

# 通所リハビリに通う要支援・要介護者に対する認知運動プログラムの有効性



谷本昭則\* 村上秀一\* 富村浩太\* 苅田哲也\*\* 荒木大輔\*

\* 医療法人社団昌平会 大山リハビリテーション病院 リハビリ室  
\*\* 学校法人仁多学園 島根リハビリテーション学院 理学療法学科

## 背景および目的

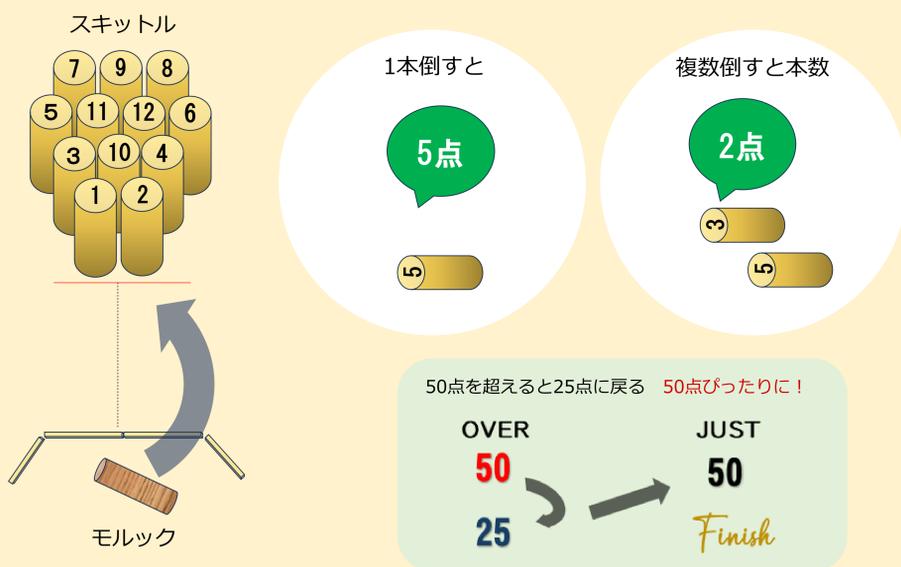
通所リハビリでは、心身機能の維持・向上に加えて、生活活動度の向上が重要視されている。特に高齢者の意欲は、身体活動の継続やフレイル予防に深く関与しており、これを促進する効果的な介護予防プログラムの開発が求められている。こうした背景の中で、モルックは認知的要素と遊戯性を兼ね備え、高齢者にも安全かつ楽しく取り組める競技として関心を集めている。

本研究では、通所リハビリを利用する高齢者を対象に、モルックを活用した認知運動プログラムが、意欲、主観的幸福感、認知機能、生活空間に与える影響を検討することを目的とした。

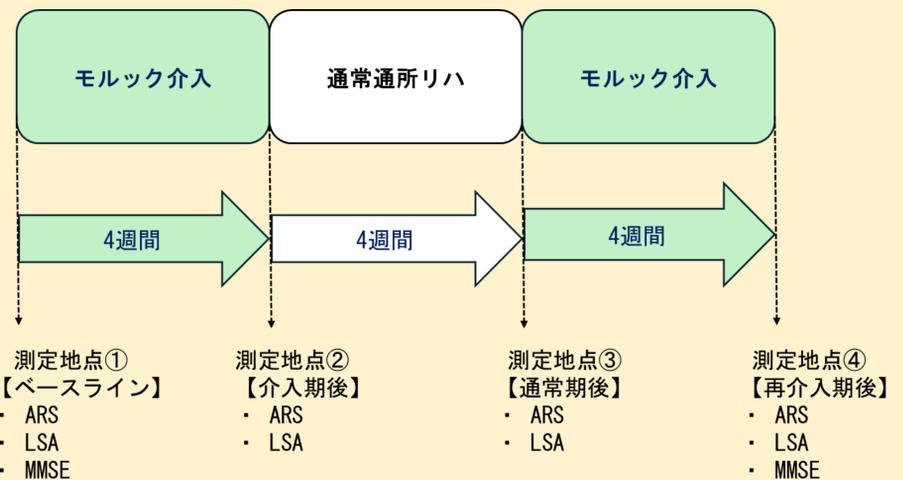
## 方法

### モルックのルール

モルックを交互に投げ、スキttlを倒して50点丁度にしたチームが勝ち。



### 研究デザインと評価概要

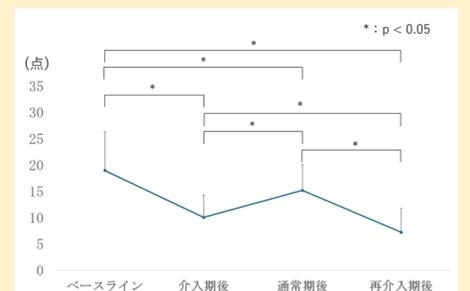


- 対象  
通所リハビリ利用者25名 (平均81.2±8.2歳)
- デザイン : 準実験的時系列デザイン  
介入期 : モルック (4週間)  
通常期 : 集団体操 (4週間)  
再介入期 : 再度モルック (4週間)
- 評価項目  
意欲 (ARS) 主観的な意欲の程度を評価  
主観的幸福感 (VAS-H) 現在の幸福感を自己評価  
認知機能 (MMSE) 記憶や計算などの認知機能を評価  
生活空間 (LSA) 日常の移動範囲や外出頻度を点数化

## 結果

- 意欲 (ARS) はモルック介入期後に改善し、通常期に一時的な悪化を認めたが、再介入期後には再び改善した。全体として有意な変化が認められた ( $p < 0.05$ )。
- 主観的幸福感 (VAS-H) は、モルック実施前に比べて実施後に有意に上昇した ( $p < 0.05$ )。
- 認知機能 (MMSE) は、再介入期後に有意な向上が認められた ( $p < 0.05$ )。
- 生活空間 (LSA) は介入を通じて有意な変化は認められなかった。

各地点のARSの変化



※ARSは低得点ほど意欲が高く、16点以上は意欲低下とされる

## 考察

モルックの持つ楽しさや達成感、参加者間の交流は、意欲や幸福感を高める要因になったと考えられる。また、得点計算や戦略的な投擲が認知的刺激となり、MMSEのわずかな改善につながった可能性がある。一方で、生活空間の拡大には至らなかったことから、行動変容を促すには、より長期的で、環境面を含む包括的な支援が必要であると考えられる。

## 結論

モルックを活用した認知運動プログラムは、通所リハビリ利用高齢者の意欲、主観的幸福感、認知機能の向上に一定の効果を示した。一方で生活空間の拡大には至らず、今後はより長期的かつ多面的な介入が求められる。