

4-2					
主題		介護職が行える筋緊張・拘縮緩和ケアの実践における研究			
副題		時間を掛けずに実践できる拘縮予防			
キーワード 1	筋緊張・拘縮	キーワード 2	短時間で行える	研究(実践)期間	2ヶ月

法人名・事業所名	社福)一誠会 特別養護老人ホーム偕楽園ホーム
発表者(職種)	守屋貴弘、ガルドピアンカ(介護課職員)
共同研究(実践)者	小川新一郎、服部忠勝、出口仁 他(介護課主任)

電話	042-691-2830	FAX	042-691-8288
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	八王子市にある昭和 55 年開設の従来型 100 床の特養です。平成 23 年にデイサービス、グループホームを開設、平成 26 年には国際品質規格である ISO9001 の認証を取得し介護サービスの質の向上に努めています。平成 30 年に定期巡回随時対応型訪問介護看護、地域密着型特別養護老人ホーム、看護小規模多機能居宅介護、訪問看護事業など複合施設を開設し、5 拠点 20 以上の事業を運営している。
-------	---

<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>特別養護老人ホームの利用者の平均要介護度が 4 を超えるなど、ご利用者の全体的な ADL の低下が顕著に見られていた。それに伴い、介助に要する時間も増している。そういった現状の中で、いかにご利用者の ADL の維持・向上に繋げられる介護にもできるケアはないだろうかと全職員が感じていた。</p> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>1.一日を通して、オムツの定時交換・トイレ誘導・離臥床介助等で必ず数回関わることご利用者の中に、筋緊張・拘縮が見られている方が多数を占めており、緩和ケアを行う事で拘縮予防につながるのではないかと？</p> <p>2.筋緊張がほぐれる事によって、座位や臥位を良肢位にする事が出来るのではないかと？</p> <p>3.良肢位が保てることで、四肢の巻き込み等が無くなり皮下出血や骨折などの事故のリスクを軽減できるのではないかと？</p> <p>4.力が入ってしまう・痛みが発生してしまう等の筋緊張・拘縮があるが故の弊害を軽減する事で QOL の向上につながるのではないかと？</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>令和 5 年度、東京ケアリーダーズが主催していた研修(よりリアル)の第 4 回目・5 回目で行われたボディメカニクスの研修の中で、筋に手を触れ緊張を和らげることで四肢を可動域の限界値まで力も入れず、ご利用者の苦痛を伴わずに伸ばす方法を学ぶことが出来た。それを実践する。データを詳細に取る為 5 名のご利用者をピックアップし、定時交換時、離臥床時等直接支援をする際に緩和ケアを実施。週 1 のペースで関節の角度を施術前・施術後を計測・写真撮影し、施術の即効性と効果の継続性を数値化し短期的にも長期的にも観察する事で効果の有無、良肢位は保てるのか、リスクは軽減できているかを評価していく。</p>
--

《4. 取り組みの結果》

取り組み期間は 2024 年 5 月 1 日～6 月 30 日。1 日あたり 2 回の緩和ケアを実施。1 週間ごとに計測しデータを収集（※都合 6 回）。

①利用者 O・F 様：左下肢のみ実施。緩和ケア実施前の角度の平均値は 5 月 69.8 度、6 月 62.4 度と、5 月 6 月の角度はほぼ同様であることから緩和ケアの効果に持続性はなく一時的なものと考えられる。しかし、緩和ケア実施後の平均値が 5 月 133.2 度、6 月は 133.8 度という結果から、一時的な効果ながら緩和ケアによる筋緊張の緩和効果が他ご利用者よりも大きかったと考えられる。

②利用者 N・K 様：両下肢実施。緩和ケア実施前の右下肢の角度の平均は 5 月 44.6 度、6 月 57.1 度。左下肢の角度の平均は 5 月 38.5 度、6 月 49.5 度。両下肢ともに 10 度以上改善。緩和ケアによる持続的な効果と考えられる。また、緩和ケアによる拘縮予防効果があったのか、緩和ケア実施後の両下肢の角度が平均で 25 度改善した。

③利用者 O・K 様：両下肢実施。緩和ケア実施前の右下肢の角度の平均は 5 月 53.35 度、6 月 63 度。左下肢の角度は 5 月 50.4 度、6 月 53.1 度。右下肢については 10 度以上改善。緩和ケアによる持続的な効果と考えられる。緩和ケア実施後の右下肢の角度の平均は 5 月 96 度、6 月 94.9 度。左下肢は 5 月 93.25 度、6 月 90.5 度。緩和ケアによる拘縮予防効果があったと考えられる。また、右下肢については緩和ケア実施後の角度の平均が 5 月 14.3 度から 6 月 42.9 度と 28.6 度改善。特に右下肢における緩和ケアの効果が顕著だったと考えられる。

《5. 考察、まとめ》

二か月間という短い期間であったが、対象の 3 名のデータから、緩和ケアを実施した事で筋緊張の緩和と拘縮予防に一定の効果があったと考える。ご利用者の残存機能や既往歴にも左右されてしまう為、結果は三者三様ではあった。短期間の実施で大幅に改善できたご利用者がいらした事と、一人一人に掛ける時間も数十秒という事から、介護者にかかる負担も少なく継続的に行っていけるケアだと言う事ができるのではないかと。もちろんゼロからの取り組みなので効果は一過性である事も考えられるが、現時点でマイナスの要素が無かった。

《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》

東京ケアリーダーズ令和 5 年度研修「よりリアル」より第 4 回第 5 回ボディメカニクス研修より。

《8. 提案と発信》

今現在、どこの施設も人員不足に悩まされている。日々の業務に追われ、職員一人一人に係る負担は増す一方。人は減らさないと経営が成り立たないという締め付けはあるが、やらなければならない事は増える一方で、暗闇の中を歩いている感覚の介護職の方は多いと思う。しかし、その中でも簡単に負担にならずに出来る事もある。辛いキツイばかりでは介護の仕事が嫌になってしまう。こんな状況だからこそ、ご利用者に還元できる何かを行っていく必要があるのではないかと。忙しさの中でも、ご利用者の笑顔と「ありがとう」があれば介護の仕事は素晴らしいと思えるのではないかと。

また、我々誠会職員は、我が施設の最高責任者である常務理事から、自身が得た知識や技能をご利用者に還元する様にと常々教えられている。日々その方法を模索する中で出会った東京ケアリーダーズ主催の素晴らしい研修に感謝し共感するとともに、微力ながらこの場を借りてその活動を広めるお手伝いが出来ればと思い今回の研究発表を行うに至った次第だ。