

SIDE2b 以下の腎臓・リウマチ内科患者の運動継続のためのモチベーション

—転倒予防手帳を用いた運動支援を行って—

Motivation for exercise continuation, kidney and rheumatic medical case, less than SIDE2b

—Support the exercise using the fall prevention notebook

○大門 由佳¹、植村 奈緒美¹、宇吹 夏歩¹、坂下 絢香¹、松寺 真祐子¹、山口 ひとみ¹、北山 恭子¹、寺下 千恵¹

¹金沢大学附属病院

【はじめに】

Standing test for Imbalance and Disequilibrium (以下 SIDE とする)は、静的立位バランス保持能力を低い能力から順に6つのレベルに分ける、判別的立位バランス保持能力テストである。当病棟では、入院時 SIDE2b 以下の患者に対して転倒予防手帳を配布し、毎日それぞれの SIDE レベルに合わせた運動を実施し、1 週間ごとに SIDE を再測定している。

【目的】

転倒予防手帳を使用し運動に対して看護介入した患者が、退院しても運動を習慣化し、転びにくい体づくりをするために、入院時からのよりよい介入方法を検討する。

【倫理的配慮】

研究の目的、内容、方法について、説明し同意を得た。研究中に得られた情報は厳重に保管し個人が特定されないように配慮した。本研究は金沢大学医学倫理審査委員会の承認を得た。

【方法】

2019 年 7～8 月に当病棟に入院し、転倒予防手帳を使用しており同意が得られた患者に対して、退院前にインタビューガイドを基に入院中の運動や退院後の運動継続への思いについて、約 30 分間の半構成的面接を実施した。患者の性別、年齢、疾患、入院時と退院時の SIDE は電子カルテより情報を得た。

【結果】

対象者は 5 名で男性 2 名、女性 3 名であった。面接の結果、運動を継続するための要因として 30 個のコードが抽出され、16 個のサブカテゴリー、5 個のカテゴリー【入院や病気による身体変化の認識】【運動継続における期待や希望】【運動継続を支える他者の声かけ】【運動継続の意欲を支える手帳の存在】【運動を継続することで得られる効果の実感】が導き出された。

【考察】

入院時に SIDE を測定することで、患者自身が現在のバランス能力を知り、【入院や病気による身体変化の認識】をし、転倒のリスクや運動の必要性を理解することができたのではないかと考えられる。また、1 週間ごとに SIDE を再測定することで、バランス能力の変化を感じることができ、【運動を継続することで得られる効果の実感】ができていた。転倒予防手帳を記載することで、どれだけ運動したかが分かるため、達成感を得られ、自己効力感を高めるためのツールとして有効であったと考えられる。運動することで、実際に筋力・バランス能力が向上し、「できるようになった」という実感を得ることに加え、医療者や家族、時には同じ環境にいる患者の声かけや励ましによって、【運動を継続することで得られる効果の実感】をより高められるのではないかと考えられた。