

実践報告

医療リハビリとビジョントレーニング

柿崎 史桂¹⁾, 石川 麻衣子¹⁾, 増田 行臣¹⁾, 石橋 秀幸²⁾, 長田 夏哉¹⁾²⁾

【背景】

医療リハビリでは、通常意識できない筋活動や心拍などを意識しやすい情報に変換して患者に提示する、バイオフィードバックが行われている。特に筋肉の動きを表面筋電図(SEMG)から視覚的に分かりやすく提示する手法が多く用いられている。このように医療リハビリでは、視覚と身体機能の結びつきを高めることが、リハビリの効果を高める上でも重要である。

【目的】

我々はビジョントレーニングには、視覚と身体機能の結びつきを高める可能性があるのではないかと、リハビリにも応用できるのではないかと考え、医療リハビリに導入してその効果を検証した。

【実践報告】

近年、ビジョントレーニングという言葉がスポーツ界でもよく聞かれるようになった。しかし、具体的にどのようなビジョントレーニングを行えば良いのか、そしてビジョントレーニングの結果、どのような効果があるのか、という研究報告はほとんどみられない(ただし知的障害者の、視覚と運動協応に関する研究報告は、何例かみられる)。そこで我々は、視覚と身体機能の結びつきを強くするために有効と思われるビジョントレーニングの種目、方法、回数、頻度等を看護師、理学療法士が協力して考案した。そして医師の確認と了承を得られてから、患者に対して導入の目的、自由意志による参加(途中でやめても不利益は受けない等)の説明を個別に行い、理解と同意を得た上で導入し、6ヶ月間に渡って取り組んだ。(一社)日本スポーツビジョン協会では、スポーツビジョンの目的は最高のパフォーマンスの発揮、より良い競技成績を獲得することとされている。そのため測定結果は定量評価でフィードバックされている。しかし我々は、定性評価でフィードバックすることに主眼をおいた。例えば瞬間視測定では、瞬間的に見えるゾーンだけでなく見えにくいゾーンを確認することで、日常生活で見えにくいゾーンに注意喚起できるようになり、転倒予防にもつながると考えたからである。こうした様々な検証の結果、医療リハビリとしての、ビジョントレーニングの大きな目的は、「個人別目標の向上」であり、同時に個人個人に適した自己効力感を発動させ、危機感からではなく楽しさから行動を変容させる効果も期待できることが分かった。また高齢者の、ロコモ予防のための身体機能向上のエクササイズにビジョントレーニングを組み込むことで、デュアルタスクの効果も期待できた。今回は、これらの中から何例かの実践例を報告する。

【展望】

我々のクリニックでは、身体各部の不具合にアプローチする多くの選択肢を提供し、個人個人にあう方法とともに相談、アドバイスすることを心がけている。ビジョントレーニングも、その選択肢の一つになり得る可能性を実感した。今後も日々の生活の中で、負担なく楽しく取り組めるビジョントレーニングや身体エクササイズを看護師、医師、理学療法士、病院スタッフと連携して提供していきたい。

1) 田園調布 長田整形外科

2) 田園調布 医科学教育支援センター

実践報告

コロナ禍の地域健康運動クラブ活動の継続を支援

大田 千賀子 (NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会・医療法人周行会居宅介護支援事業所)

【目的】

コロナ禍の行動制限で健康運動活動の制限や自粛も余儀なくされ、運動機会の減少による生活習慣病やメンタルへのリスクが懸念されている。報告者は日ごろノルディックウォーキング(以下 NW) 指導者、健康スポーツナース(以下 HSN)として、人々の健康運動を推進し基礎体力向上と疾病予防、又メンタルケアにも効果的なコミュニケーションの充実のため、正しい感染予防を指導し運動継続を支援する必要性を強く感じていた。加えて本学会認定 HSN と共に各クラブ指導者に感染・救命救急・熱中症等、医療に関する教育活動も展開することを通じて、今後 HSN が、運動クラブのリーダーたちに、医療・公衆衛生などの知識と技術の教育支援する役割を担うことができると強く感じたので今回報告する。

【活動時期】

2020年3月から2021年9月

【対象者】

NPO 日本ノルディックフィットネス協会公認クラブサンタクロース会員他

【実践内容】

2005年から効果的な健康運動 NW で大人たちに運動クラブ活動を推進している。コロナ禍のニューノーマルな生活の中で、人々が運動を継続できるように NW 定例会参加のガイドラインを作成・感染状況に合わせて度々修正を行った。人々に正しい感染症予防対策と、今だからこそ継続した健康運動が必要であることをアドバイスし、NW 例会の継続、一人での NW (ソロ NW) の推奨などを行った。感染状況を都度勘案し、ガイドラインのマイナーチェンジを繰り返し、レターメールによる感染予防や体調確認や行動様式などに関する情報提供を行うことで、適切な運動機会を提供できたと考える。NW 例会だけでなくソロ NW を推奨し、更にはレターメールや YouTube を活用したことが効果的であった。又、日本健康運動看護学会認定 HSN と共に、クラブ指導者への医療の知識と技術の向上の為に研修を実施した。コロナ禍だからこそ必要な知識技術の獲得のために本学会認定 HSN と共に講師として、大変充実した研修会が開催出来た。

【考察】

コロナ禍で人々のサルコペニア及びフレイルが進行しているのは周知の事実だが、クラブ会員はコロナ禍でも正しい生活行動を知ることで適切な健康運動の継続が出来た。今後は、体力測定やアンケート等で定量的・客観的な評価をしていきたい。我々の活動により地域で HSN が医療的知識と健康運動の必要性の情報提供しながらの運動支援が大切であると実感した。加えて HSN は今後、運動指導者たちに対して、健康運動を展開する上での公衆衛生や医療の知識や技術等を指導・伝授する研修会を開催する事が必要だと確信した。HSN は人々のコロナ禍の生活全般をサポート、特に健康運動の支援をし、疾病予防だけでなくいわゆる“Well being”の一助を果たせると考えた。コロナ禍こそ、HSN は感染予防や運動・休養・栄養を整えることを支援し、人々が健康であることに貢献できると考える。

実践報告

東京国際車椅子ソフトボール大会におけるメディカルサポート — 2018年と2019年を比較して —

北澤 友美 (関東学院大学 看護学部)

【はじめに】

車椅子ソフトボールは、現在、日本各地で約20チームが活動しており、障害の有無や年齢、性別に関わらず楽しめる競技として親しまれている。発祥はアメリカであり、国際車椅子ソフトボール連盟には、アメリカや日本のほか、カナダやオーストラリアなど9か国の競技団体が組織され、2028年のロサンゼルスパラリンピックでの正式種目入りを目指している。日本では2017年に東京において、アメリカ代表チームも招待した初の全国大会が開催され、2019年の東京国際車椅子ソフトボール大会にはガーナ代表チームも参加した。私は2017年よりこの大会の救護・メディカルサポートの統括として関わらせていただいている。今回は、今後の大会救護や看護師としての関わりについて考察するため、2018年と2019年の大会について活動報告書をもとに振り返り、報告する。

【大会期間】

中外製薬2018東京国際車椅子ソフトボール大会:2018年10月6、7日(土、日)

中外製薬2019東京国際車椅子ソフトボール大会:2019年10月5、6日(土、日)

【救護対象者】

参加選手、スタッフ、ボランティア、観客

【実践内容】

活動としては、救護所の運営(準備含む)、競技フィールドの巡回、現場急行を行った。配置人員は、2018年は医師1名、看護師1名、理学療法士1名と一般ボランティア6名だった。2019年は医師1名、看護師2名、理学療法士1名と看護学生による救護ボランティア7~8名/日だった。いずれの大会も日曜日のみコンディショニングブースの運営も行い、柔道整復師、鍼灸師の有資格者4~6名が施術対応を行った。

【考察・まとめ】

いずれも気温の高い環境での大会となったが、重症例なく大会終了となり、概ね救護運営体制に問題はなかったと考える。主要スタッフは救護担当が3年目となり、日本代表チーム帯同などを経験したスタッフもいることから、選手や運営スタッフとの関係性の構築も図れてきた。さらに2019年は看護師、看護学生を追加して対応した。例年、創傷処置は一定数あり、看護師有資格者の必要性は高い。また、看護学生がパラスポーツの現場に触れることによる肯定的な意見も多かった。一方で、大会の規模が大きくなるにつれ、様々な背景を持つ参加者が増加することが予測される。大会運営側との連携をとりながら、救護体制の見直しを行いつつも、連続性のある関わりを継続できるよう活動していくことが求められる。

実践報告

職場内での活動と空手道大会救護を通じての 健康スポーツナースとしての役割

峯山 佳恵 (神戸大学医学部附属病院 看護部)

【目的】

私は、大学病院に入職し、看護師として業務に就く中で、職員の身体的精神的な健康へのアプローチが必要だと日々感じるようになった。また、空手道大会の救護に携わり、健康スポーツナースとしての役割の重要性も実感している。そこで、自身の職場内と空手道大会救護等の活動からの知見を、全国で活動する仲間伝える事で、互いに研鑽する刺激となり得ると考え報告する。

【活動時期・対象者等】

2017年4月～2021年10月

【実践内容】

最初の報告は、職場内での活動についてである。対象施設は、2017年に手術・研究に特化した分院開院時の出向先で、病床数60床、10診療科、看護師は手術室と2病棟合わせて約40名の小規模の病院であった。そこで、小規模な組織だからこそできる、院内全ての職員を対象に、集団でのエクササイズ教室の実施を考え、理学療法士を巻き込みプロジェクトを立ち上げた。アンケートで痛みの有無及び部位と程度、労働の生産性等の実態調査を行った。今回はコロナ禍にあり、「集団エクササイズ教室の実施」が困難であった為、その対応と考察を報告する。また、自身のその他の活動として、職員向けの「アンガーマネジメント」等の講義、看護学生向け雑誌の執筆、多職種共同セミナーでの発表、地域の健康運動サークルでの救急救命に関する講義、夜勤労働者における体内時計の共同研究、医学会への投稿、空手道大会救護などである。

次に空手道大会救護での活動と、コロナ禍での感染対策等について報告する。健康スポーツナースの知識と技術を学び、それを実践する場を提供する目的で、セミナーを企画した。空手道大会救護に参加する事で学会認定の健康スポーツナースの更新単位を取得できるよう位置づけた。また、選手にとっても医療者がいるという有益性を空手道連盟と交渉し実現することができた。その結果、傷病者の同時発生にもスムーズに対応でき、選手に安心・安全を提供できた事に加え、セミナー参加者のアンケートから、知識や技術を修得し現場で即実践することができ、活発な情報交換も行えたことから、有効であったと言える。

【考察・まとめ】

健康スポーツナースとして活動する中で、職場においても、地域やスポーツ現場においても、健康スポーツナースの存在意義の大きさを実感できた。今後は、新型コロナウイルス感染症のみならず、感染対策が必要な状況においても、職員や対象者の健康維持の為に、多職種と連携しアプローチしていきたい。また、自身の活動を発展させ、健康スポーツナースとしての有用性を更に検討し、存在を全国へ広めるよう努めたい。