

呼吸リハビリテーションとパークゴルフ

在宅呼吸リハビリテーションにパークゴルフを活用する試み

おびひろ呼吸器科内科病院 リハビリテーション科長 乾 光則 さん

呼吸不全者のリハビリにパークゴルフを着目

おびひろ呼吸器科内科病院は、総病床数の90%が呼吸器疾患という呼吸器内科専門病院です。

2002年に呼吸リハビリテーションセンターを開設し、呼吸器に特化したリハビリテーションサービスを展開してきました。病院は帯広市の南東部に位置し、パークゴルフ発祥の地、幕別町は隣町です。春が来て日高おろしの寒風が和らぐと、川沿いに設けられたパークゴルフ場が俄かに賑わいだします。

過去の研究により、慢性呼吸不全者に対するリハビリは、運動耐能力およびQOL (Quality of Life) においてその効果が実証されている反面、退院後のリハビリ継続率が低いことも指摘されています。

日々呼吸状態をコントロールしながら療養生活が続け、その上、外出等活動性を上げていくことは非常に難しいことです。

やれば効果があることはわかっているが、なかなか取っ掛かりにくい、続けにくい、という問題にどう取り組むか。私たちは地元の名物、パークゴルフに着目しました。身体的負担が軽い、レクレーション的要素を持ち気軽に実施しやすく、また楽しみながら継続しやすい。これで、リハビリとしての身体的効果が証明されれば素晴らしい。平成16年度より毎年8〜9月頃の氣候の良い日を選んで、リハビリ目的で通院している慢性呼吸不全者を対象にパークゴルフ交流会を開催してきました。

毎回、医師、看護師、理学療法士ら医療関係者の付き添いのもとプレーを楽しみ、自覚的な



呼吸困難感、酸素飽和度、脈拍などモニタリングを行いデータを収集しました。(下表参照)

療養に活用、医療関係者同伴でPG交流会も

過去4年間のデータからわかってきたことをまとめると、①まず、パークゴルフは非常に面白いスポーツである。②それから、安全性が高く、軽症者から中等症まで安心して実施できる。やりたいと思っていたが、呼吸困難が怖くて出来なかったとい



〈プロフィール〉

おびひろ呼吸器科内科病院リハビリテーション科長 理学療法士 呼吸療法認定士 介護支援専門員

う人も、意外に楽しんでできてよかったという感想をいただきました。過去、実施中に緊急性を要する状態の悪化がみられる場面はありませんでした。回を重ねるごとに、参加者の反応も変わってきて、プレー中の酸素飽和度を自分で確認し、休憩を入れながら口すばめ呼吸などで呼吸を整えて、最後までプレーを楽しめる方が増えてきました。しかし、疾患や病態の違いにより、個々人で実施中の身体反応が異なるなど、適応については今後検討が必要でです。

データを収集、パークゴルフの効用を実証へ

試行錯誤ではじめたパークゴルフ交流会も今年で5年目を迎えます。今後も長期的にデータを蓄積

表 パークゴルフ実施中のバイタルサインの変化

	酸素飽和度		脈 拍		息切れ		休憩回数
	開始前	最低	開始前	最高	開始前	最高	
軽 症	97	90	68	96	0	0	3
中等症	95	89	86	151	0	3	2
重 症	95	88	115	130	3	6	2

酸素飽和度：％
脈 拍：拍/分
息切れ：1(まったく感じない)～10(最高に辛い)まで

していき、慢性呼吸不全に対応した適応や実施上の基準を整理し、リハビリテーションとしてのパークゴルフの位置付けを確立させていきたいと考えています。

また、参加者を増やして、地域性を向上させ、小規模な交流会をたくさん実施していけるよう取り組んでいきたいと考えています。

医療法人社団杏和会
おびひろ呼吸器科内科病院

【所在地】
北海道帯広市東5条南20丁目1

(電話0155-22-3101)

【診療科目】
呼吸器科・内科・リハビリテーション科