活動量を可視化したことで日常生活動作が向上した１例
～歩数測定による定量評価を用いて～

春風会　田上記念病院　リハビリテーション部
〇松下幸子　田中精一　久木野智子　川上剛　中村浩一郎

【はじめに】
芳野らは、回復期リハビリテーション病棟（以下回復期リハ病棟）退院１か月後において、日常生活動作（以下 ADL）は低下しやすいと報告している。今回、訪問リハビリテーション（以下訪問リハ）において、リストバンド型活動量計を用いて活動量を可視化したことで、行動変容の原動力となり、最終的に ADL が向上した症例を経験したので報告する。

【症例紹介】
X 年に右視床出血を発症した 80 歳台の男性。妻と二人暮らし。病前趣味は家庭菜園。当院回復期リハ病棟退院時 SIAS49 点、FBS31 点、FIM 運動項目 65 点。杖歩行軽介助レベルで自宅退院。週 4 回の通所リハビリテーション（以下通所リハ）、週 2 回の訪問リハの利用を開始した。本研究は、当院倫理審査委員会の承認を得て実施した。また、開示すべき利益相反関係にある企業等はない。

【方法・結果】
退院後の活動量を評価する為、本症例にリストバンド型活動量計（ガーミン社製 vivosport）を 7 日間装着。1 日あたりの歩数を測定した。また、心理面では行動変容ステージを評価した。通所リハ利用日は平均 2120 歩、通所リハ利用日以外は平均 619 歩であった。歩数に大きな差を認めた為、日課として、自宅横の畑へ外出するという目標を設定し、妻との屋外歩行を提示した。その結果、日課は定着し、通所リハ利用日以外の歩数は平均 1141 歩に増加。SIAS54 点、FBS38 点、FIM 運動項目は 70 点に向上した。また、行動変容ステージは、関心期から準備期へ移行した。

【考察】
本症例は屋外歩行への意欲はあったが歩行への自信のなさ、妻への介護負担感により、通所リハ利用日以外では活動範囲が狭小化し、活動量低下を招いたと考えられる。今回、リストバンド型活動量計を用いたことで、本症例の活動量を常時可視化でき、活動量向上の必要性を意識づけられた。それにより、自己効力感が高まり、妻の協力を得ることで本症例の行動変容、ADL 向上につながったと考えられる。