



医療法人社団つばさ つばさクリニック

病院長 大山 恵子

1. プロフィール

国技館のある東京都墨田区両国に「つばさクリニック」があります。40床の透析室で約140名の外来維持透析を行っており、同法人内には「メディカルフィットネスT's Energy」を併設しています。

2. 腎臓リハビリテーションに対する考え

透析患者さんの運動耐容能は低下しており、定期的な運動習慣を持たない患者さんが殆どで、多くの患者さんが「サルコペニア」や「フレイル」の状態にあります。その様な状態を回避するためには、正しい食事と十分な透析、そして適度な運動が必要であると考えます。しかし運動耐容能が低く、更に週3回の通院による時間的な制約を持つ透析患者さんが安全で効果的な運動療法を継続することは中々困難です。

3. 腎臓リハの実際・活動内容

つばさクリニックでは理念である「QOLの向上と質の高い医療」を実現するため、看護師・臨床工学技士・管理栄養士・などの多職種で構成されたプロジェクトチームが活動しています。現在、フットケア・糖尿病管理・VA（シャント）・CVD管理など7つのチームがあり、その中のひとつに運動療法チームがあります。



2013年春、運動療法チームが中心となり透析患者さんが安全に効果的な運動を行うためにはどのような方法が良いか検討を重ねた結果、「透析室をフィットネスジムにする!」という大胆な計画が生まれました。そして患者さん全員（杖歩行、車イスの方も含む）が参加でき楽しく続けられる運動療法として、透析中にDVDの音楽と映像に合わせて行う集団トレーニング、「つばさミュージックエクササイズ（TMX）」を作成しました。

TMXは透析開始1時間目より行います。ベッドに備え付けのTVモニターを使用し、スタッフが作成した



医療法人社団つばさ つばさクリニック

〒130-0026 東京都墨田区両国 3-21-1
グレイスビル両国 3・4階
URL: <http://www.tsubasaclinic.jp/>

DVDを放映します。映像に合わせて運動する患者さんのベッドサイドで、総ての透析室スタッフは安全を確保しながらモチベーションが向上する様な声掛けを行っています。プログラムは20分程度で運動強度は平均約2 Metsですが、強度は患者さんごとに変更可能です。



4. 腎臓リハの効果

TMX開始当初より90%を越える患者さんが参加され、3年間の継続率も90%を越え安全に行えています。TMXをきっかけに自宅でも運動を始めた方や、外出の機会が増えたなどの声も聴かれています。また6ヵ月ごとにBIA法による体組成の評価や、CS-30や歩行速度などの運動機能を測定しており、高齢の患者さんでは筋肉量や運動機能の改善効果が確認されています。

