

6-1					
主題		頻尿・尿漏れに悩む女性利用者に対する体操			
副題		骨盤底筋体操の実践			
キーワード 1	頻尿・尿漏れ	キーワード 2	体操	研究(実践)期間	4ヶ月

法人名・事業所名	社福)仁生社 特別養護老人ホーム水元ふれあいの家				
発表者(職種)	菅野正浩(介護職員)、小宮翔(介護職員)				
共同研究(実践)者	辻村友香(介護職員)				

電話	03-3607-7881	FAX	03-3627-0151		
----	--------------	-----	--------------	--	--

事業所紹介	水元ふれあいの家は、昭和63年3月1日葛飾区立最初の特別養護老人ホームとして開設しました。平成13年度からは事業主体も区から当法人に移行して、現在に至ります。通所介護サービス、地域包括支援センターも併設しており、各サービスが連動し、地域社会と連携した施設を目指しています。				
-------	--	--	--	--	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

施設内では、介護職員がトイレ誘導やオムツ交換等を行っており、御利用者様からは安心して頂いている。しかし、「夜間何度もトイレに起きてしまいあまり眠れないの」「尿取りパットに尿が漏れしてしまうので困る」「今日はトイレがいつもより近いから水分を摂るのをやめようかしら」といった高齢者特有の排尿に関する悩みが、御利用者様から数多く聞かれている。排尿トラブルが続くと、睡眠が妨げられたり、行事や活動への参加を控えてしまうようになり、御利用者様の生活の質を下げってしまう可能性が高い。排泄時、排泄後に対応するだけでは解消しない御利用者様の悩みの部分を解消してあげられないかと考え、会議内にて議題として取り上げた。様々な考察をし、機能訓練指導員にも相談した結果、「骨盤底筋体操」を継続して行ってみようとして介護職員の考えがまとまり、この研究を始める事にした。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

骨盤の中に収まっている膀胱や子宮などの臓器は、骨盤底筋群という筋肉などによって支えられている。閉経後に女性ホルモンが減少する事などによって骨盤底筋群が緩み、臓器が下がる。膀胱が下がると頻尿や尿失禁の症状が出る。「骨盤底筋体操」を継続して行う事によって、骨盤底筋を引き締める事が出来、排尿トラブルを抱えている御利用者様の悩みが解消出来るのではないかと考えた。又、筋力への効果だけでなく、「骨盤底体操」を継続して行っていく事で、御利用者様に自信や安心感を持ち、精神的にも良い効果があるのではと考えた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

頻尿や尿漏れに関する悩みを抱えている御利用者様がいる中で、毎日継続して「骨盤底筋体操」を行う事が出来る女性御利用者様を3名(A様、B様、C様)選定した。毎日、午前中フロアにて介護職員による骨盤底筋体操を椅子・車椅子に乗車しながら行った。週4日の午後リハビリ室

にて、ベッドに臥床しながら機能訓練指導員による骨盤底筋体操を行った。骨盤底筋体操の方法は、次の方法で実施した。準備運動として、足の上げ下ろし運動を 10 回、足踏み運動を 10 回行う。次に、「骨盤底筋体操」1 つ目として、膣付近を締めるようにし力を入れたまま 10 秒間我慢する。2 つ目として膣付近を意識し締めたり緩めたりを繰り返し行う。この 2 つの方法で、それぞれ 10 回ずつ行った。なお介護職員による「骨盤底筋体操」は、毎日継続して体操を行っていただけるように、楽しんで体操を行うというテーマを掲げながら、体操を行った。11 月から 2 月までの 4 ヶ月間、対象利用者それぞれの夜間の排尿回数の 1 ヶ月の合計、1 日の排尿回数の 1 ヶ月の合計、1 ヶ月の平均排尿回数を集計し、どれだけ頻尿が減っているかをグラフにし、効果を検証した。また 1 週間に 1 回、対象御利用者様に対してヒヤリングを行い、御利用者様の「骨盤底筋体操」の感想や排尿状態の変化を調べた。

《4. 取り組みの結果》

11 月から 1 月にかけては A 様、B 様、C 様ともに 1 日の排尿回数、夜間の排尿回数に大きな変化は見られなかった。2 月には、夜間の排尿回数、1 日の排尿回数が大幅に減少した。3 名の御利用者様にも 1 週間に 1 回ヒヤリングを行っていった結果「夜間良く眠る事が出来るようになって安心したわ」「以前よりも尿漏れが減ってきた」「尿漏れを気にせず、最後まで行事に安心して参加出来るようになった」という意見が聞かれた。「骨盤底筋体操」を行った当初は、3 名の御利用者様ともに緊張しながら行って、とても疲れた様子だった。しかし 12 月頃には「体操を楽しく出来るようになった」と B 様、C 様はおっしゃっていた。3 名の御利用者様ともに、排尿に関する悩みが減ってきている。

《5. 考察、まとめ》

検証結果により、3 名の御利用者様ともに排尿に関する悩みが減ってきている為、継続して「骨盤底筋体操」を行ってきた効果があらわれてきていると推察される。楽しんで体操を行うというテーマを掲げながら体操を行った事により、御利用者様が緊張せずにリラックスして体操が出来ていた。排尿に関する悩みが減った事により、以前よりも自信がついたように思われ、行事や活動にも熱心に参加していただけており、安心して落ち着いた生活が出来ているように思われる。今後は、「骨盤底筋体操」を広める為に、リハビリ実施の際に「骨盤底筋体操のグループ化」など提供方法に工夫を図り、対象御利用者を増やしていき、長期間の検証を行っていきたい。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)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たこととした。

《7. 参考文献》

WACOAL BODY BOOK 「特集/女子を支える骨盤」 骨盤底筋群が大事なわけ

《8. 提案と発信》

骨盤底筋体操を取り入れるにあたって、体操に長い時間をかけることで業務に支障が出たり、御利用者様が飽きてしまうことが考えられた。機能訓練指導員のアドバイスにより、介護職員が行う体操は 5 分から 10 分程度の短時間とし、体操をする際は会話をしながらリラックスできるような環境作りに心掛けた。

忙しい業務の中で骨盤底筋体操を取り入れるために課題となることは施設によって異なるが、短時間で行なうことで、どの施設でも空いている時間を見つけ、体操を取り入れる事が出来るのではないかと。