

メンタル・ストレッチ

集団効果を利用し、通所リハビリのパフォーマンス向上を図る

医療法人孝生会 津森医院デイケアセンター

リラックス、集中力、イメージ力

理学療法士 十河 浩二 (市橋 摩美)

【はじめに】

高齢者は、意志により発揮した最大筋力、柔軟性、バランス力等〈心理的な限界〉と、身体構造により支配される身体機能の上限〈生理的な限界〉との間には大きな乖離があると言われます。その差を埋めるために集中力を高め、〈心理的な限界〉を向上させるために集団効果を活かした『メンタル・ストレッチ』を実施しています。そして身体面のみならず心理面からもリラックスを誘導することで暗示感受性を高め、リハビリのパフォーマンスを最大限発揮させていくための最適なコンディション作りを心掛けています。

【具体的な取り組み】

『メンタル・ストレッチ』では①リラックス②集中力③イメージ力をキーワードに循環的な相互作用を引出すことを目指します。

①「静かな環境」「癒しのBGM」「アロマ」「呼吸法」「言葉によるイメージ誘導」などによりリラックスを促すことで、心身共に余分な緊張を軽減します。

②自然な形での集中力を引出し、「呼吸の流れ」「体の各部」などに注意を傾け、「身体気づき」を高めていきます。

③集中力が高まると、イメージ力が高まり、運動イメージを強化させます。

【メンタル・ストレッチの取り組み】

毎日、約30分の構成で①四肢・体幹のストレッチ②グランディング・バランス運動・身体中心軸の意識③メンタル・イメージの誘導（呼吸法・言葉によるイメージ誘導、身体気づきの誘導、プラスの暗示）を行います。

【成果と効果】

メンタル・ストレッチの実施、前後30分以内に、運動機能の3項目（歩行能力、バランス力、筋力）を測定し、変化を評価します。被験者・要支援、要介護1～3の22名（脳血管障害2名、整形18名、パーキンソン2名）

- ・歩行能力では（Timed up & GO Test）で向上した方は12名、3秒以上の向上は4名。
- ・バランス力（ファンクショナルリーチ）では17名が向上し、3cm以上の向上は10名。
- ・筋力（握力）では、11名が向上、3kg以上向上した方は6名。
- ・3項目とも向上した方は7名。
- ・無記名で40名の方にアンケートを実施した結果、①大変役立っている72%、②普通20%、で計92%の方が満足しているとの回答（複数回答有り）。
- ・どのようなところが良いと思うか？という質問に対し、①リラックスできる（17名）、②集中力がついた（14名）、③密着感を感じ、歩いたり、物を握ったりの動作が良くなった（14名）など。

【課題・考察・まとめ】

被験者の人数が少なく、データとしてはまだまだ不足していますが、誤差を考慮してもバランス能力では、17/22名が向上、他の2項目も向上している方もおり、総合的に改善傾向があると考えられます。

今後の課題として、ADL向上等実用性に結びつくような展開を目指したいと考えます。