

主 題	生活の質（QOL）の向上に繋がる足浴の効果に関する一考察		
副 題	～薬に頼らずできる事～		
足浴の効果	QOL 向上	研究期間	3 ヶ月

事業所	特別養護老人ホーム 新橋さくらの園		
発表者：瀬戸 政宗（せと まさむね）		アドバイザー：	
共同研究者：仲久美子・鹿川由紀・倉永良通・坂口春美・小幡谷珠美・内山直美・外川由美子			

電 話	03-3433-0183	E-mail	sasagawa@fukushiplazasakuragawa.com
F A X	03-3433-7320	U R L	http://www.fukushiplazasakuragawa.com

今回発表の 事業所や サービスの 紹介	所在地 東京都港区新橋 6-19-2
	施設概要 『自分や家族、友人が利用したいと思うサービスの提供』を法人の基本理念に掲げ、理念の具現化の一つとして『給食から食卓へ』を掲げています。全室個室の本体施設では介護職による朝食ユニット調理を実施。サテライト型特養では三食完全ユニット調理を実施し、生活者としての入居者の視点保持と自立支援を方針に掲げています。

《1. 研究前の状況と課題》

本研究は、先行研究として 2012 年度の本
研究発表で得た足浴の効果（免疫機能向上、
便秘解消、睡眠促進等）を基に、本研究対象
者の入居者 A 様の以下の課題にも効果を発揮
するかという疑問と先行研究結果に対する興
味関心が動機となった。

【A 様の課題】

- ・便秘傾向のため下剤による排便コントロールが入居時から継続。服薬反応により 1 日に何度も排便があることで A 様が苦痛に感じていた。
- ・夜間、覚醒されることが多く、不眠状態であった。その為か日中、車椅子上で眠ることが多く、昼夜逆転傾向であった。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

足浴の効果である全身の温熱、リラックス、
入眠促進等（香りと足浴によるリラクセーシ

ョン効果に関する生理心理学的検討：水田
敏郎：2004）先行研究から排便コントロ
ールと夜間の安定した睡眠に好影響を及ぼす
ことが期待され、目標として A 様の QOL 向
上を目指した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

- ① 対象者：入居者 A 様（女性）年齢 90 代
入居年数 18 ヶ月、要介護 3。アルツハ
イマー型認知症・気管支喘息。夜間不眠、
昼夜逆転傾向あり・便秘傾向あり。認知
症高齢者日常生活自立度Ⅲb
- ② 期間：平成 25 年 10 月 14 日から平成
26 年 1 月 7 日の約 3 ヶ月間。
- ③ 場所：A 様のユニットのリビング（7 階）
- ④ 時間：15 時 30 分～16 時の 30 分間
- ⑤ 実施頻度：週 2 回の入浴日以外の週 5 日

⑥ 方法：湯温を 39℃に設定しフットバスを使用。アロマ効果としてラベンダー入浴剤を 1/4 個使用。下腿部まで湯に浸かって頂き、職員がマッサージを行いながら足浴を実施。

⑦ 記録：実施日・実施時間・日中の様子・夜間の様子・排便の有無・追加の下剤の有無の項目に分け、シートを作成し記録した。

《4.取り組みと結果の考察》

睡眠（結果）

- ・ 足浴実施以前は入床から入眠される迄、2 時間程かかっていたが、実施以後は入床から約 1 時間で入眠されるようになった。
- ・ 夜間覚醒、不眠に関しては、足浴実施以前は一晩に 6～10 回起きていた。足浴実施後は平均して 1～3 回程に減少し、睡眠間隔が長く保たれた。
- ・ 日中、車椅子上で眠ることが減少した。

（考察）睡眠に関しては上記内容から足浴によって得られたリラクゼーション・入眠促進効果によって夜間睡眠が安定し、夜間覚醒・不眠の回数の減少、睡眠間隔の延長に繋がったのではないかと考えられる。

便秘（結果）

本研究では足浴による便秘傾向に変化がみられず、下剤によるコントロールが継続した。

（考察）

便秘に関しては腸の器質的な問題や日常の栄養・水分状態等の様々な要因が考えられ、足浴の温熱効果、リラックス効果の働きかけのみでは改善に繋がらなかったのではないかと考えられる。

《5. まとめ、結論》

本研究は、本研究発表会の先行研究の効果から、A 様の QOL 向上を阻む生活課題である不眠、便秘の改善に好影響を期待して開始した。

睡眠導入剤や下剤という化学療法に頼りきるのではなく、介護職のケアで改善できないか研究した。結果的に不眠については効果が

得られたと考えられるが、足浴の効果のみではなくコミュニケーションの増加による精神的な効果も考えられ、1 ケースの研究では明白な結論は出せない。また便秘傾向の改善については期待する効果は得られなかった。今後の課題として研究期間と対象者を拡大し、足浴をひとつのツールとして薬剤に頼りきるのではなくケアで入居者の QOL 向上に役立てたい。

《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（ご家族）に口頭にて確認をし、本研究発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得ており、更に書面でも同意を得ている。

《7. 参考文献》

香りと足浴によるリラクゼーション効果に関する生理心理学的検討

仁愛大学研究紀要 2, 65-72, 2004-03-31

水田 敏郎（他6名）

高齢者足のケア・介護予防セラピスト中西薫

<http://www.asi-care.com/blog/>

特別養護老人ホーム入所者に対する足湯が、身体機能・コミュニケーションに及ぼす効果
河村直子(他4名)アクティブ福祉 in 東京 '12

《8. 提案と発信》

特養入居者の多くは複合的な疾患を抱え、様々な症状が生活課題に影響を及ぼす事がある。多くの場合薬に頼る事になるが、日々の生活の中で短時間でも個別の状況に応じたケアが出来れば、入居者の QOL 向上に繋がると期待し今後も取り組んでいきたい。

【メモ欄】