

# 認知症高齢者に対し骨盤底筋運動を行うことで尿失禁が減少した1症例

尾崎祐一郎<sup>1,3)</sup> 下井俊典<sup>2,3)</sup> 丸山仁司<sup>2,3)</sup>

- 1) 医療法人北斗会 介護老人保健施設 宇都宮シルバーホーム
- 2) 国際医療福祉大学 理学療法学科
- 3) 国際医療福祉大学大学院 理学療法専攻

# 【はじめに】

## ① 尿失禁

- ① 客観的に証明される不随意の尿漏出であり, 日常生活や衛生面に支障をきたすもの

## ② 高齢者の尿失禁

- ① 50%以上に尿失禁がある。(尿失禁にどう対処するか: 川定ら, 1993)
- ① 「年のせい」として片づけられることが多い。
- ① 直接生命にかかわらないが, QOLに大きくかかわる。

- ① 高齢者に対する尿失禁治療は, 骨盤底筋運動(PFME)  
(高齢者尿失禁ガイドライン: 岡村ら, 2000)

## 【目的】

- ① 認知症に合併する症状のなかで、排尿障害は上位にある。（鳥羽研二：高齢者の排尿障害・管理の諸問題，2007）
- ② 認知症患者は、行動療法としての膀胱訓練や理学療法などは、患者の理解・協力を得ることが難しく、実用的でない。（深谷ら：認知症における排尿障害，2007）



**認知症高齢者に対し骨盤底筋運動を行なうことで尿失禁回数を減少させるのではないか。**

# 【症例】

- ⑧ 82歳, 女性, 出産経験: なし, 2008年9月に入所
- ⑧ 診断: 左大腿骨頸部骨折, 認知症
- ⑧ 要介護度: 3, 日常生活自立度: B1, IIa
- ⑧ BMI: 21.5
- ⑧ BI: 80 (減点: トイレ動作, 階段, 排尿・排便コントロール)
- ⑧ 移動手段: 車椅子
- ⑧ 定時誘導による、排尿管理を実施  
(9時30分, 13時30分, 16時30分)
- ⑧ 長谷川式簡易知能スケール (HDS-R): 11点
- ⑧ Mini-Mental State Examination (MMSE): 16点



# 【方法】

## 介入方法

### 骨盤底筋運動：居室ベッドで実施

● 等張性収縮：(収縮3秒間＋7秒間弛緩) × 20回

● 等尺性収縮：(収縮10秒間＋20秒間弛緩) × 20回

×3回(朝・昼・夜)  
×8週間

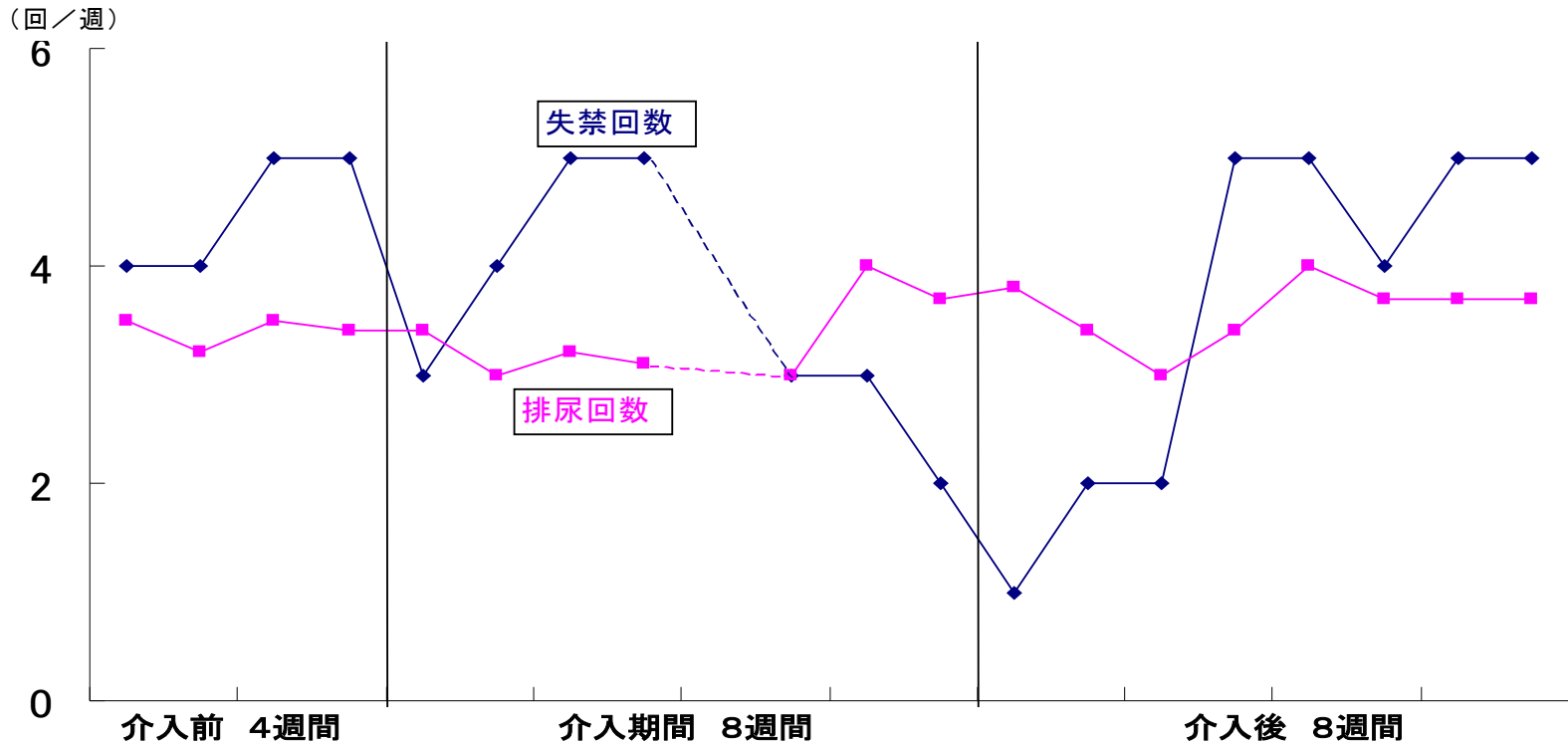
## 評価項目

● 排尿尿失禁記録

● パッド使用枚数



# 【結果】



	介入前	4週目	8週目 (介入終了)	12週目	16週目
失禁回数(週)	4.5	5	2	5	5
パッド使用量(週)	4.0	5	2	5	5
排尿回数(日)	3.2	3.1	3.7	3.4	3.4

## 【 考察 】

### ◎ 骨盤底筋運動

◎ HDS-R, MMSEの点数により, 運動は可能.

### ◎ 認知症高齢者であっても

◎ トイレまで移動ができる.

◎ トイレまで誘導ができる.



認知症高齢者であっても, 尿失禁回数を減らすには,  
骨盤底筋運動は効果的である.