

therapy on gait and balance in stroke patients. [PubMed](#) Lee HJ, J Phys Ther Sci. 2017 Mar; 29(3):523-526. doi: 10.1589/jpts.29.523.

本論文を読むに至った思考・経緯

ミラーセラピーに関する論文を読んだことがなく、一度読んでみたいと思った。本論文はミラーセラピー以外に動作を録画したビデオを観ることで同様の効果があるか検討しており、興味深かったため本ブログに掲載することにした。

論文内容

研究背景・目的

- ・ビデオでの動作鑑賞とミラーセラピーの効果を検証する。

研究方法

- ・入院中の脳卒中者 35 名を無作為に 3 グループに分ける。
- ・介入は週 3 回、6 週間。
- ・動作鑑賞 + 練習群：ビデオを 15 分間観たあと、同じ動作を 15 分間練習する（12 名）。
- ・ミラーセラピー + 練習群：ミラーセラピー15 分後、同様の動きを鏡なしで 15 分間練習する（11 名）。

・動作鑑賞のみ群：ビデオのみ（12名）。

・全グループともに理学療法 30 分を週 2 回受けた。

・第 1 段階は膝伸筋と足背屈筋、第 2 段階は膝屈筋と足背屈筋、第 3 段階は股・膝関節屈筋と足背屈筋のトレーニングを行う。それぞれ 2 週間ずつ。

・アウトカムは介入前後に計測し、項目は静的バランス（Overall balance Index）と歩行（modified Functional Ambulation profile）

研究結果

・動作鑑賞 + 練習群で介入前後の静的バランスの値に有意差があったが、それ以外の群には有意差がなかった。また、群間での有意差はなかった。

・歩行では動作鑑賞群 + 練習群とミラーセラピー群に介入効果が見られた。群間の有意差はなかった。

Table 1. The comparison of means for variables between pre- and post-values for the three groups (Unit: score)

Variables	AOTA		MTA		AOT		
	Pre-value	Post-value	Pre-value	Post-value	Pre-value	Post-value	
Balance	OBI	2.3 ± 2.0	1.2 ± 0.8*	1.2 ± 0.5	1.1 ± 0.7	1.4 ± 0.9	1.5 ± 0.9
	ABI	1.3 ± 1.0	0.6 ± 0.5*	0.8 ± 0.5	0.9 ± 0.7	0.8 ± 0.5	0.9 ± 0.5
	MBI	1.4 ± 1.7	0.8 ± 0.6	0.5 ± 0.3	0.5 ± 0.3	1.0 ± 0.7	0.9 ± 0.7
	FR	2.8 ± 1.4	2.3 ± 0.5	2.6 ± 0.6	2.1 ± 1.0	2.5 ± 1.1	2.9 ± 1.0
Gait	mEFAP	102.2 ± 45.5	54.2 ± 41.4*	74.0 ± 35.0	60.0 ± 22.8*	118.1 ± 60.0	101.4 ± 50.5

*Significantly different between pre and post ($p < 0.05$)

OBI: Overall Balance Index; ABI: Anteroposterior Balance Index; MBI: Mediolateral Balance Index; FR: fall risk; mEFAP: Modified Emory Functional Ambulation Profile

興味深かったこと

・ミラーセラピーの効果を知りたくて本論文を読んだが、ビデオを見ることでもミラーニューロンを刺激し、静的バランスと歩行に効果が見られた。ミラーセラピーより簡便な方法（ビデオを見るだけ）で効果があるのであれば臨床で使いやすいと感じた。

私見・明日への臨床アイデア

・ビデオで動作を観ることで静的バランスと歩行に効果があった。臨床ではビデオでなくても、セラピストが動きを見せることで同じような効果が得られるかもしれない。

・ビデオであれば自宅で見ることにも簡単にでき、ホームエクササイズとして取り入れられるのではないか。

職種 理学療法士
