

## 在宅療養者における離床時間に関する調査報告

本邦は超高齢化社会を迎え、その対策として地域包括ケアシステムが打ち出され、療養・介護が地域そして在宅中心に行われることが推進されている。その中で在宅療養者がどの程度離床すべきかについては明らかでない。今回、医療スタッフを対象に在宅療養者に必要な離床時間についてアンケート調査を実施したので報告する。

### 方 法

調査期間：2016年4月23日～2016年4月27日  
調査対象：日本離床研究会教育講座の参加者のうち回答の得られた907名  
対象職種：看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、その他医療スタッフ  
調査方法：質問紙法（配布）

### ●設問

在宅における離床時間はどのくらいが適切だと思いますか？（どれか一つ選択）

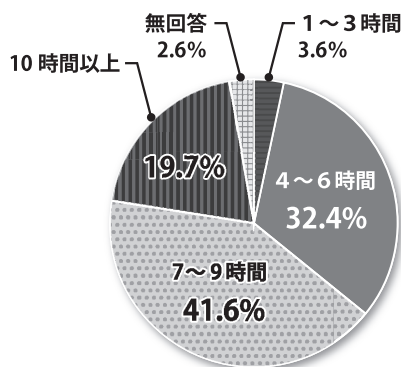
離床の定義はヘッドアップ以上とする

### ●回答選択肢

- ・1～3時間
- ・4～6時間
- ・7～9時間
- ・10時間以上

### 結 果

- ・アンケート回収総数 907



### 考 察

本調査の結果より、医療スタッフが考える在宅療養者の適切な離床時間は、4～6時間が32%、7～9時間が42%であった。要介護高齢者の研究では、10時間以上の長時間の離床と日常生活自立度に関連があり、離床時間が少ないほど日常生活自立度は低かったと報告している<sup>1)</sup>。入院患者はベッド上で治療されるため、4時間以上離床できていれば十分と感じるが、健常者に置き換えて考えると、働いている世代であれば夜間就寝する時間以外は座る、立つ、歩くといういずれかの活動をしているため、16時間以上は離床していることになる。これから考えると10時間の離床時間は決して長時間ではなく、ADL自立度と相関するという結果も納得できる。地域包括ケア時代となり、治療・療養が必要な状態で在宅で生活している高齢者が増えているため、健常者の離床時間をそのまま当てはめるのは困難かもしれないが、具体的な目標を持つことは重要である。医療機関入院中は治療や離床を提供される立場の患者も、退院すれば多くの場合は自ら生活を管理して、自ら起きて活動しなければならない。居宅サービスに関わるスタッフは特に利用者の生活をみたときに、1日の離床時間が十分足りているかという点もチェックする必要があり、本人、家族、サービススタッフで連携して対策していくことが求められる。

### 文 献

- 1) 日本理学療法士協会国庫補助事業調査研究特別班．要介護高齢者における離床時間と日常生活動作能力との関係．理学療法学 36：348～355，2009

著者情報：飯田 祥\* 黒田智也\* 土屋 研人\* 曷川元\*  
\*日本離床研究会 学術研究部