

O-30 呼吸ラジオ体操の効果について

長野赤十字病院 C 5 病棟

西沢美咲 佐藤恵美

研修で、石川が考案した呼吸ラジオ体操（以下体操とする）について知る機会を得た。そこで、実際患者に行ってもらい、得られた結果をここに報告する。

＜研究方法＞ 協力者 5 名にビデオと体操の方法が書かれたプリントを配布し、家庭でそれを見ながら、毎日体操を 1 日に 2 回行ってもらう。ADL 評価表を配布し、毎日 Borg scale で行った項目を記入してもらう。6 分間歩行検査（以下 6MD とする。）を体操開始前と体操開始後 1 ヶ月の再診日に行う。

＜結果＞ A 氏は、 SpO_2 値が 89%～92%に上昇した。しかし、Borg Scale では 4～5 と変化している。日常的動作に関しては、髭剃りのみ変化が見られたが、ほとんど変化が見られなかった。

B 氏は、体操開始前は 6 分間歩行できなかった。しかし、体操を開始して歩行可能となった。Borg Scale でも 7～5へと変化している。日常生活においては、入浴、廊下、歩行とも 5→4 に変化が見られた。

C 氏は、6MD の結果、歩数は減少した。しかし、 SpO_2 値は 86%～95%と上昇している。しかし、最低 SpO_2 値は 92%と変化なかった。日常生活については食事は 1 から 0 に変化した。買い物はほとんど 2 であったが、後半 2 から 0 へと変化がみられている。入浴は 2 のままだった。

D 氏は 6MD で 431 歩～575 歩と増加した。最低 SpO_2 値は 92%と変化なかった。日常生活については、食事は 1 から 0 に変化した。買い物はほとんど 2 であったが、後半 2 から 0 へと変化がみられている。

E 氏は 6MD はほとんど変化は見られなかったが、 SpO_2 値は 92%から 94%に上昇した。Borg Scale は 1 と変化なかった。日常生活は、布団の上げ下ろしは 4 から 0、散歩は 4 から 1、自転車の乗り降りは 1 から 0、トイレは 0、5 から 0 と 4 項目とも 1 カ月後には変化がみられた。また「腹式呼吸、足踏みをする時の呼吸

が参考になった。」という言葉が聞かれた。

＜考察＞ A～D 氏は、現病歴の既往が長く入退院を繰り返している。慢性的患者である A～D 氏は今回のような短期間の体操では、効果が得られなかった。それは、A～D 氏は自己流の呼吸法が癖になっており、正しい呼吸法を身につけるのに時間がかかるためと考えられる。E 氏は、日常生活において、Borg Scale では自覚的な改善が見られている。それは、E 氏は現病歴も短く、自己流の呼吸法が習慣になっていない為、早い段階で呼吸法については、習得できたと考えられる。

石川が「在宅において、全く運動されない場合は、短期間で開始前の状態に機能低下する。」と述べているように、改善がみられた E 氏も、今後継続していく必要がある。

慢性的患者は「動くと苦しくなるから」という理由で、生活範囲を最小限にするという生活パターンができてしまっている。体操を紹介した際、A～D 氏より「体操をやってもいいが、何をやっても変わらないよ」という言葉が聞かれた。このような患者に、体操という新しいところに興味を持ってもらうには、時間がかかり、難しい事である。一方、E 氏からは「簡単にできる体操は大変興味がある体操で、今後も続けていきたい。」という言葉が聞かれた。

＜まとめ＞ E 氏のように、初めて入院した患者、または病歴の短い患者は体操を受け入れやすく、興味をもって、行ってもらえる。興味を持ってもらうために呼吸訓練が必要な患者には、ラジオ体操についてビデオを見せるだけでなく、実際に対象者に集まってもらい、体操を行ってもらうことも必要だと感じた。そこで入院時から、体操を導入し、指導を行い、継続できるようにしていきたい。