風船を使用したオリジナル骨盤底筋訓練の紹介

NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会理事
平成リハビリテーション専門学校　認定作業療法士　細川　雄平

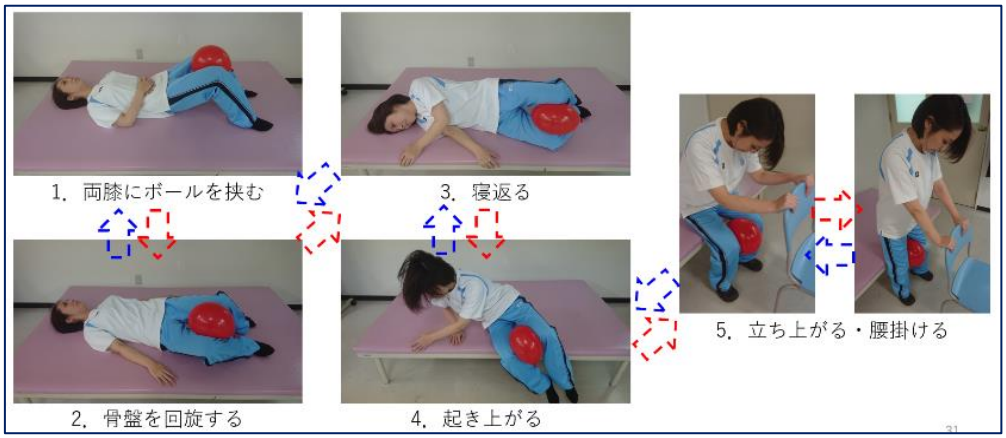
皆さん、こんにちは！！　平成リハビリテーション専門学校の細川と申します。

平成 28 年度に保険収載された「排尿自立指導料」が、今年４月に「排尿自立支援加算」の名称で新設されました。新たに「地域包括ケア病棟入院料」「回復期リハビリテーション病棟入院料」「精神科救急入院料」「精神療養病棟入院料」等も加算対象となり、週 1 回に限り、計 12 週を限度として算定できるようになりました。退院後の外来において、引き続き包括的排尿ケアを実施する必要があると認められた場合に診療録等に記載することで、外来で継続して評価されるようにもなり、一気に拡大しました！！　嬉しい限りです！！

今回、第２弾として紹介させていただくのは、最近、注目されている「骨盤底筋訓練」についてです。

「骨盤底筋」とは、９つの筋で構成されており、臓器を支持し、排尿・排便の禁制等に関与しております。しかし、脳卒中や脊髄損傷、糖尿病などの神経トラブルにより、自制が困難となり、尿失禁に至ります。また加齢とともに男性は前立腺肥大症（55 歳以上は５人に１人）による膀胱の刺激（過活動膀胱）、女性はエストロゲンの分泌量減少（骨盤周辺の筋肉の張りや、弾力を低下させる）によって尿漏れが起こるとされています。ガイドライン等において、骨盤底筋訓練は推奨グレード A と高いエビデンスが確立されています。ただ、膣や肛門を意識的に締めるといった訓練により、高齢者が対象の場合は、その運動がなかなかイメージできず、上手くいかないことがほとんどです。昨今、バイオフィードバック療法や超音波装置（エコー）を用いた訓練が報告されていますが、機器自体が導入されていないとできない。また、機器が導入されていても侵襲を伴うことや技術が必要になります。そのため、目で見て分かりやすい躯幹のトレーニングが有効的であると考え、実際にバイオフィードバック療法にて骨盤底筋の活動を確認したプログラムを考案しました。今回はその１部を紹介します。

このプログラムは、体幹や股関節を意識したトレーニングです。骨盤底筋は解剖学的に股関節筋と筋連結している他、学会や論文等でも体幹や股関節の運動によって骨盤底筋の活動が賦活されると報告されています。普段、普段行っている基本動作訓練に股関節内転を意識するだけです。これであれば、患者さんもできます。また骨盤底筋だけでなく、脳卒中患者の対称性を引き出し、変形性膝関節症にも効果が期待できる可能性があります。

方法は、以下の写真（下）のように「寝返る→起き上がる→立ち上がる→腰掛ける→元の姿勢に戻る」といった一連の動作を両膝に風船を挟んで行います。これらを 10 回※繰り返します。困難な方は、寝返り（もしくは起き上がる）→元の姿勢に戻るや、見守りや介助下で行っても構いません。患者さんのペースに合わせる他、休憩を入れるなどの配慮は必要です。骨盤底筋訓練は６～８週間継続することで効果が検証されております。是非、試してみて下さい。

※あくまで目安です。回数設定は、自覚的運動強度として Borg scale（ボルグスケール）が 11～13（楽である～ややきつい）（心拍数 110～130 回程度）となるようにしていただくと良いです