

サルコペニア対策 看護師の立場から

2024年5月19日

鹿児島共済会 南風病院 高齢者・健康長寿医療センター

山元 智穂（老人看護専門看護師）

サルコペニア・フレイル対策 看護師の立場から

山元 智穂
南風病院高齢者・健康長寿医療センター

2022年1月、健康寿命延伸を目指す外来棟として開設された南風病院 高齢者・健康長寿医療センターでは、老年内科外来が主となり、フレイル対策プログラムが提供されている。老年内科外来の目指すものが“健康寿命の延伸”であることから、疾患・症状を持ちながらも“健康に過ごせる時間が長く持てるように”と受診される方は多く、開設から2年間で患者数は200名を超えている。

運動プログラムの目玉として提供されるサーキットトレーニングは、併設するトレーニング室で週4日、看護師・理学療法士・指導を受けた事務スタッフの指導のもとに提供されている。月70名程が通うトレーニングは、予約制で週2回の利用を推奨しており、利用者の多くが推奨通り週2回通って来ている。トレーニング日には受付、運動前の健康チェック時、運動中、運動後と、幾つもの場面で会話する機会があり、そこで話される自宅での生活や健康上の困りごとは、看護師として介入する際のヒントとなっている。本報告では、当センターのトレーニングに通う利用者の事例から、看護師がどのような情報を拾い、サルコペニア対策となるケアや栄養支援・治療につなげているかについて紹介したい。

また健康寿命延伸を目指して運動を継続していくためには、個々の動機付けも重要である。自身の様子を継続してみたいと、それを馴染みとなった人々と共有し、感情や意欲も共にできることは、運動の成果を可視化するだけでなく、生活の質へも貢献しているように感じている。

最後に、看護師として環境づくりで心がけていることについても言及したい。健康寿命延伸を多くが願う昨今、運動を行える場所は多様にある。当院でのトレーニングを選んだ人々が何に価値を認めているのか、トレーニング室を含めた施設内の工夫や日常の様子を紹介したい。



日本糖尿病学会 COI 開示

発表者名：山元 智穂

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

南風病院 高齢者・健康長寿医療センター
老年内科における取り組み

南風病院 高齢者・健康長寿医療センター

2022年1月11日、「健康寿命延伸を目指す」施設として開設。



脊椎仙腸関節外来
リハビリ室

3階

頭痛・物忘れ外来
(脳神経外科)

ロコモ・フレイル・
生活習慣病・骨粗しょう鬆症外来
(老年内科)

トレーニング室

2階

高齢者・健康長寿医療センター 老年内科



※診察は3か月ごとを目安に

初診

- 問診（基本チェックリスト／オーラルフレイルのセルフチェック表 含）
- 身体機能検査（握力／歩行速度／In Body検査）
- 診断（フレイル・サルコペニア 含）
- 対策の提案

3か月後

- 評価と対策の提案

6か月後

- 評価と対策の提案



診察までに 体力測定・In Body検査 を実施

南風病院 高齢者・健康長寿医療センター老年内科 フレイル対策プログラム

運動に関する支援

- ・サーキットトレーニング
(トレーニング室使用)
- ・自宅でのトレーニング
(介護予防筋トレくん使用)



看護師・理学療法士・事務職

栄養に関する支援

- ・食事の評価と支援
(BDHQ : brief-type self-administered diet history questionnaire 使用)



看護師・栄養士

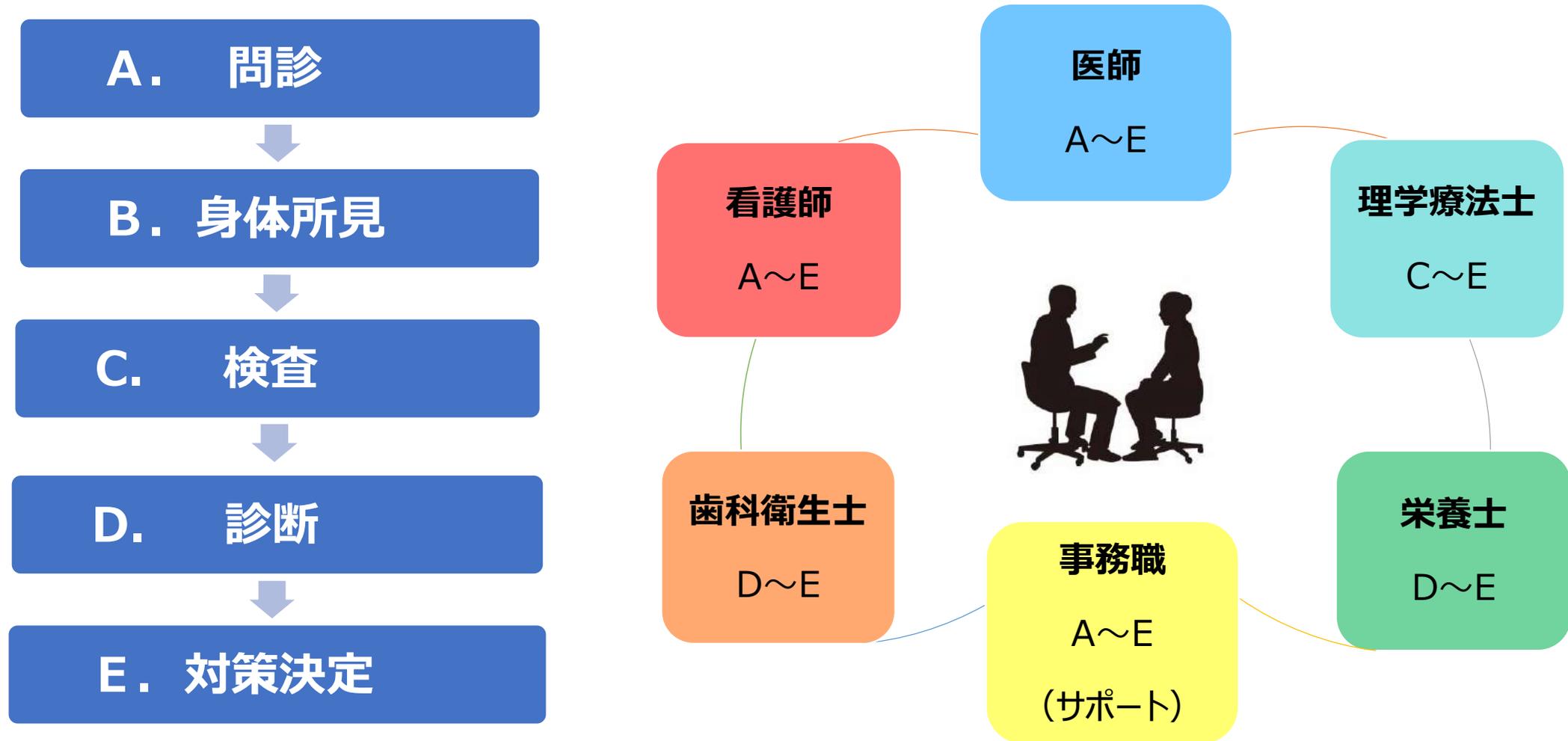
口腔機能への支援

- ・口腔機能の評価と支援
(口腔乾燥・舌口唇運動機能・咀嚼機能・嚥下機能など)



歯科衛生士

南風病院 高齢者・健康長寿医療センター-老年内科 フレイル対策プログラム



フレイル対策プログラムの中核 施設内でのサーキットトレーニング



	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	5枠	5枠	5枠	5枠
午後	2枠	2枠		2枠

※トレーニング+ストレッチで1回40分

※1回の枠に最大8名参加可能

※スタッフ2名が対応（看護師,理学療法士,事務職のいずれか）

看護師として
トレーニングを支える

トレーニングの開始…きっかけはさまざま

- 夫が亡くなり、ほどなくして友人も亡くなりました。何もしなくていいやと思っていました。知人に、病院のなかで運動できるところが出来たと聞きました。じゃあ行ってみようかと思いました。
- 自宅で透析をしている夫は、家ではほとんど動きません。とにかく家から連れ出さなければと思いました。
- 抗癌剤の治療をしています。家ではじーっとして動きません。このままじゃいけないと思いました。通っている病院だから、何かあっても大丈夫だと思いました。
- ★ 足がふらつくようになりました。体重も増えてきました。妻に“病院でやっているから行ってみたら？”と運動を勧められ、行ってみることにしました。

看護師として大切にしていること①

体を動かす生活を支える

- **運動習慣を作れるよう支援する**

- トレーニングが生活のリズムに組み込まれるように…

- バスの時間、車の込み具合、家事や介護、通院・治療

- **疾患・症状に関する相談に応じ、無理ない運動を提案する**

- 腹膜透析・血液透析の方、化学療法中の方、人工関節、関節痛

- **通いたいと思ってもらえる環境をつくる**

- 行くと元気になると思ってもらえる場所

- スタッフとのつながり、利用者同士のつながり

- 健康に役立つ情報がある場所

- 健やかに老いること、運動や食事に関すること、認知機能の維持に関すること

- 利用者同士の情報交換ができる場所

- 互いの知恵を交換できる場所

看護師として大切にしていること②

生活のなかで“運動の成果”を感じてもらう

キーワードは“生活のなかで感じる変化”

- トレーニングの日はよく眠れます。
- 台所に立つのが以前より疲れなくなりました。おかずが一品増えました。
- 靴下が立って履けるようになりました。
- 上の棚に手が届くようになりました。
- 姿勢が良くなったね、と家族に言われます。
- よく笑うようになりました。
- 皆に会えて、体を動かして、毎日楽しいです。



自らの実感と検査データがやる気を後押しする

トレーニング開始時の確認

- 杖なしで足踏みはできますか？（ できる ・ できない ）
- 関節の曲げ伸ばしはできますか？
できる ・ できない（ 肩 ・ 肘 ・ 股関節 ・ 膝 ・ 足首 ）
- 胸や肩に 痛みやつっぱり感はないですか？
ない ・ ある（ 肩 ・ 胸 ・ 腕 ・ 足 ・ その他 ）
- 交通手段は何ですか？
（ 車 ・ 徒歩 ・ バス ・ タクシー ・ 送迎してもらう ）
- 運動を始めるにあたり、動かしにくいところ、気になるところはありますか？
- 運動を始めるにあたり、今後やりたいことや、どのようになりたいか、目標はありますか？
- 運動するうえで、やってはいけない姿勢や禁忌事項がありますか？

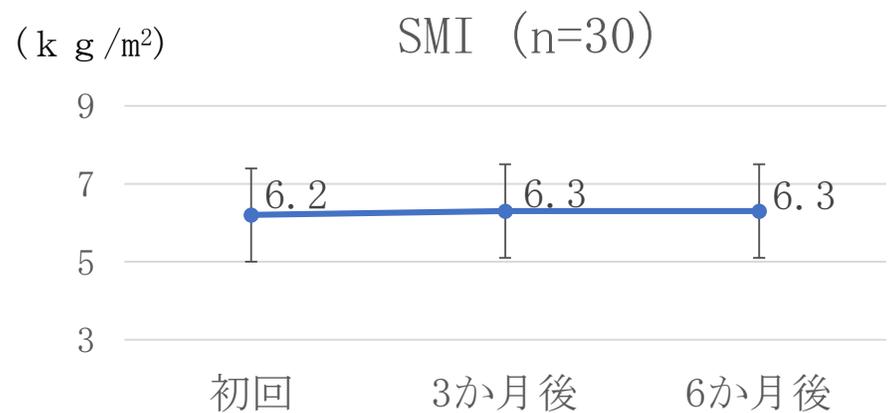
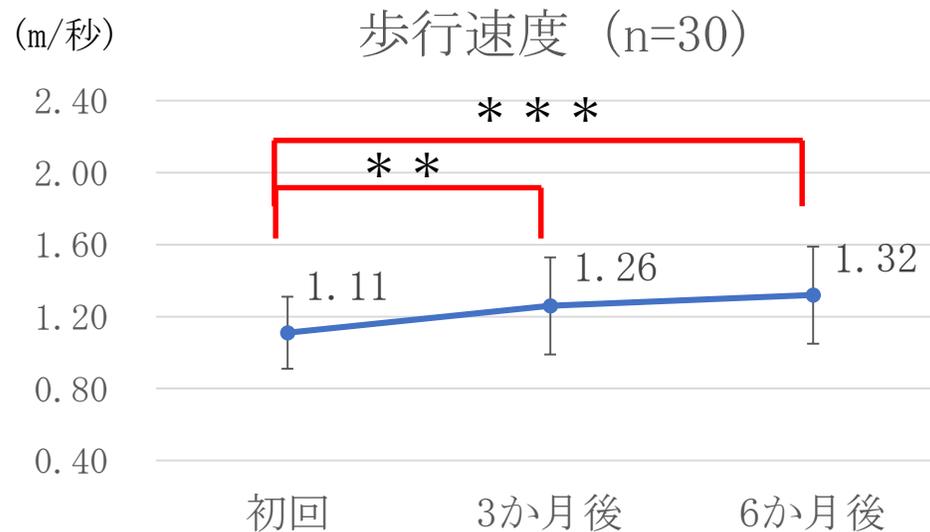
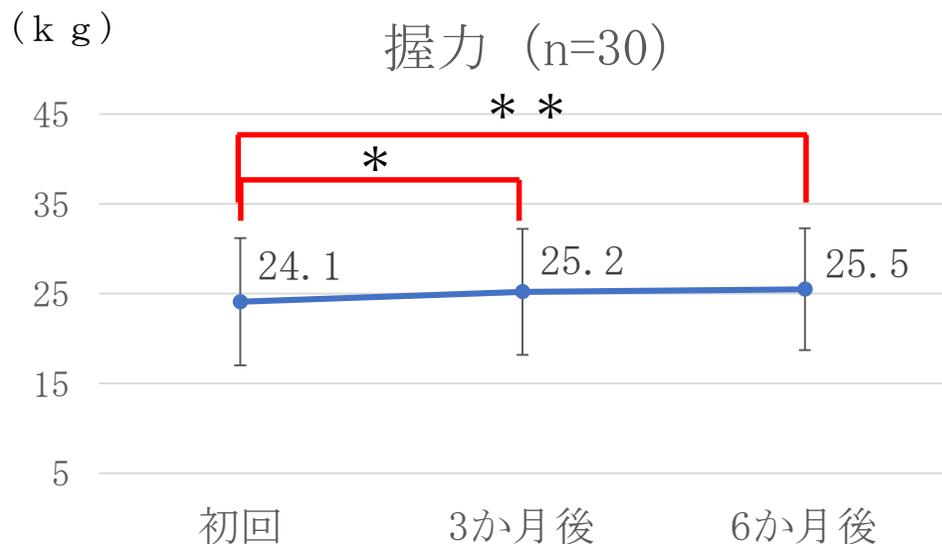
マシンによる筋肉トレーニング

マシンを使った無酸素運動と
ステップを踏みながらの
有酸素運動を繰り返します



笑顔で運動 みんないきいきと！

トレーニング利用者の身体機能の変化



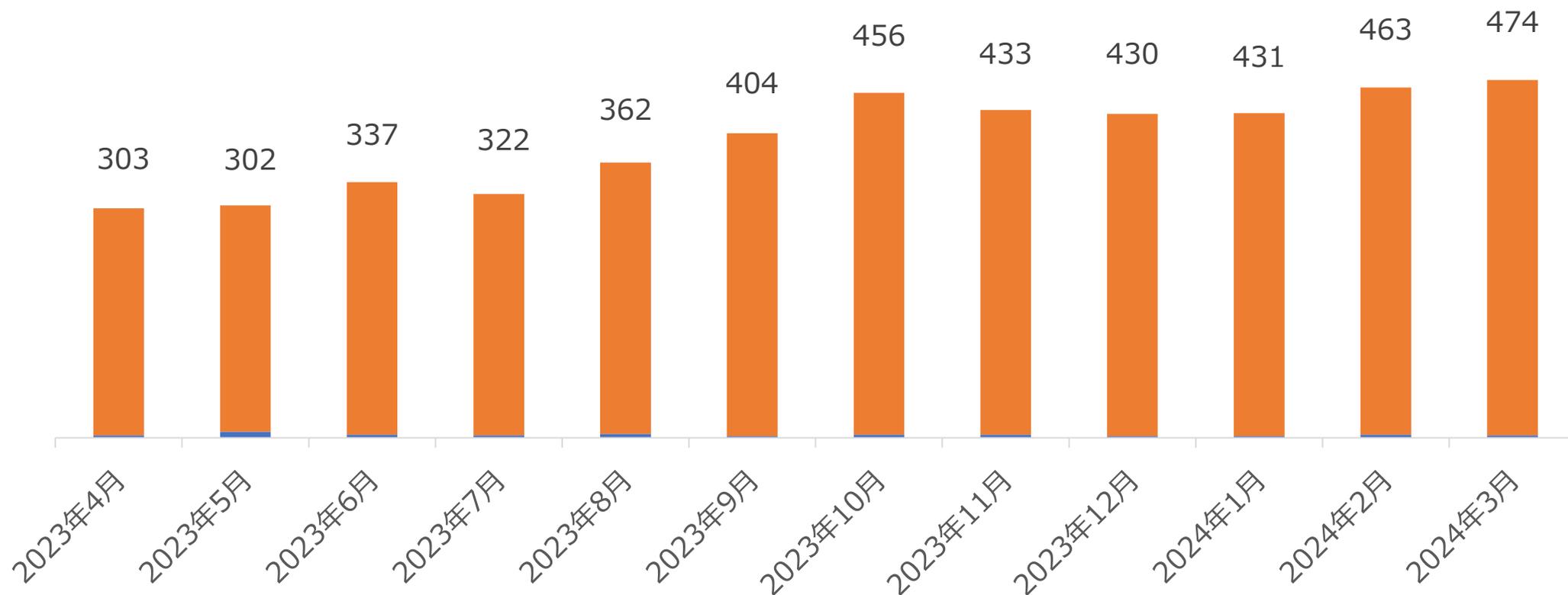
30名の基本属性	
年齢 (歳)	74.6±6.6
女性比率 (%)	63.3 (19:11)
BMI	22.6±3.6
初診時サルコペニア (%)	23.3 (7:23)

*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

トレーニング件数の推移

現在までの入会者数：134名
会員者数：86名（2024年4月末）

直近1年のトレーニング件数



看護師としてフレイル・サルコペニア対策に取り組む

- 体を動かす生活を支援する
- 運動の成果を生活の豊かさへつなげられるよう支援する

・・・ご清聴いただきありがとうございました