

運動による「ナイス・エイジング」 を目指して！

～自然な年のとり方に向けて～

有限会社 セラ・ラボ 安里 和也

Profile

- 安里 和也 (あさと かずや)
- 理学療法士 12年目
- 1999年 沖縄リハビリテーション福祉学院 卒業
- 同年4月 医療法人○○会
○○○病院 リハビリテーション科 入職
(急性期、亜急性期、回復期、老健<入所・通所>、訪問、
外来など 各セクションを7年間担当)
- 2006年4月 ○○○○整形外科(横浜)に勤務
- 2010年1月 現会社にて勤務となる
- 2010年2月 (有)セラ・ラボ へ社名変更



「セラ・ラボ」について

～ *Therapy laboratory* ～

心身の“元気”へのお手伝いを目的として

- コンディショニング (*Conditioning*)
- エクササイズ (*Exercise*)
- シェアリング (*Sharing*)

を通して、アプローチを行う場です。



はじめに

- 理学療法士として患者さんやクライアントさんとお付き合いしていく中で、「運動」というものを通して提供できるサービスの重要性を認識してきた。
- しかし、他職種とのカンファレンスなどでは共通の認識を持つことは難しい状況であった。今日はその中で経験した、「運動での変化」を提示し共有していくたいと考える。



介護保険の歴史

- 平成9年（1997年）12月 介護保険法制定
- 老人福祉法が財政破綻し、医療分野を切り離して老人保健法を制定するも破綻。
- そのため新たに高齢者福祉を扱うシステムが必要となり介護保険法が登場。
- 社会的入院の多さも後押し。



介護保険の歴史

- 平成12年（2000年）4月 介護保険法施行
- 2年ごとに小さな改定
- 5年ごとに大きな見直しが図られ、来年は10周年に当たるため大きな見直しの時期に来ています。



ディサービスの理念

- ・「要介護状態となった場合においても、その利用者が可能な限りその居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者の社会的孤立感の解消及び心身の機能の維持並びに利用者の家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るものでなければならない。」



デイサービスの3つの目的

- 「社会的孤立感の解消」
- 「心身機能の維持」
- 「家族の身体的・精神的負担の軽減」



要介護度の人数の推移

(単位 : 人)

第1号被保険者数

2000年	2001年	2002年	2003年	2004年
21,654,769	22,473,297	23,223,722	23,981,379	24,528,385
2005年	2006年	2007年	2008年	平均
25,160,699	25,935,454	26,822,941	27,566,882	24,594,170

要介護(要支援)認定者数

2000年	2001年	2002年	2003年	2004年
2,181,621	2,582,459	3,029,007	3,484,324	3,874,134
2005年	2006年	2007年	2008年	平均
4,108,155	4,348,093	4,408,305	4,548,214	3,618,257



要介護度の割合の推移

要介護(要支援)認定者数 ÷ 第1号被保険者数 (単位 : %)

2000年	2001年	2002年	2003年	2004年
10. 07 %	11. 49 %	13. 04 %	14. 53 %	15. 79 %
2005年	2006年	2007年	2008年	平均
16. 33 %	16. 77 %	16. 43 %	16. 50 %	14. 71 %



やっぱり機能低下は防げない?
年とともに衰えるのに抵抗は無駄?

脳科学的観点から

昔の脳科学

脳は子どもの頃は発達するが、2歳になると成熟し、
あの脳は小さな変化はあるも大きな変化は無い。

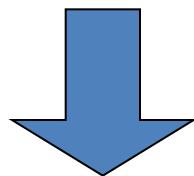
昨今の脳科学

大人の脳も変化する。行動や考え方によって
日々変わる。エクセサイズなどにより神経新生も
可能である。



事例 1

- 1959年 ニューヨーク市立大学教授
ペドロ・バキリタ氏（65歳）
重い脳卒中に倒れる
(当時、妻を亡くし独身)



当時の病院では快復の見込みが
無いので施設との宣告

- ・息子のジョージ（医学部学生）

猛反発

別の病院にて4週間の普通のリハビリ
しかし、回復の形跡（一）
その後、自宅にて息子によるリハビリ

3年後

歩行・会話・タイプライター・回復し、復職

2年後

再婚し、旅行や山登りも楽しむ

エクセサイズが脳を刺激する

- 刺激の多い環境で育ったネズミは平凡な環境で育ったネズミよりも知能が高かった。

1990年代の終わり頃 迷路実験にて

あるグループのネズミの成績が別のグループより
格段に優れている事が確認された。
賢いネズミとふつうのネズミの違いは、「エクササイズ」

賢いネズミは、回転する車輪のあるカゴで飼われていた。



- ・回転する車輪で走り回る運動ネズミでは、運動しないネズミの2~3倍も新しい神経細胞が多く生まれていた。



人の場合

- 21～45歳の男女
- 1日1時間のエクササイズを週4回、12週間
- もちろん体力を示すデータは上がった。
- さらに、fMRI によって、ヒトでも神経新生が海馬で起こっていることが判明。
- エクササイズによって海馬の縮小を遅らせることが可能。

コロンビア大学のスコット・スマール教授



- ・ 中年(平均60歳)のときに定期的な運動を行った女性では、運動をしなかった女性に比べて、70歳以降に慢性疾患、心疾患、なんらかの身体・認知・精神障害を発症する確率が低いことが判明。
- ・ 筋力トレーニングを週に1～2度、1年間継続した女性では、老齢における注意持続時間と問題解決能力が向上
- ・ 55歳以上で適度なまたは激しい運動を定期的に行っていった人は、「カウチポテト族」だった同世代に比べて、認知症になる確率が低い。
- ・ 65歳以上で18か月間の運動プログラムに参加した女性は、運動強度が低いウェルネスプログラムに参加した同年代の女性よりも、骨密度が高く転倒リスクも低い可能性がある

事例2

- ・とある老人保健施設にて・・・

70代女性 脳卒中片麻痺 入所し5年経過
意識はハッキリとし会話もよくする。

移乗動作が難しく介助量（大）

日中は車椅子移動。トイレはおむつ使用。

ところが、話してみるとやっぱり排泄は
トイレでしたいという希望（+）。

それならばッ！

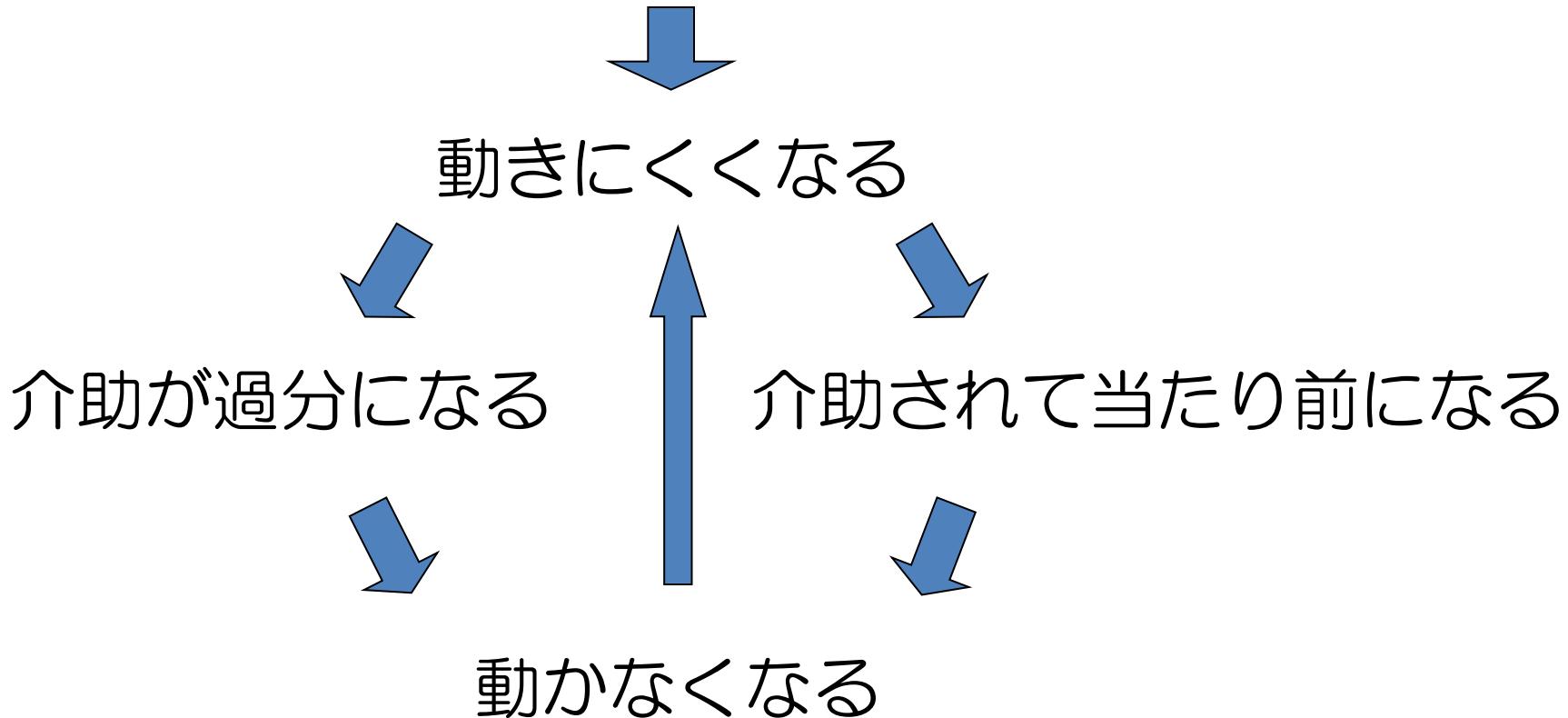
- まずは、理学療法士と共に練習。
- なんとか可能となったところで、介護職の方にも伝達。
- 居室にポスターを掲示し周知の徹底。
- トイレ使用可能となる。 (嬉)



ここで問題点を整理。

- 脳卒中の場合

麻痺が起こる



まずは意識ッ！

- 今よりも向上する「可能性」は誰しも残されている。
- つまり、「諦めない」という意識を職員全員が持つ。
- しかし、それが押し売りにならないようにコミュニケーションをしっかりと取る。
- その為にも職員全員で対象者への関心を持つ。



次も意識ッ！

- ・ ついつい業務に流され、こっちの都合によって動きがちですが・・・
- ・ 対象者の動きを待ってあげると、動き出すことは多々ある。
- ・ まずは動いてみたいと思わせること。
- ・ そして「楽しく♪」「一緒に♪」



「運動（動き）」に影響するもの

環境

心理

力学的安定



機能

行動(心とカラダの動き)

体内環境

体外環境

**無意識下の
制御機構**

**認知により変容
可能な制御機構**



Conclusion

- ・ 今回は運動での変化を様々な方面から考えてみた。
- ・ まだまだ多くの未解明な部分を残す分野だと思われるが、それを楽しみとし、日々の患者さんとのお付き合いに活かしていくければと考えております。



ご清聴ありがとうございました。

m(_ _)m



有限会社 セラ・ラボ 安里 和也

URL : <http://www.thera-labo.com>

E-mail : ○○○○@○○.○○