

リハビリテーションだより
入院関連機能障害(HAD)をどう存じますか？

入院関連機能障害(Hospitalization-Associated-Disability:HAD)とは、直接的には運動障害をきたさない疾患(肺炎、心不全、悪性腫瘍など)のために入院したときに発症する安静臥床(不動)を原因とした日常生活動作(ADL)低下もしくは身体機能低下、認知・精神機能低下と定義されます。

＼たとえば…／

急性肺炎の診断で入院…1週間の抗生剤投与で肺炎の症状は軽快したものの、入院前は独歩で歩行していたのに、全身の筋力低下をきたしており、歩行に押し車などの歩行補助具が必要となりました。このような状態がHADの状態です。海外の研究では、70歳以上の高齢者の30～40%に発症するとされています。



＼気がつけたほうがよい人(リスク因子)／

- 低い日常生活動作(ADL)…ベッドから起き上がる、着替える、歩く、食べる、トイレで排泄する、お風呂に入るなどの日常生活動作に介助が必要な方
- 認知機能障害
- うつ状態
- アルブミン低値(低栄養)…やせている人
- 悪性腫瘍



◆入院中は医師の指示で下記の訓練をおこないます

- リハビリスタッフとのリハビリ
- リハビリスタッフと看護師により行う日常生活動作の練習
- 集団リハビリ(体操)

＼HAD予防としての集団リハビリ／

●集団リハビリの目的

身体機能面の維持・向上、離床機会の増加、生活リズムの形成、認知機能面低下の予防、なじみの関係の形成

●身体機能面での取り組み

くまもと笑顔でよかよか体操を基盤に取り組んでいます。数人で取り組むことで、負けないぞという意識に繋がるのか、参加者で切磋琢磨の様子がみられます。

●認知・精神機能面での取り組み

- 回想法…昔の懐かしい写真や音楽、馴染み深い家庭用品などを話題にして語り合う心理療法のひとつで、1960年代にアメリカの精神科医のロバート・バトラーが提唱したものです。最近のことは忘れていても若い頃に聞いていた音楽や学校時代の話などは今でも鮮やかに話される方も多く、聞いているスタッフも勉強になることが多いです。
- アクティビティ(風船バレーや魚釣りゲームなど)…活動を通じて得点の計算などを促し、認知機能や遂行機能などの脳の活性化、また達成感や対人交流といった活動に対する意欲などを向上させます。
- 見当識の確認…今日の日付や今いる場所、出身地や生年月日などの確認

取り組みを行う中でこんな例もありました

認知機能面の低下があり日々の生活に楽しみやベッドから起きる理由もなく、ベッドに寝たきりの状態だった方が最初は気乗りしない状態でも、活動に参加することで徐々に顔見知りの人が増えてきて、「あの人がいるから今日も起きてみようかな」と、徐々に起きる楽しみになった例もあります。また、アクティビティに熱中し、普段よりも自然と身体を動かす患者さんもいらっしゃいます。今お話ししたような活動を交えながら、HAD発症を予防するよう意識しています。

以下に、くまもと笑顔でよかよか体操の一部をご紹介します。座ってでもできる体操ですので、ぜひこの記事を見ながら取り組んでもらえたらと思います。

くまもと笑顔でよかよか体操

●かかとあげ(カーフレイズ)

座位でも立位でもゆっくりと5数えながら踵をあげて、5数えながら踵をおろしてください。



●立ち座り運動(おじぎ運動)

ふらふらせずに立てる方は実際に立ち座りをします。立つのが難しい方は座ったままでお辞儀をするように身体を曲げてください。



●膝伸ばし運動

座位にて、左右片方ずつ膝伸ばしを行います。5数えながら膝をゆっくり伸ばし、5数えながら膝を元に戻していきます。



◎全て10～20回程度、無理のない範囲で行っていきます。



感染症対策のため、面会も頻繁にはできずご家族も不安が大いだと思います。心配なことがあれば、いつでもご相談ください。

