

# 当施設利用時の歩数計測とその比較検討



理学療法士  
佐藤 文彦

## はじめに

運動のメリット?



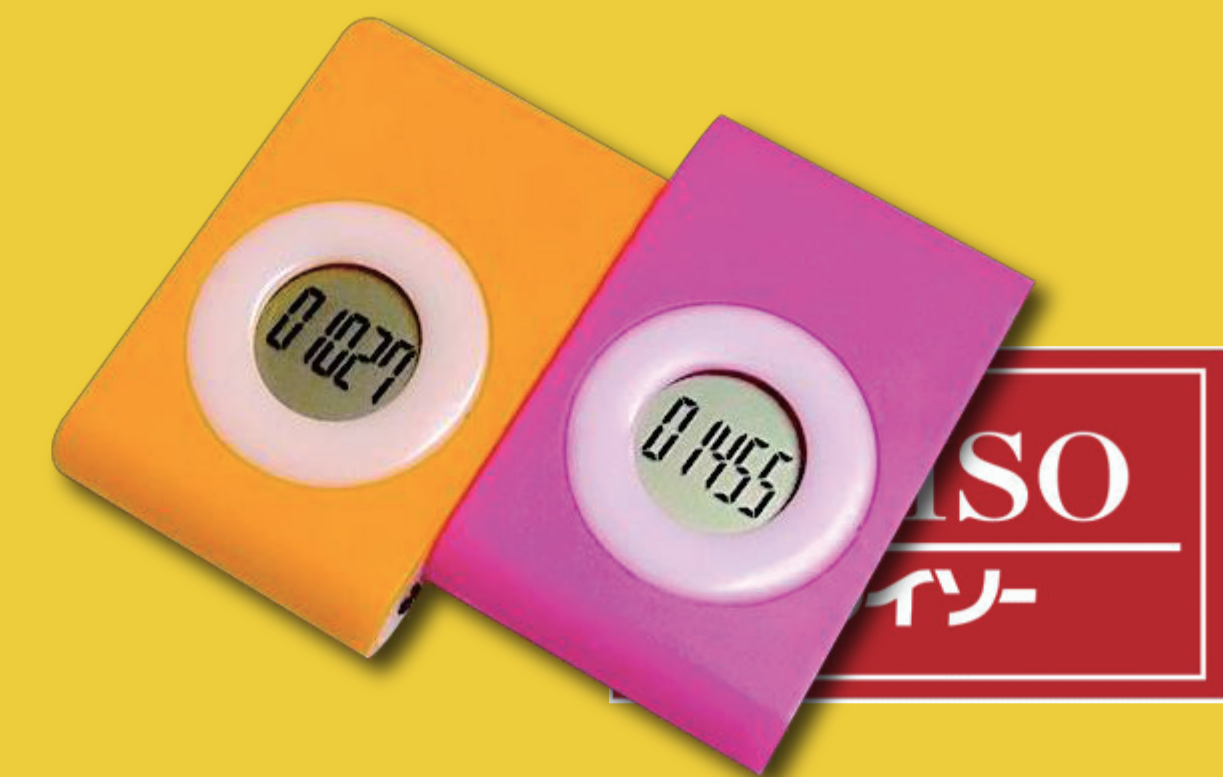
**DOWN**  
・疾患罹患率  
・死亡率

**UP**  
・メンタルヘルス  
・生活の質



・リハビリテーションに特化  
・特に歩行に関して尽力している

- ・安価な万歩計を使用
- ・健康増進と社会参加を促す



一般的に身体活動量が多い者は疾患の罹患率や死亡率が低く、運動はメンタルヘルスや生活の質の改善に効果があるとされている。当施設はリハビリテーションに特化したデイサービスであり、特に歩行に関して尽力している。そのため今回当施設利用者の活動量を把握するために、簡易的な装着型万歩計（以下万歩計）を使用し歩数を計測する事とした。また、これを基に新たなサービスを企画し、利用者の更なる健康増進と社会参加を促す目的がある。

## 対象

- ・屋内での移動手段が歩行である60歳代から90歳代
- ・介護度が要支援1から要介護3の男女110名
- ・疾患別では整形疾患、脳血管疾患、神経疾患など多様

当施設利用者のうち、屋内での移動手段が歩行である60歳代から90歳代、介護度が要支援1から要介護3の男女110名を計測の対象とした。疾患別では整形疾患、脳血管疾患、神経疾患など多様である。

## 方法

送迎!



当施設来所時に万歩計を取り付け、利用終了までの3時間の歩数を計測し、今後の目標向上心を醸成できるように来所毎の記録に加え有効記録歩数を500歩以上とルール付けし、1回目と2回目の歩数を対応のあるT検定にて比較した。

万歩計をつける!



- ・来所時から利用終了までの3時間を計測
- ・比較のため対象1名につき2回測定（測定間隔は2日～1週間）
- ・有効記録歩数を500歩以上とし、1回目と2回目の歩数を対応のあるT検定にて比較



万歩計を外す!



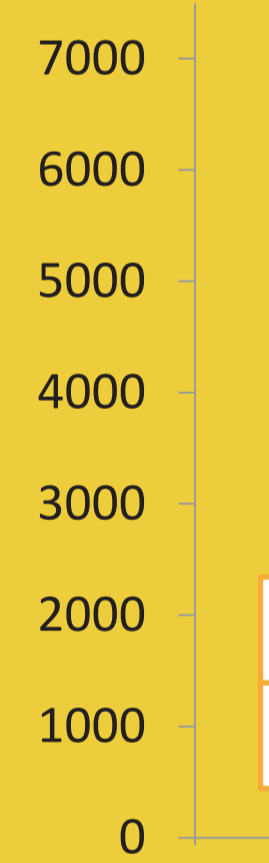
万歩計を確認!!



## 結果

- ・有効比較対象：83/110（91.3%）
- ・比較：1回目<2回目 304歩（ $p<0.01$ ）

	平均値	最小値	最大値
1回目	1392	512	6373
2回目	1696	504	5527



110名のうち万歩計のトラブルなどによる27名の記録を除外し、83名(全体の91.3%)が比較対象となった。1回目は1391.7, 949.6歩(最低512歩、最高6373歩)、2回目は1696.4, 999.5歩(最低504歩、最高5527歩)であった。また1回目と2回目を比較したところ、差が304.7歩( $p<0.01$ )となり有意差が認められ、2回目の歩数が多いことがわかった。

## 考察



厚生労働省の目標値をクリア!

- ・厚生労働省の目標→1300歩/1日の増加
- ・全計測結果の平均値→1544歩

厚生労働省による日常生活における歩数増加の目標値は、高齢者の場合、1日あたりの平均歩数で1300歩の増加とされており、今回の計測結果から平均値が1544.1±986.7歩とであったことより当施設を利用する事により目標値を達成することができた。また計測中の利用者は頻りに歩数を確認し、万歩計を回収する際には利用者同士で比較しあう姿や有効でない記録に対して疑問を抱く姿がみられるなど万歩計を装着することで利用者自身が“能動的”な歩行に対してこれまで以上に意識する事がわかった。これは2回の平均値の比較においても2回目の平均値が1回目よりも304.7歩増加しており、初回の計測結果を意識しての目標志向型のアプローチができたと考えられる。

- ・利用者自身が“能動的”な歩行を意識した
- ・2回の平均値の比較から、初回の計測結果を意識しての目標志向型のアプローチができた

## まとめ

- ・平均値（1544歩）を得た
- ・歩行を可視化→能動的歩行→活動量増加
- ・この指標をもとに活動量をさらに増加させるプロジェクトを模索中

今回、簡易的な装着型万歩計を使用し当施設利用者の歩数を計測した結果、指標となる平均値の計測ができた。また歩数を可視化したことにより利用者自身が能動的に歩行し、1回目の計測記録を目標にするなど、万歩計を装着するだけでも活動量を増加させる事が可能である。さらにこの歩数の指標をもとに当施設では今後、歩数のポイント化、自宅での歩数をカレンダーに記載するなど報酬系を働かせ、利用者の活動量を増加させるプロジェクトを模索している。

## 計測中の行動変容

- ① 歩数を頻りに確認
- ② 利用者同士で比較
- ③ 歩数に疑問を抱く



Thank you for your time:)

