で複数で動く出来る流れに、体力の低い方が流されてしまうという問題があった。そのため、体力的には大きく改善する事が出来なかったが、膝の痛みの軽減、外出頻度の増加、健康度の向上がみられた。結果としては、参加者の活動度やADL（日常生活動作）の維持・向上につながった。