

主題	自分で痛みを治して心も元気に！
副題	「痛くて死にたい」人の心に光を照らすリハビリを

リハビリテーション	自主性	研究期間	6ヶ月
-----------	-----	------	-----

事業所	社会福祉法人光照園 高齢者在宅サービスセンター江戸川光照苑		
発表者：渡辺正恵（わたなべ まさえ）	アドバイザー：篠原浩一（しのはら こういち）		
共同研究者：網代稔、佐々木要、鶴見ゆう子、石井喜美江			

電話	03-5612-7193	E-mail	hikari@e-koushoen.or.jp
FAX	03-5612-7194	URL	http://www.e-koushoen.or.jp

今回発表の事業所やサービスの紹介	当苑は平成9年7月に江戸川区では6番目の特別養護老人ホームに併設する高齢者在宅サービスセンターとして開設しました。一般通所介護事業所の定員は25名、認知症専用通所介護事業所の定員は12名です。江戸川区北部、京成小岩駅のほど近くに位置し、下町の人情あふれる温かさをそのままに、家庭的で心温まる介護サービスを提供しています。
------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

変形性膝関節症の患者は50歳以上で700万人、潜在患者を含めると2000万人とも言われている。江戸川光照苑のデイサービスにおいても20名近くの利用者が変形性膝関節症による膝痛に悩まされている

江戸川光照苑では、これまでは膝痛の利用者向けの特別なプログラムは提供していなかった。さらに、膝痛のある利用者は痛みが強い時には機能訓練に参加したがる傾向があり、動かさないことによって関節の動きはさらに悪くなり、痛みも強くなっていくという悪循環からなかなか抜け出せずにいた。痛みにより精神的に落ち込んでしまう利用者も多く、中には「死んでしまいたい」といった極端なことを口走る方もいた。

従来のプログラムでは膝痛には対応出来ないことと、膝痛のために著しく低下してしまった運動への意欲をどうやって向上させていくかがリハビリテーション課の課題であった。

《2. 研究の目標と期待する成果》

○目標

痛みによって失ってしまった自信と運動への意欲を回復し、自主的に運動を行えるようにする。

○期待する成果

- ①膝痛体操を習得して習慣とする。
- ②膝痛を軽減させる。
- ③自主的な運動によって膝痛が軽減出来た経験を通して、自信と運動への意欲を向上させる。
- ④自主的な運動→痛みが軽減→もっと積極的に運動→さらに痛みが軽減、というプラスの連鎖を継続させる。

《3. 具体的な取り組みの内容》

実施期間：平成25年4月～10月

1. 膝痛のある利用者の中から、膝痛を軽減するための体操をやってみたいという方を6名選んだ。

▼膝痛に長年悩まされてきた利用者の中には「どうせ何をやってもだめ」という気持ちの方が多

のだが、「だめでもともとという気持ちでやってみませんか？」とお誘いしたケースもあった。

2. 利用者ごとにプログラムを作成、実施の指導をした。

▼膝痛の程度、運動の理解力、実行力を考慮してきめ細かくプログラムを作成した。内容は、膝関節の可動域運動・ストレッチ・膝関節周囲筋の筋力強化を組み合わせたものであるが、どれも非常に一般的で簡単に実施できるものである。自宅でも毎日行ってもらえるよう、集団体操の時間にクイズ形式で痛みのある時の運動の必要性・実施方法などをわかりやすく時間をかけて指導した。実施に際しては、うまく出来たら十分に正のフィードバックを行い、正しい動きの定着とモチベーションの向上を図った。これらの指導はリハビリテーション課の職員全員が行い、対象となる利用者が来苑した際には毎回個別訓練として実施した。

3. 膝痛の程度を変形性膝関節症患者機能評価尺度；JKOMで評価した。評価は4月に初期評価、7月に中間評価、10月に最終評価を行った。

▼JKOMは25問からなる膝痛評価尺度であり、0点(痛みなし)から100点(痛みにより生活が著しく困難)に分けられる。1点以上の向上で効果があると判定される。

4. 最終評価時に膝痛体操に関するアンケートを行い、定着率・感想などを聞いた。

《4. 取り組みの結果と考察》

① 膝痛体操の習慣化について

- ・自宅でも膝痛体操を続けている 5名
- ・やっていない 1名

▼ほぼすべての利用者において膝痛体操は習慣化された。体操自体が非常に覚えやすいものばかりであったこと、正のフィードバックを十分行うことでモチベーションが維持できたことが大きく作用したと考えられる。

② 膝痛の軽減について

- ・膝痛が軽減した 6名

すべての利用者において膝痛は軽減した。JKOMによる評価結果は、初期評価(4月)の平均が86.1点/100点、中間評価(7月)で44.8点、最終評

価(10月)で31.5点と、著明な向上が見られている。正しい運動方法を習得しそれが習慣化した結果であり、利用者本人も驚くほどの劇的な効果が見られた。

③ 自信の回復と運動への意欲向上について

- ・もしまた膝が痛くなくても体操を続ける 5名
- ・膝が痛くなったら休むと思う 1名

ほぼすべての利用者において、自主的な運動により膝痛を軽減できたことが自信と運動への意欲向上につながったと考えられる。膝痛のために「死にたい」とまで言っていた利用者は膝痛がほぼ消失し、現在も積極的に運動を続けている。この利用者は、他の膝痛のある利用者に対して「運動すれば治るから、やっごらん」と助言するまでになっている。

《5. まとめ、結論》

膝痛体操の習慣化により、膝痛は顕著に改善した。そして自主的な取り組みで効果が得られたことにより、痛みによって自信と運動への意欲を失っていた利用者のすべてにおいて、「やれば出来る」という前向きな姿勢を取り戻すことが出来た。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究発表を行うにあたり、ご本人には本研究発表以外で使用しないことと、発表により不利益を被ることはないことを説明し、発表の同意を得ている。

《7. 提案と発信》

高齢者への体操指導を行う場合、種目の難易度や利用者の理解度などを勘案し、きめ細かい種目選定と指導を行うことが必要である。

自信や意欲を失っている利用者に対し、適切な正のフィードバックを十分に行うことでそれらを取り戻せるようにすることは最も大事なことであり、それが結局はその方の運動への積極的な姿勢へとつながり、さらに生活全般の質の向上につながっていくのではないかと考える。

【メモ欄】