

図 3.3 : 10m歩行速度とIADLとの関係。10m歩行速度とIADLとの間に ($r=0.636$) と統計学的に高い相関がある。

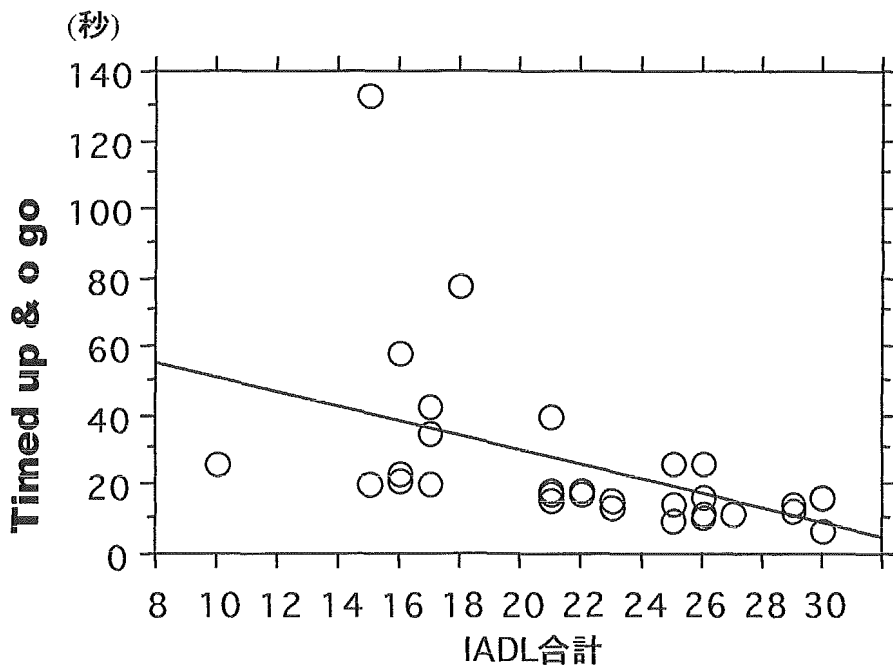


図 3.4 : Timed Up & Go TestとIADLとの関係。Timed Up & Go TestとIADLとの間に ($r=0.600$) と統計学的に高い相関がある。

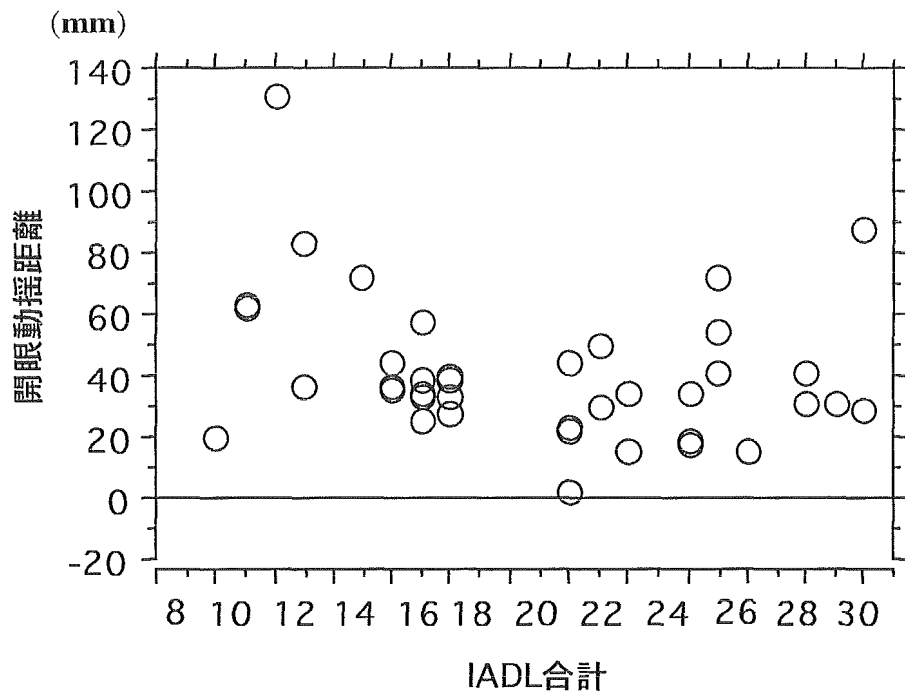


図 3 5 : 開眼重心動揺距離とIADLとの関係。開眼重心動揺距離とIADLとの間に、統計学的関連は無い。

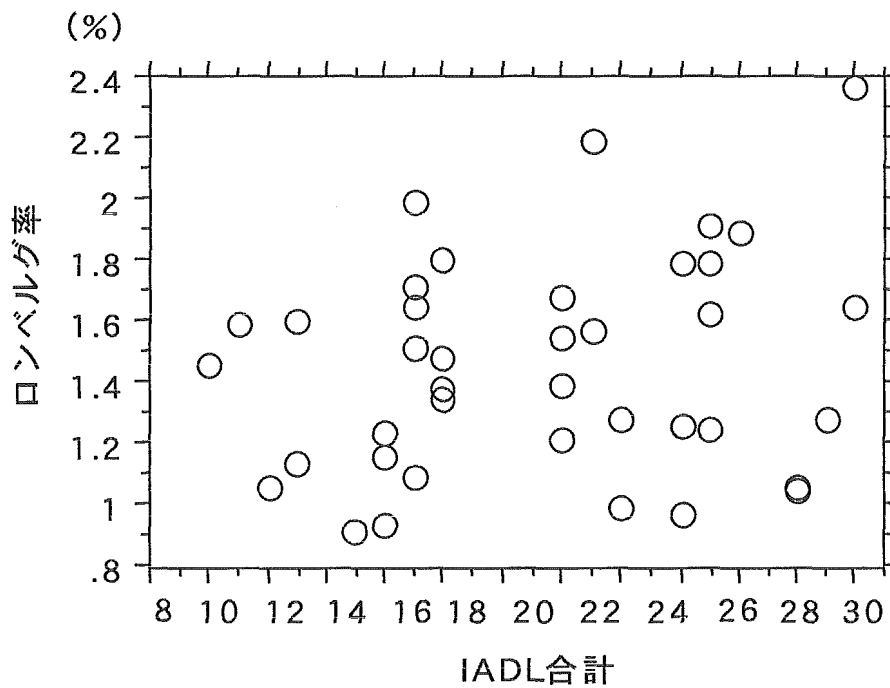


図 3 6 : ロンベルグとIADLとの関係。ロンベルグとIADLとの間に、統計学的関連は無い。

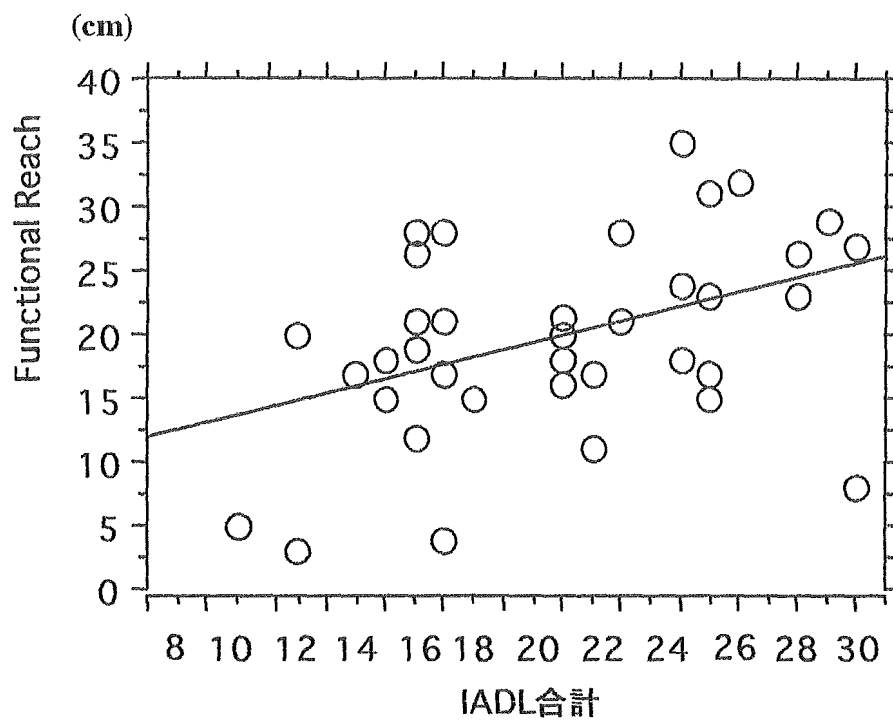


図 3 7 : Functional ReachとIADLとの関係。Functional ReachとIADLとの間には ($r=0.400$) と統計学的に相関がある。

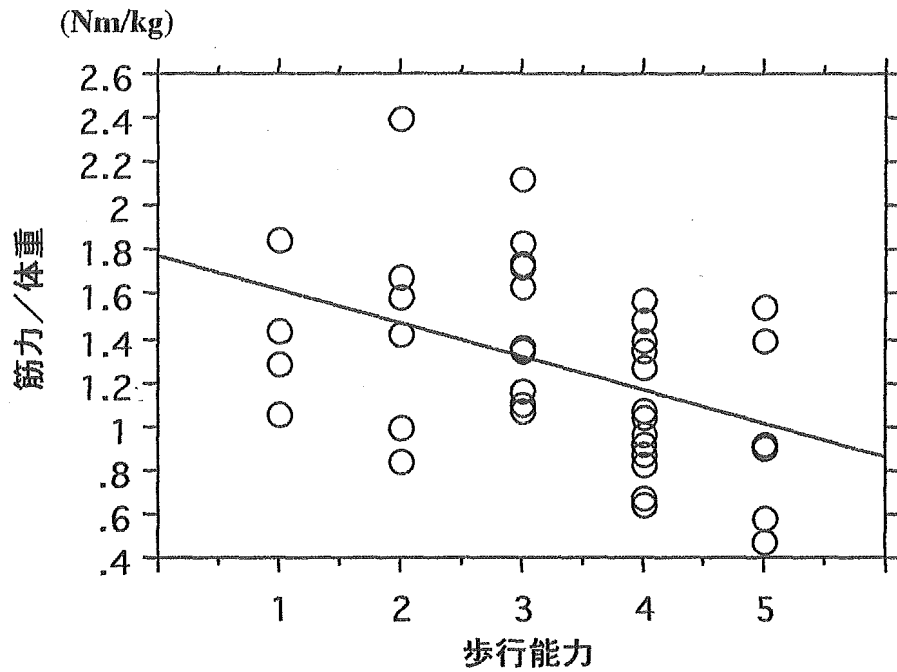


図 3 8 : 大腿四頭筋筋力と歩行能力との関係。下肢筋力と歩行能力との間に ($r=0.442$) と統計学的に相関がある。

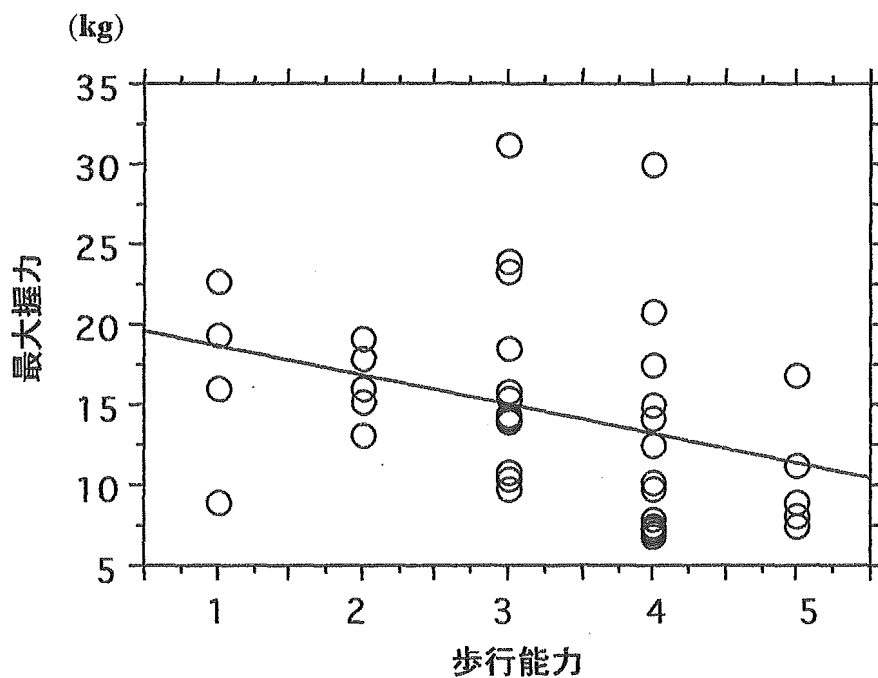


図 3 9 : 握力と歩行能力との関係。握力と歩行能力との間には ($r=0.510$) と統計学的に高い相関がある。

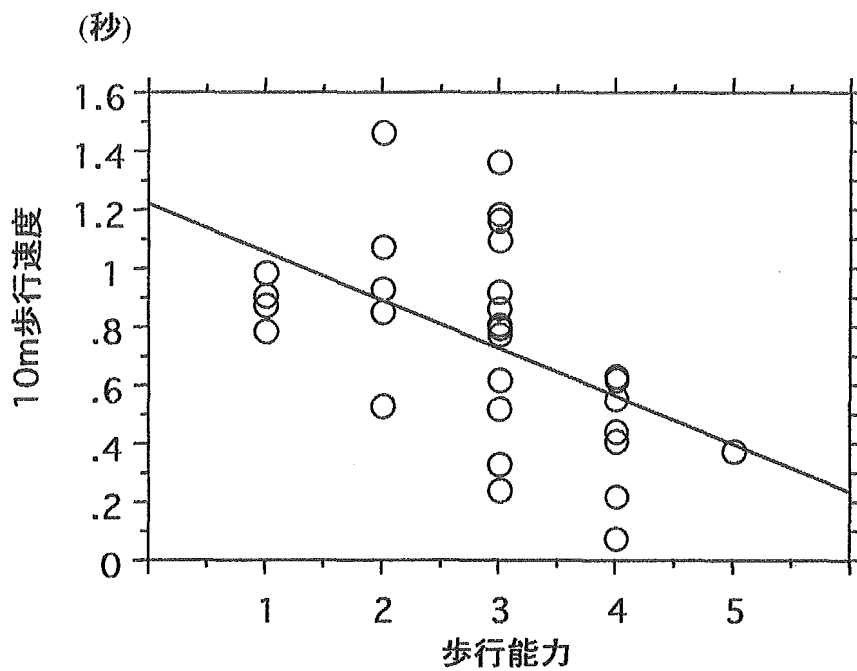


図 4 0 : 10m歩行速度と歩行能力との関係。10m歩行速度と歩行能力との間に ($r=0.582$) と統計学的に高い相関がある。

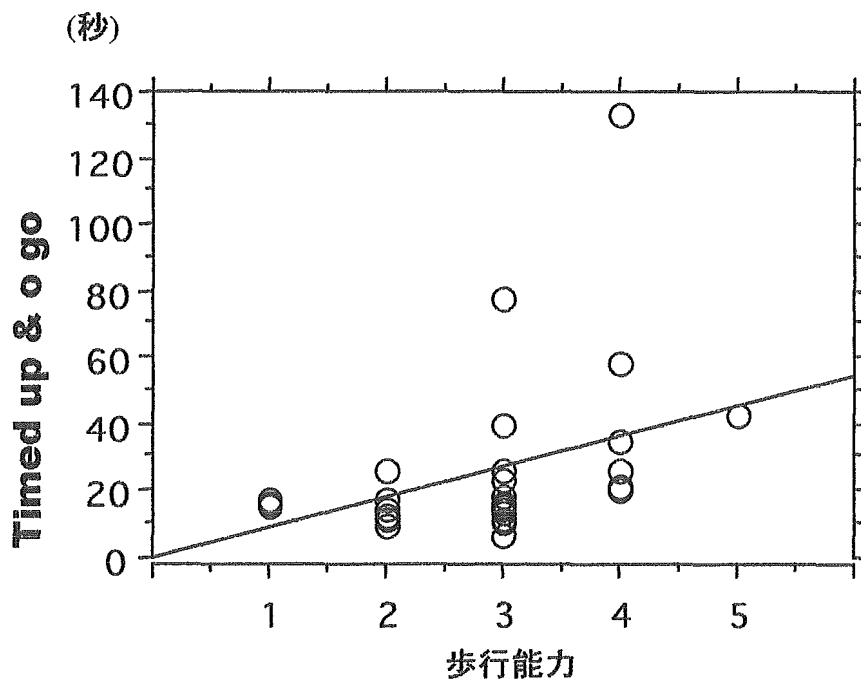


図 4 1 : Timed Up & Go testと歩行能力との関係。Timed Up & Go testと歩行能力との間に ($r=0.442$) と統計学的に相関がある。

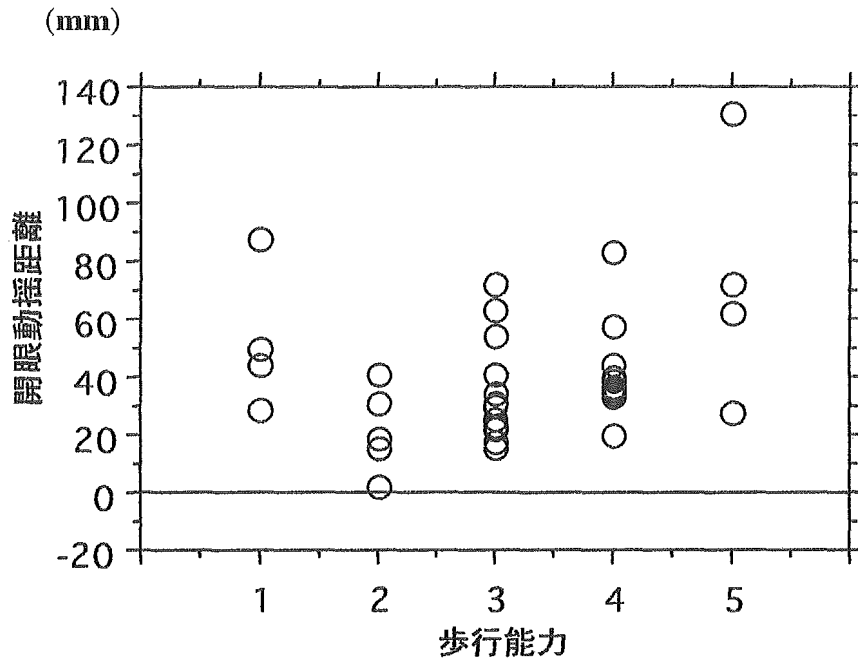


図42：開眼動揺距離と歩行能力との関係。開眼動揺距離と歩行能力との間に、統計学的関連は無い。

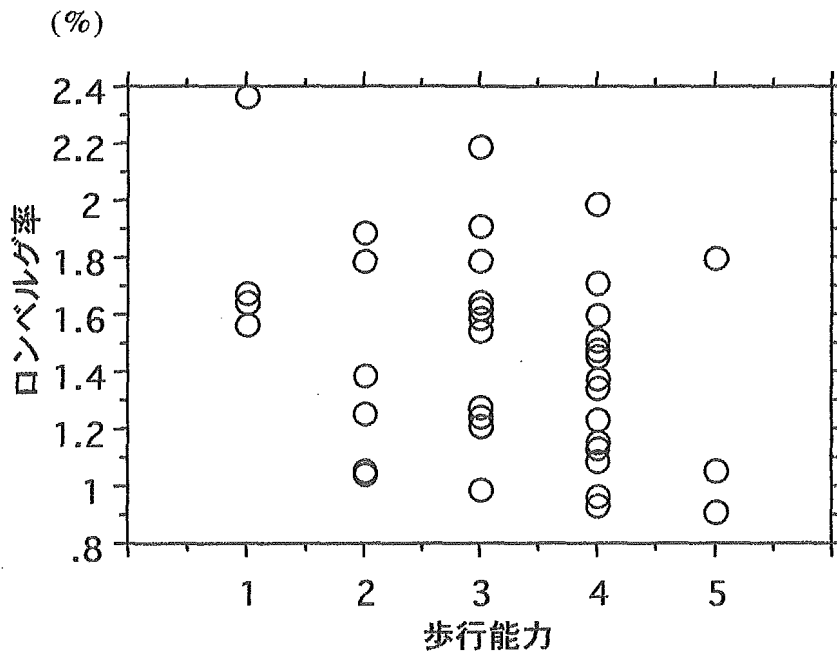


図43：ロンベルグ率と歩行能力との関係。ロンベルグ率と歩行能力との間に、統計学的関連は無い。

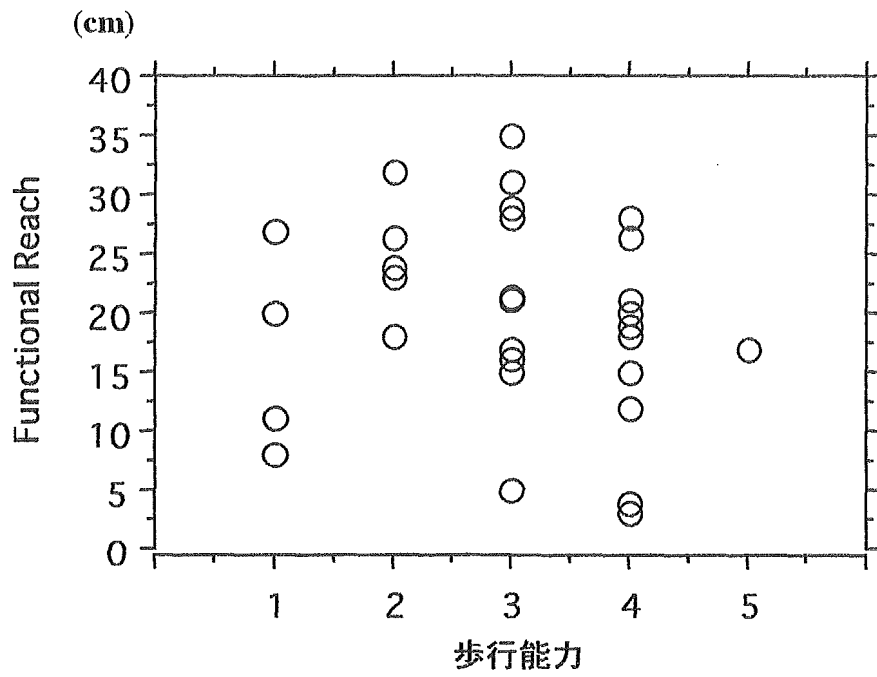


図 4 4 : Functional Reachと歩行能力との関係。Functional Reachと歩行能力との間に、統計学的関連は無い。

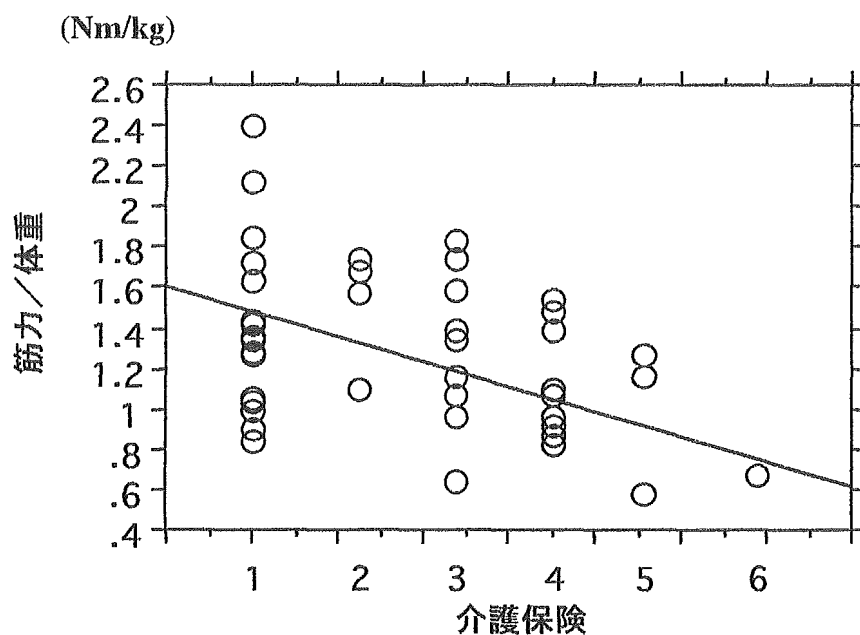


図45：大腿四頭筋力と介護保険との関係。下肢筋力と介護保険との間に ($r=0.414$) と統計学的に相関がある。

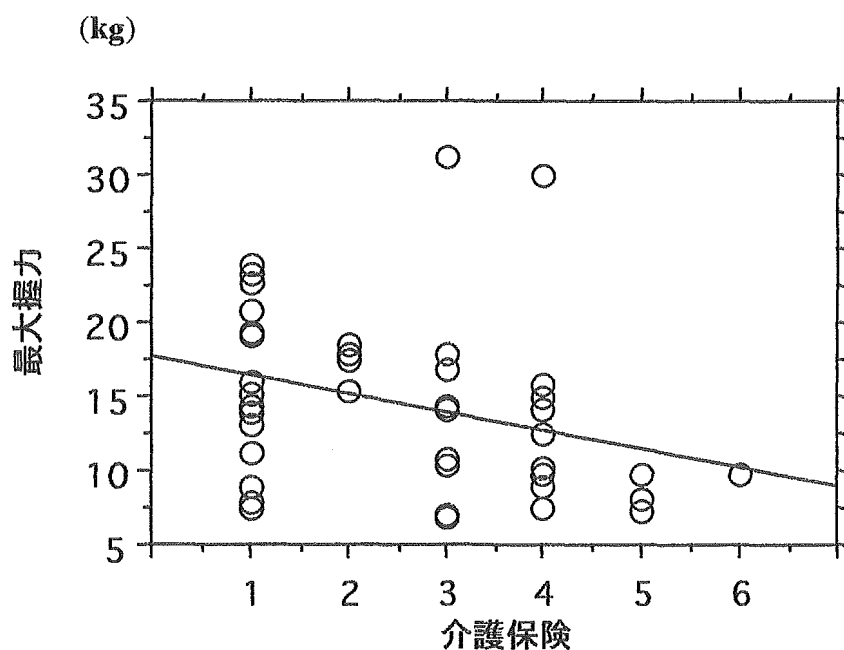


図46：大腿四頭筋力と介護保険との関係。握力と介護保険との間に ($r=0.451$) と統計学的に相関がある。

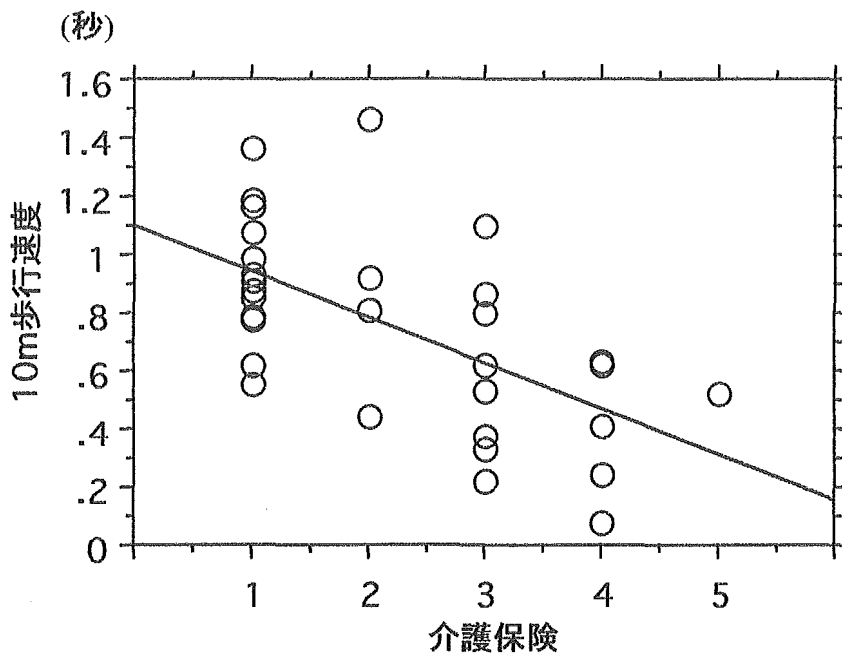


図47：10m最大歩行速度と介護保険との関係。10m最大歩行速度と介護保険との間に ($r=0.607$) と高い相関がある。

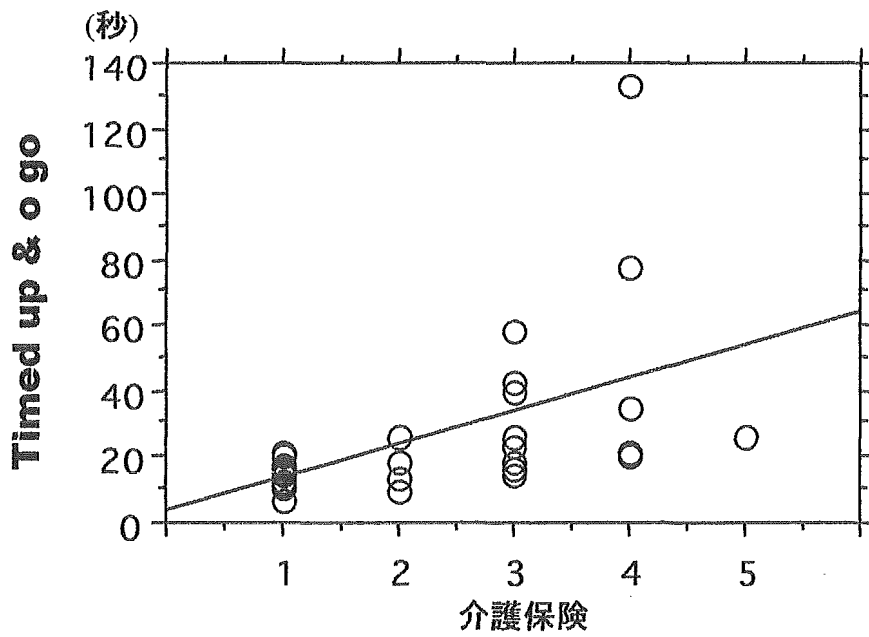


図48：Timed Up & Go Testと介護保険との関係。Timed Up & Go Testと介護保険との間に ($r=0.552$) と統計学的に高い相関がある。

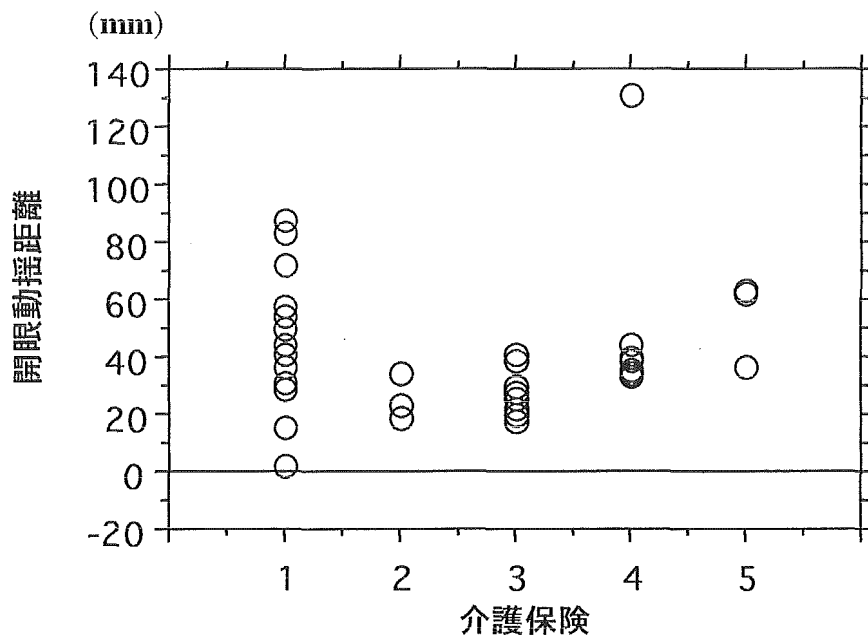


図49：開眼重心動揺距離と介護保険との関係。開眼重心動揺距離と介護保険との間に、統計学的関連は無い。

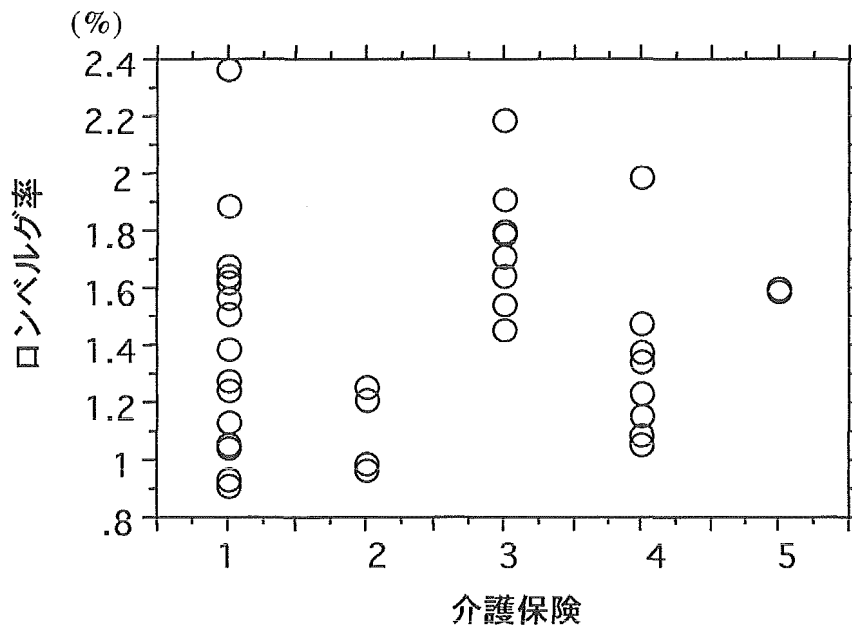


図50：ロンベルグ率と介護保険との関係。ロンベルグ率と介護保険との間に、統計学的関連は無い。

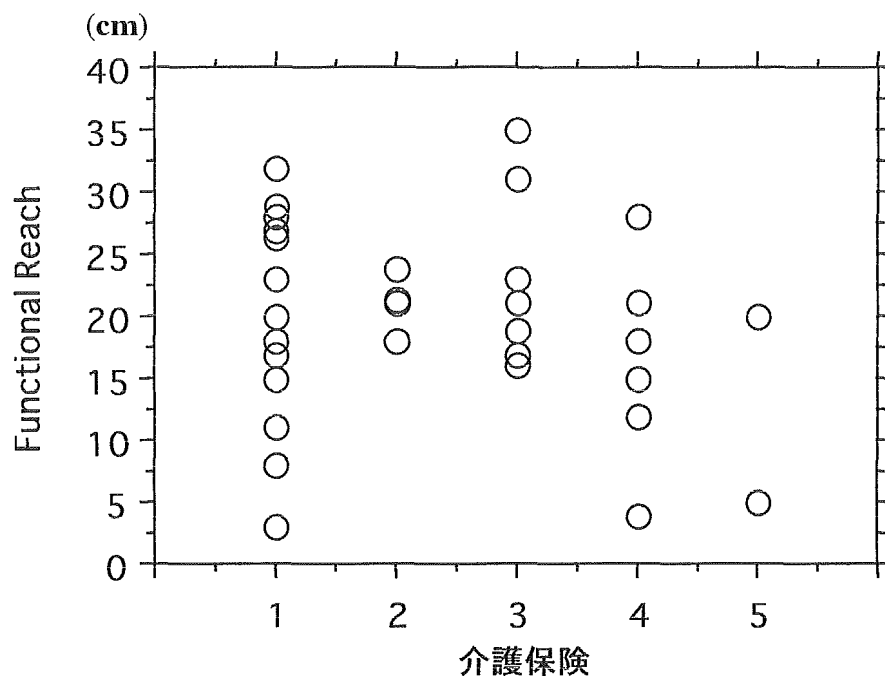


図51 : Functional Reachと介護保険との関係。 Functional Reachと介護保険との間に、統計学的関連は無い。

資料1

東京都老人医療センターにて平成11年1月から平成13年5月までに大腿骨頸部骨折の治療を受けた378例に対するADLアンケート票

大腿骨頸部骨折治療後アンケート

お名前 _____ ID _____ 年齢 _____ 歳

受傷日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 手術日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日 平成 13年 _____ 月 _____ 日

記入者 本人 他 (氏名: _____ 続柄 _____)

【1】現在の生活状況について伺います

* _____線部には記入、数字にはマルをつけてください。

*項目によっては、「できないわけではないが、周りの人にやってもらっている、あるいは習慣としてやっていない」といったこともあるかと思えます。その場合は、“やってみるとどうか”と想定してお答え下さい。

* 「自力でできる」というのは、「周りの人に手を貸してもらわなくてもできる」ことを指します。道具を使ったり、見守りをしてもらっていても、自分でできれば「自力でできる」とお考え下さい。

*できる度合いが日によって違うという場合は、調子の良い時のことでお答え下さい。

(1) 手術後に新しく病気にかかったり、持病が悪化したことはありますか

1. ない

2. ある:具体的に _____ (_____ 年 _____ 月頃)

(2) 外出についてお尋ねします。歩ける範囲ではなく、交通手段を使う場合のことでお答え下さい。

1. バスや電車に乗ったり車を運転して一人で外出できる

2. 外出にはタクシーを利用する

3. 付き添いがあればバスや電車に乗れる

4. 助けをかりて、自家用車・タクシーや福祉サービスを利用して外出する

5. ほとんど遠くへは外出しない

(3) ひとりで休まずにどれほど歩けますか

1. 屋外 60分以上

2. 屋外 30分以上 60分未満

3. 屋外 30分未満

4. 屋内のみ・一人で歩ける

5. 屋内のみ・介助が必要

5. 歩行不可、移動は車椅子のみ、自力で乗り移れる

6. 車椅子に自力で乗り移れない

(4) 歩くときに何か補助具を使いますか (最も長く歩ける場合に使用する道具をお書き下さい。)

屋内: 1. 独歩 2. 杖歩行 3. つたい歩き 4. 歩行器 5. その他 (_____) 5. 歩行不可

屋外: 1. 独歩 2. 杖歩行 3. 押し車 4. その他 (_____) 5. 歩行不可

(5) 立ち上がりは楽にできますか。

1. 楽にできる

2. 何かにつかまらないとできない

3. 誰かの手伝いが必要

(6) 階段の昇り降りは

1. 自力だけで昇りも降りもできる

2. 手すり、杖など支えがあれば自力で昇り降りできる

3. 自力で昇り降りできない

(7) 食事のしたくは (習慣的にしない場合も、やるとしたら、と想定してください)

1. 一人で材料のしたくも炊事も盛り付けもできる
2. 家に材料があれば食事をつくれる
3. あたためたり盛り付けはできるが、材料からはつukれない
4. 誰かに用意してもらわなければならない

(8) 食事は (習慣的にしない場合も、やるとしたら、と想定して下さい)

1. ひとりで食べられる (自分でつukれなくてもかまいません)
2. 手伝ってもらえば食べられる
3. 自力ではまったく無理

(9) 排せつは (オムツ使用の場合は、オムツ交換時のことをお答え下さい)

1. 自力で全て可能
2. 着物の上げ下げを手伝ってもらえば可能
3. 自力であとしまつ不可能

(10) 入浴は自力で 1. 可能 2. 不可能

(11) 着替えは

1. 自力で全て可能
2. 一部自力で不可能
3. 自力ではまったく無理

<前問で2と答えた方のみお答えください>

自力で無理な点は (あてはまるものすべて)

1. 着替えの用意
2. ボタンかけ
3. 靴・靴下のはきかえ
4. 上半身の着替え
5. 靴・靴下以外の下半身の着替え

(12) 身づくろいは 1. 全て可能 2. 不可能な点あり

<前問で2と答えた方のみお答えください>

自力で無理な点は (あてはまるものすべて)

1. 顔を洗う
2. 歯をみがく
3. うがいをする
4. 髪をととのえる
5. (男性の場合) ひげをそる

(13) 起き上がりは (電動ベッドや何らかの道具を使っている場合も、自力でできる場合は、「手伝いなしで」とお考え下さい。)

1. 手伝いなしで起き上がれる
2. 手伝ってもらえば起き上がれる
3. 起き上がれないが、起こしてもらえば座っていられる
4. 座ってもいられず寝たきり

(14) 電話はかけられますか (補聴器などの道具を使う場合、電話を持ってきてくれば自分でかけられるという場合も、ふつうにかけられる、と考えてください。)

1. ふつうに受けもかけもできる
2. よく知っているところにはかけられる
3. かかってきたら受けられるが、かけられない
4. 電話はあつかえない

- (15) 買い物はできますか（習慣的にしない場合も、やるとしたら、と想定して下さい）
1. ふつうに買い物できる
 2. 簡単な買い物はできる
 3. 買い物には付き添いが必要
 4. 買い物には行けない
- (16) 家事はできますか（習慣的にしない場合も、やるとしたら、と想定して下さい）
1. 修繕などの大仕事以外はひとりでできる
 2. 洗い物や寝床の用意がきれいにできる
 3. 十分きれいにはできないが、身の回りのことはできる
 4. 誰かの助けを必要とする
 5. 家事はまったくできない
- (17) 洗濯はできますか（習慣的にしない場合も、やるとしたらで想定して下さい。また、干す必要のある場合は、干すところまでできるかどうかでお考え下さい。）
1. 小物も大物もすべてできる
 2. 小さいもの（下着など）は洗える
 3. 自分ではできない
- (18) くすりの管理は
1. 自分で飲み方を守って服薬できる
 2. 誰かに用意してもらえば、きちんと服薬できる
 3. きちんと服薬できない
- (19) 金銭の管理は
1. 家計簿または請求書または通帳などの管理が一人でできる
 2. 日常の支払いはできるが、複雑な管理はできない
 3. 現金での支払いも含めて金銭管理はできない
- (20) 以下は、厚生労働省の「高齢者の日常生活自立度」の基準です。どれに当てはまるかお答え下さい（今までの質問と重複する部分もありますが、ご容赦下さい）。
1. 交通機関等を利用して外出
 2. 近隣なら外出
 3. 介助により外出、日中はほとんどベッド外で生活
 4. 外出の頻度少なく、寝たり起きたりの生活
 5. 車椅子移乗自立、食事・排泄はベッド外で行う
 6. 介助により車椅子に移乗
 7. 自力で寝返り
 8. 自力で寝返り不可

【2】現在の痛みの具合について伺います

- (1) 腰の痛みは、ありますか。
1. 痛みをまったく感じない
 2. 時に疲労感や重い漢字があるが、痛みはない
 3. 動く時に、時々痛む
 4. 動く時は、いつも軽く痛む
 5. 動くときは、いつも強く痛む
 6. じっとしていても強く痛む

(2) 脚の付け根の痛みは、ありますか(痛みの強い方のことをお答え下さい)。

1. 痛みをまったく感じない
2. 時に疲労感や重い漢字があるが、痛みはない
3. 動く時に、時々痛む
4. 動く時は、いつも軽く痛む
5. 動くときは、いつも強く痛む
6. じっとしていても強く痛む

(3) ひざの痛みは、ありますか(痛みの強い側のことをお答え下さい)。

1. 痛みをまったく感じない
2. 時に疲労感や重い漢字があるが、痛みはない
3. 動く時に、時々痛む
4. 動く時は、いつも軽く痛む
5. 動くときは、いつも強く痛む
6. じっとしていても強く痛む

【3】 その他の状況についてお伺いします。

(1) 現在、介護保険の要介護認定はうけていますか

1. なし
2. 要支援
3. 要介護1
4. 要介護2
5. 要介護3
6. 要介護4
7. 要介護5

(2) 現在、住んでいるのは次のうちのどれですか

1. 自宅(息子や娘の家を含む)
2. 有料老人ホーム
3. 老人保健施設
4. 特別養護老人ホーム
5. その他()

(3) 現在の同居家族についてお答え下さい。

1. ひとり暮らし
2. 配偶者とふたり
3. 娘または息子家族と同居
4. その他()

ご協力有り難うございました。

同封の返信封筒に入れて、お送り下さい。

アンケート内容に関するご質問は、東京都老人医療センター 整形外科 桑原まで
電話 03-3964-1141

資料 2

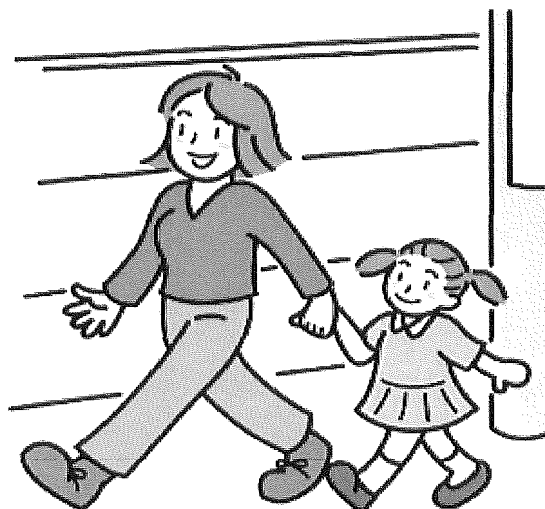
東京都老人医療センターで行った在宅リハビリテーション介入試験に用いたメニューパンフレット

* 屋外歩行可、屋内歩行可、歩行不可の場合に対応した3種類のメニューパンフレットを作成した。それぞれ、青、黄、赤のビニール製の表紙をつけたが、本報告書では表紙をつけず、ページにそれぞれ印字している。

青：屋外歩行者用

体操でいきいき

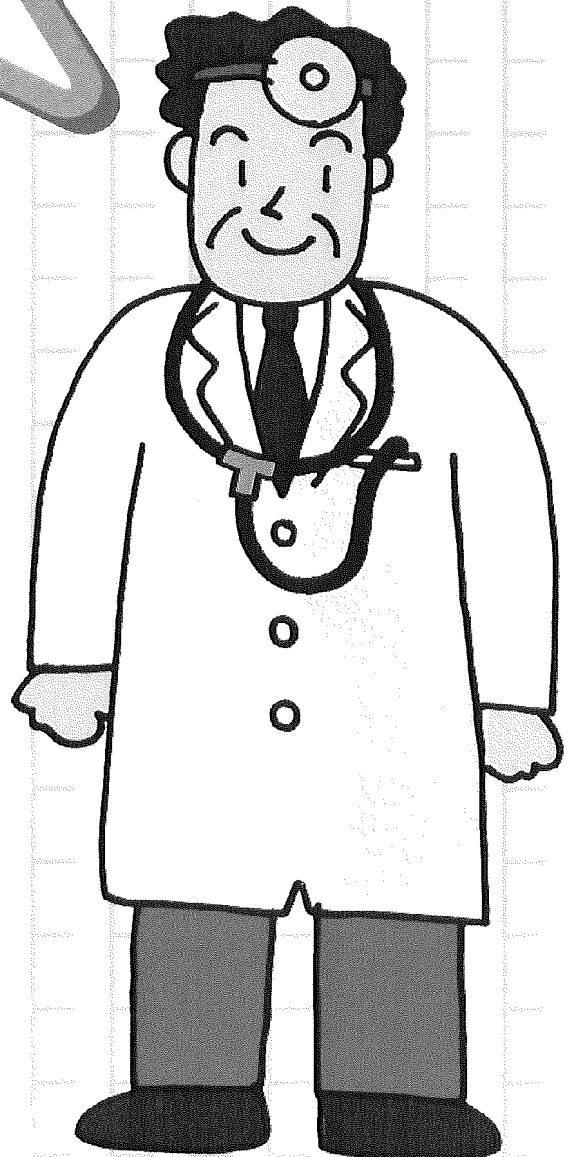
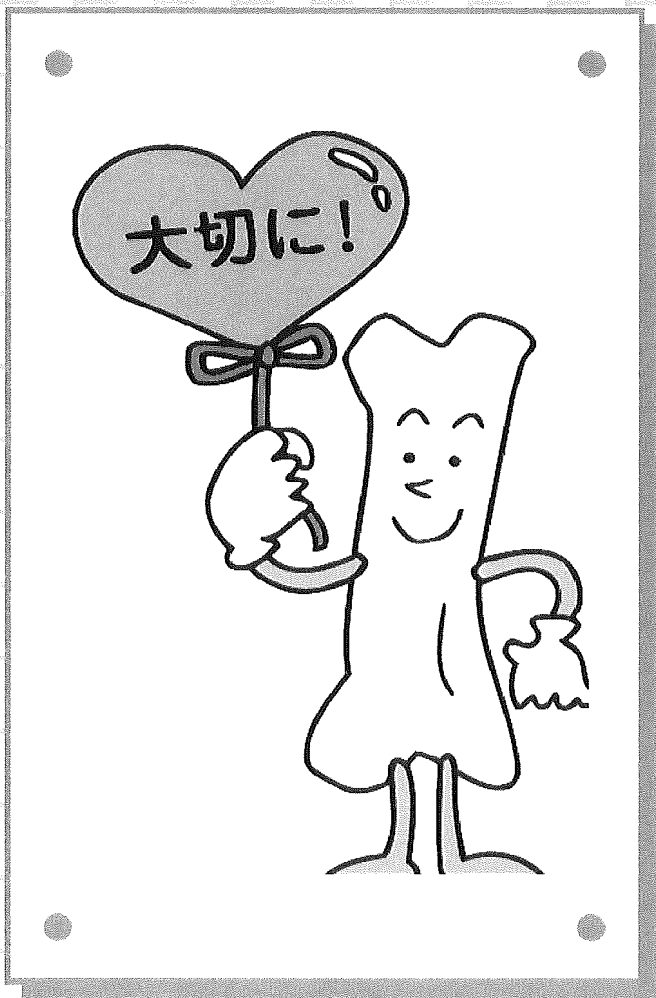
(骨折後のより良い生活のために)



東京都老人医療センター
整形外科・理学療法科

【整形外科 石橋医長より】

皆さん、こんにちは。
お元気でお過ごしですか。
骨折のあとの痛みは強くありませんか？
日本では、1年間に10万人以上の方が、あなたと同じ大腿骨頸部骨折、つまり足のつけ根の骨折を起こしています。
手術やリハビリの方法が進歩して、寝たきりになる方が以前よりずっと減っていますが、まだまだ不自由な思いをしている方がいらっしゃいます。
「どんな運動をすればいいのですか？」とは、よく聞かれることですが、その答えがここにあります。
この答えが本当に正しいかどうかは、皆さんに実際にやっていただいて、確かめたいと思っています。
何ごとも毎日の積み重ねが大切です。元気に、長生き。頑張ってくださいね。



【体操のすすめ】

骨折後の治療・リハビリを受けられた皆さん。その後いかがお過ごしですか？

「また転んじゃいけない」とか「危ないからあまり動かない」と考えて、必要以上に引きこもっていらっしゃいませんか？

年を重ねるにしたがって、手足の筋肉が弱くなったり、バランス能力・関節の柔軟性が低下してゆき、転倒に影響を与えているといわれています。

しかし、日常の生活の中に体操を取り入れることで、体力やバランス能力を少しでも向上させ、活動範囲を広げたり、歩くことの安定性を高めることができると考えています。

今回ご紹介する体操は、体を支えるために大切な「足の筋肉を強くすること」や「バランス能力」を高めることをポイントとした内容になっています。

☆体操に際しては、以下のことを考慮して行ってください。

- ・痛みがでない範囲での運動をしましょう。（無理をしない！）
- ・一つ一つの体操は10回を一つの目安としています。
（余裕のある方は20回を目標にしましょう。）
- ・大きな声で「イチ！ニイ！」と数えながら、元気に体を動かしましょう。
- ・1日2回、週4・5日を目標として、継続しましょう。
- ・すぐに効果が現れるものではありませんが、長く続けることが大切です。
- ・「トレーニングノート」に記入して、毎日確認してください。

目次

- 1.ヒザ・足首のストレッチ
- 2.背中の筋肉を強くする
- 3.おしりの筋肉を強くする
- 4.モモの筋肉を強くする
- 5.ふくらはぎの筋肉を強くする
- 6.足に体重をかける（左右、前後）
- 7.足のウラの筋肉を強くする
- 8.歩きましょう