関越リハだより
PRESENTED BY DEPARTMENT OF REHABILITATION
2025年 6月69号

発行日：2025年6月1日
発行所：関越中央病院リハビリテーション科
アドレス：reha@kan-etsuhospital.com
電　話 ：027-373-5115
ホームページ：
http://www.kan-etsu-hospital.com/

当院デイケアで肺炎予防体操を行っています

高齢になると肺炎で入院される方が多くなります。当院でも入院患者さんの中に肺炎の方が多く見られています。肺炎になりやすい方の特徴は、加齢や嚥下機能の低下・様々な基礎疾患を有する方、特に呼吸器疾患を有する方です。加えて令和４年に公布された厚生労働省の人口動態統計月報年計の概状によると、肺炎による死亡率はコロナ下もあり、やや増加傾向で現在は全体の5位となっています。

写真1：呼吸機能測定の様子

写真2：筋力測定の様子

当院デイケアでも高齢でかつ様々な基礎疾患を有する方に、多くご利用して頂いています。肺炎になり入院される方も少なくありません。そのため、デイケアでも肺炎予防の取り組みが必要となります。先行研究では肺炎予防に対する運動は多く研究されています。筋力運動や有酸素運動、呼吸運動などが代表的な内容となっています。しかし、予防を目的とした体操を行う事による効果があるのかという研究は見当たりません。

そこで当院ではオリジナルの肺炎予防体操を作成し、数か月間実施した結果、呼吸機能や筋力が向上したのか、また肺炎予防につながったのかを研究し確認しようということになりました。利用されている方に説明と同意を頂いたうえで、ご協力をお願いし研究を実施しております。具体的には、呼吸機能（写真1）や筋力（写真2）、筋肉量などを測定します。その後、作成した肺炎体操を行ったあと、呼吸機能などを再測定し経過を確認します。体操をした結果、各機能の向上が見られているかを確認し、体操の有用性について分析をする予定です。

今回の研究の結果に関しては、今後お伝えしていきます。体操に関しては当院デイケアで行っている、集団体操のプログラム内に取り入れていきたいと考えています。

今後も実際にデータをとりながら体操を行い、皆様の肺炎の予防に努めていきます。肺炎予防体操の研究、または呼吸状態の測定などにご興味のある方はデイケアスタッフにご相談ください。

■ 医療法人　関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。
主治医にご相談ください。

▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ
運動器リハビリテーション料Ⅰ
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ
がん患者リハビリテーション料
摂食機能療法

■ 通所リハビリテーション関越中央

1～2時間の短時間通所リハ、6～7時間の長時間通所リハを行っております。
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様に合わせた最適なプランを提案させて頂きます。

■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用頂けます。

空き状況	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9：00～10：15	○	○	○	△	△
短時間型通所リハ 2クール 10：30～11：45	△	△	○	△	△
長時間型通所リハ 9：00～15：15	○	○	△	○	○
訪問リハビリ 13：00～17：00	○	○	○	○	○

○：受け入れ可能　△：要相談　×　受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71
TEL：027-373-5115（代）FAX：027-372-2829　　アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

ひとことコラム 第69回

「運動により痛みが軽減する？？」

痛みの軽減に対して有効な処方は様々あります。しかし慢性的な痛みに対しては多くはないのが現状です。その中でも運動による痛みの抑制効果というものがあります。それが運動誘発性痛覚低下です。ある研究でエアロビクス運動と等尺性収縮運動（関節の角度を変えない筋力運動）を行い、痛みの軽減が図れたかを調べる研究がありました。結果はエアロビクス運動では低強度から中等度強度の運動により痛みの軽減が図ることができ、低強度ほどその抑制効果は持続したとされています。また、等尺性運動は持続性を含め中等度から高強度運動によって著明な効果が出たとされています。

痛みの出現がある方は、痛みのマネジメントとして運動は有効であるため、無理のない範囲で運動を積極的に行っていきましょう。

慢性の運動器疼痛に対する運動による疼痛抑制効果に関する研究　松原貴子

文責：落合優太