

運動プログラム 「あいだい体操」のDVD制作

～動画を用いた取り組みで
HAD（入院関連機能障害）を防ぐ～

運動プログラムで提供する 退院後の生活も見据えたケア

運動プログラム制作のきっかけ

高齢化社会の現状において、入院生活の長期化や運動制限などにより筋力が低下して、退院時には杖や車椅子を使用しなくてはならない等ADL（日常生活動作）が低下した状態になる高齢患者が増えています。

当院の患者の年齢構成としても、65歳以上の高齢患者が約半数を占めており、治療だけでなく退院後の生活を見据えたケアが必要だと考えました。そこで、今回運動プログラム「あいだい体操」の制作を考えました。



収録時の打合せ

私たちが目標とするHAD（入院関連機能障害）の予防については、東京慈恵会医科大学の角田先生をはじめとするリハビリ科の取り組みが大きな成果を上げています。この事例は、当院が運動プログラムを制作する際に、大きな後押しになったと思います。

運動プログラムの特徴

「あいだい体操」は、約20分間の手足を動かす運動です。内容としては、座ってできる運動、立ってできる運動、頭のトレーニングを作成しました。また番外編では、呼吸筋のプログラムとして、色々な筋肉を使う運動を入れています。「あいだい体操」の時間と内容は、慈恵医大のリハビリ科の先生たちが作られたものを参考にしながら、角田先生にも指導していただきつつ、形にしました。高齢の患者が多く、紙媒体のパンフレットだけでは運動の想

像がつかないことがあります。何らかの方法で、一緒に運動できる方法はないかと教育デザイン室に相談したところ、動画のDVDを作成する協力を得ることができました。実際の動作を見ることができるとDVDの活用は、患者が運動の動きを想像するうえで、非常に効果的だったと思います。



運動プログラムのパンフレット

平成27年度に作成したDVDは、患者の床頭台の中に設置されているテレビのチャンネルの1つとして、24時間いつでも運動できるように放映しています。

運動プログラムの工夫

効果的で意欲が湧き、退院後も継続される運動を目指し、スタッフ自身も実践しながら、手探りで制作しました。何の運動がいいかと考えていくことは苦勞した点でもあり、本当にこれでいいのかと悩んだ点でもありました。特に認知症の予防に関する運動は、苦勞しながら考えたところです。



DVD 動画のワンシーン

「あいだい体操」は、慈恵医大で作られたものを参考に、少し当院のオリジナリティーを持ちながら内容を吟味して作成しました。プログラム内容の効果については、当院の病院長で整形外科の教授でもある三浦先生や認知症疾患医療センターの谷向先生にコメントをいただき、実際に運動する患者に伝わるものを作成しました。



医学部附属病院看護部

医学部附属病院
総合診療サポートセンター(当時)

山内 美砂子 看護師長

三好 真寿美 看護師長

患者への効果は

治療と併せて、自分でできる時間に継続して運動することで、少しずつ痛みの解消や歩行の改善に繋がった事例があります。患者自身の感想としても、入院前に比べ、「足も上がるようになって階段も今までよりもたくさんの階を上がることができるようになった」、「肩こりがなくなった」との声が少なからずありました。また数値化されたデータの分析においても、運動機能に関してはよくなっているとの結果が出ています。



DVD 動画のワンシーン

『家でも継続したいのですが、「あいだい体操」のDVDは、売っていないですか?』と尋ねる患者もいます。やはり動画で見るとは「一緒にやろう」という継続に繋がると思うので、非常に大きな効果だと思っています。

これからの取り組み

今後、色々な病院の中でも患者と共に実施する取り組みに、動画を用いる可能性があります。患

者への指導などをしていくときに、動画があったらいいと思う場面も多々あります。

運動プログラムについては、現在、実施している内科系2つと外科系2セクションの4つのルートに加え、今後は院内全体に広げていく予定です。

運動の継続性を持たせることがすごく大事だと思っています。入院期間中だけではなく、退院後も継続される運動を目指しながら、入院患者だけに限らず、地域の高齢者や地域の方への啓蒙活動といったものができればいいなと思っています。

教育デザイン室に期待すること

当院は教育機関でもあります。毎年100名近くの看護師が採用されているので、新人看護師に向けた看護技術といったDVD教材などを教育デザイン室と共同で作成できればいいかなと思います。その際はご協力いただいたら、すごく心強いなと思います。



リハビリテーション部の皆さん