

主題	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
副題	安価で出来る足湯により利用者の健康維持と充実したケアの提供
足湯の効果 健康維持	

研究期間	6ヶ月	事業所	東京武尊会 特別養護老人ホーム 塩船園
発表者：河村 直子（かわむら なおこ）			アドバイザー：
共同研究者：安藤 勉・榎本 ゆみ子・栗林 博樹・染谷 修子			

電 話	0428-21-1011	メール	Shiofuneen@tokyo-busonkai.or.jp
FAX	0428-21-1005	URL	http://www.tokyo-busonkai.or.jp/

今回発表の事業所やサービスの紹介	特別養護老人ホーム塩船園は、つつじ咲く国宝「塩船観音寺」を目の前に、社会福祉法人東京武尊会による3番目の施設として設立されました。 定員 150 名、入所者平均年齢 84.58 歳、平均介護度 3.95 の施設です。塩船園では、利用者が安心安全で満足されるサービスの提供を心掛け、職員の質の向上に努めています。
------------------	---

《研究前の状況と課題》

これまでのケアの提供としては、行事、クラブ活動、余暇時間でのレクリエーション、喫茶店利用等を行い、利用者が満足して頂けるように、努めてきました。しかし、利用者の高齢化・重度化が進み、車椅子を使用し生活される方が増えてきました。

そのため、活動量の低下に伴い足のむくみ、冷え性、末梢循環不全、便秘、食欲の低下などの不調を訴える利用者が年々増え、介護の負担も増えてきました。そうした状況は、利用者同士のコミュニケーションの場も減少させることにつながっていきました。

そこで、以前、行事で行った足湯が好評で、利用者の笑顔が多くみられたことから、当園でも気軽に出来る足湯を取り入れて、利用者の身体、健康に及ぼす効果について検証したいと考えてみた。

《研究の目標と期待する成果》

▼目標

健康によいとされる足湯を行いながら、利用者同士のコミュニケーションを図る。

▼期待する成果

- ・下肢の末梢循環を改善させる。
- ・足部を温めることで、内臓への血液循環を改善させる。
- ・冷え性を改善させる。
- ・尿量が増加し、又、便秘を改善させる。
- ・ストレスの解消をする。
- ・足湯により体温が上がることで、入眠しやすくなる。
- ・足湯に多くの利用者が参加することにより、利用者同士の会話が增え、コミュニケーションが活性化される。
- ・利用者の体調が安定することにより、介護する負担が減少し、充実したケアを提供できる。

《具体的な取り組みの内容》

▼ 取り組み内容

平成 20 年度より自立歩行可能な方、普通車椅子乗車の方に足湯を行い、特に、「末梢循環が悪い」「足に浮腫みがある」「重度な冷え性」の利用者 36 人を対象に、10 月～3 月の冬季に実施し分析・検証した。リハビリ室にて、リハビリの一環として、足湯を実施。一人用、八人用の桶（ホームセンターで購入したもの）に 40～42℃の入浴剤を入れたお湯を入れ、くるぶしから上がつかる位、20 分程度行う。対象者は、足湯前のバイタルチェック、皮膚観察、冷感の有無の確認をしてから足湯を行い、途中、様子観察と温度管理を行う。足湯実施後は利用者の状態を把握し、水分補給を行い体調には十分留意する。

▼各部署の連携

看護師：日々のバイタル測定、皮膚観察、全身状況のチェックを行う。

介護職員：日常生活状況の把握（食事、排泄、睡眠状況の把握）を行う。

リハビリ職員：足湯の準備、実施、利用者の声を聞き取る。

《取り組みの結果と評価》

▼むくみの軽減

靴下の跡がつかなくなり、靴下を履くときの痛みの訴えも軽減した。

▼排泄

排便においては、自然排便が増えており、また、排尿に関しては、足湯直後に尿意を訴える利用者が多くみられた。

▼ストレス測定

足湯前後で、ストレス度の測定を行った。ストレス度の測定には、ニプロ社の唾液アミラーゼ値測定器を使用し、26 人中 16 人に唾液中アミラーゼ値の低下がみられ、半数以上に、足湯後のストレスが軽減されていた。

▼体温の上昇

足湯施行前と施行後の体温を、時間毎にサーモグラフィーを使用し、経過をおってみ

た。足湯施行後は、足部から温まり、一時間半後には、上半身にまで及んでいた。また、体温においては、足湯を行わない冬季シーズンと比べ、0.17℃～0.7℃上昇していた。

▼コミュニケーション

自室にこもりがちな利用者が、リハビリ室に自ら足を運び、互いに挨拶など声を掛け合うことができ、他利用者との交流が増えた。

＜ まとめ ＞

足湯を行ったことにより、体温の上昇とともに、冷え性が改善され自然排便の方が増えた。また、ストレス値の数値も減少につながり、介護の負担も軽減し、利用者の自然な笑顔をみることが出来た。

《倫理的配慮に関する事項》

塩船園の個人情報の方針に基づき、ご家族本人の同意、もしくは氏名を匿名化することにより、十分な配慮を行っている。

《参考文献》

- 1) 小野 光美 (2010) 下肢に浮腫がある介護老人福祉施設入所者に対するアロマオイルを加えた足浴の効果. 島根大学医学部紀要、第 33 巻、41～48
- 2) 大森 美津子 (2007) 通所リハビリに通う認知症高齢者のストレスの事例研修 香川大学看護学雑誌、第 11 巻第 1 号、47～55

《提案と発信》

安価で出来る足湯が、利用者にとって身体機能の安定につながるのであれば、体力の消耗も少ないとされる足湯を続ける効果があると思います。本研究では、寝たきりの方や、拘縮の強い方への足湯の実施は、今後の課題にしていきたい。また、アロマオイルや足つぼマッサージなども併用し、足湯の効果を向上させ、利用者へのより良いサービスにつなげていきたい。

【メモ欄】