

地域在住高齢者を支えるリハビリサポート体制の構築

金原一宏^{*1,2)}、大城昌平^{1,2)}、根地嶋誠^{1,2)}、大杉紘徳³⁾、合田明生²⁾、寺田和弘⁴⁾

¹⁾聖隷クリストファー大学、²⁾聖隷クリストファー大学大学院、³⁾京都橘大学、⁴⁾寺田痛みのクリニック

事業の概要

我が国は、超高齢社会に至っている。ここ10年間の国民生活基礎調査における痛みの有訴率は、男女ともに腰痛、肩こりが1、2位を占め、その人数は年々増加している。これは、我が国の慢性疼痛治療が、奏効していないためである。慢性疼痛は、近年脳イメージング研究の進歩により、中枢神経感作による神経の可塑的变化が原因とされる。この慢性疼痛は、患者のADL及びQOL低下を招く。さらに治療が奏効しないためドクターショッピングの問題や就労問題、介護問題などに繋がり、現在、国家財政に問題が及ぶ状況である。痛みは、誰もが体験する感覚であり、感情である。高齢者には、加齢による身体機能の低下から痛みを持つ患者が多数いる。

地域高齢者が快適に暮らすには、疼痛の知識を学び、自宅や介護保険サービスの利用時に周囲の方と共に、運動に取り組むことで、慢性疼痛を減少させる必要がある。現在の状況を知る限り、早急な対応が必要である。我々は、地域在住の高齢者がすこやかに生活するために痛みを含めた健康講座を開催した。この講座は、地域住民や地域在住高齢者の健康寿命の延長を支えていく上で重要である。健康には、身体的健康と心理的健康があり、各分野に精通した医療従事者である大学院生が講師を務めることで地域在住高齢者との交流を図ることができ、本大学及び大学院が地域に根付いていくことに繋がる。講座を通じて、最新の脳や身体機能（身体的・心理的健康）、そして痛みの話題、さらに研究への参加が促され、地域住民は脳と身体機能を自ら知ることによって、健康への意識が増すと考えられる。

我々はこの講座の役割は、日頃の研究を地域住民へ還元するとともに、地域住民が気軽に参加できる講座を地域内で開催することで健康寿命の延長を支えると考えている。

目的

地域在住高齢者の健康生活を支えるシステムを構築するため、本講座の状況を踏まえ現状のリハビリサポート体制を把握する。

実施方法

方法は、

- ①研究分担者と相談し、リハビリサポートを開催する日程を決定した。
- ②講座内容は、健康を脳と身体機能に着目し、痛みの医学と生涯人間発達の視点から捉え、講演に実演を含め行うよう決定した。
- ③リハビリサポートの広告を作成した（図1）。
- ④浜松市北区と中区の一部にリハビリサポートの広告を配り（13,000世帯へ新聞折り込みを1回配付した。）、参加者を募った。
- ⑤聖隷クリストファー大学の教室を使用してリハビリサポート（実習・講演等を中心に実施した。）を開催した（図2）。

- ⑥より良いサポートのために講義内容の柱を、身体機能と脳機能（認知）として、講座を実施した。
- ⑦アンケートにより、受講生のトレーニングに関する意欲や講座内容の反応、さらに地域への貢献度を調査した。
- ⑧アンケートを利用して地域の方々が必要としている情報内容を把握することに務め、この活動をより充実したものにするため情報収集をした。

倫理的配慮

研究代表者および個人情報取扱者は、対象者ごとに整理番号を付与して、匿名化データを作成し、厳重に保管・管理する。この活動から得られた結果の公表については、個人の名前など一切わからないようにし、プライバシーが完全に守られるように配慮した。

成果（地域との連携の成果）

今回の成果であるアンケート結果を以下に示す。

参加者数：第1回（10月6日）：65名、第2回（12月1日）：62名

アンケート回収率：72%（問1～8は、第1回実施、問9～13は、第2回実施。）

以下アンケート内容（図3）

問1. あなたの年齢を教えてください。

平均年齢：67歳（35歳～89歳）

問2. あなたの性別を教えてください。

：男性15名、女性35名

問3. 過去6ヶ月間で転んだことはありますか？

：ある：28%　ない：72%

問4. 「痛みの基礎と最新治療」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた：28%　・　理解できた：59%　・　どちらともいえない：7%

あまり理解できなかった：7%　・　全く理解できなかった：0%

問5. 「痛みの理学療法」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた：25%　・　理解できた：61%　・　どちらともいえない：9%

あまり理解できなかった：2%　・　全く理解できなかった：2%

問6. 今回の講義を受け今後の生活で自主訓練を実施しようと思えますか？

必ず実施する：18%　・　実施する：77%　・　どちらともいえない：5%

実施しない：0%　・　絶対に実施しない：0%

問7. あなたの今の痛みについて教えてください。（第1回10月6日実施）

痛みがある：70%　　痛みがない：30%

問8. 痛みがあると回答した方にお聞きします。本日の講座受講前後の痛みの強度と痛みの不安を下記の数字に○を付けてください。

痛み強度の改善した人：40%　　痛みの不安が改善した人：55%

問9. 前回の講義を受け、自主訓練を行いましたか？

実施した：38%、実施しない：48%

問10. 「生涯人間発達と健康」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた：8%　・　理解できた：77%　・　どちらともいえない：5%

あまり理解できなかった：2%　・　全く理解できなかった：0%

問11. 「筋力トレーニング」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた：14%　・　理解できた：77%　・　どちらともいえない：0%

あまり理解できなかった：0%　・　全く理解できなかった：0%

問 12. 今回の講義を受け今後の生活で自主訓練を実施しようと思えますか？
 必ず実施する：11% ・ 実施する：74% ・ どちらともいえない：9%
 実施しない：0% ・ 絶対に実施しない：0%

問 13. あなたの今の痛みについて教えてください？（第 2 回 12 月 1 日実施）
 痛みがある：51% 痛みがない：49%

すこやかにハサポート
 あなたの健康をリハビリ専門職の理学療法士がサポートします！

すこやかに生活するために、生活の中で悩まれている方が、
 必ず、専門に相談していただく必要があります。ぜひ、
 専門に相談していただくことで、
 痛みを減らし、健康な生活を送ることができるようになります。

開催日	日時	講義名	内容	講師
2012年10月6日(土) : 痛みの医学から 脳・身体機能をリハビリ	14時00分~15時	痛みの基礎	目次、痛みの専門に準拠している最新情報、痛みの最新研究とその臨床応用	佐藤孝之 理学療法士
	15時00分~16時	痛みの理学療法	慢性疼痛症候群の理学療法に活用される最新の研究の紹介、ストレッチングの活用	佐藤孝之 理学療法士
2012年12月1日(土) : 生涯人間発達から 脳・身体機能をリハビリ	14時00分~15時	生涯人間発達	生涯発達と痛みの関係、痛みの発生メカニズム、痛みの予防と治療	佐藤孝之 理学療法士
	15時00分~16時	脳とストレッチング	脳と痛みの関係、痛みの予防と治療	佐藤孝之 理学療法士

※申込は、郵付クリスタルファクス(郵便番号3453) 3号室
 申込：紙・会費付き
 ○ FAXでのお申込みは、要領をご利用ください。
 〒489-8633 静岡県浜松市東区常盤町 3453
 聖隷クリスタルファクス
 リハビリテーション学部 金庫一室宛
 FAX:053-439-1406
 ※当日は動きやすい服装でご参加ください。
 ※お申し込みは厳正にお手数をおかけしますが、ご返信はFAXにてさせていただきます。
 ※どちらか一方のご参加でも結構ですが、できる限り両日ご参加ください。



図 1 リハビリサポートの広告

図 2 すこやかにハサポートの講座の様子

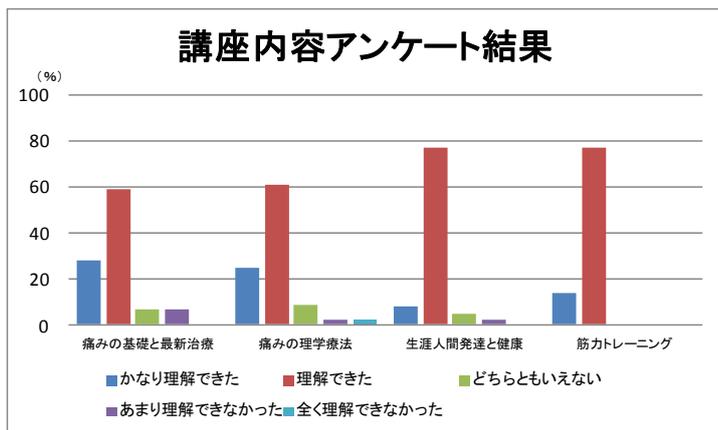


図 3 講座内容アンケート結果

自由記入欄

- ・ 事前の電話連絡の対応が良かった。当日の学生さんの案内が良かった。
- ・ 痛みに対する考え方が少し変わりました。痛みが出た時に「まあまあ」としないで、病院受診をする事にします。ありがとうございました。
- ・ 先股脱から、両側変股で4年ぐらいリハビリしています。まだ関節の隙間は保たれているようですが、最近では腰部脊柱管の狭窄も始まって来たようで、ゆううつな感じでした。笑顔を大事にしたいと思います。
- ・ 始めて参加させていただきました。日常生活におけるワンポイント、大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・ 痛みのとらえ方、感情が左右することなど、勉強になりました。筋力強化するには持続させることが、大切とはわかるのですが、なかなか……。まずは1週間を目指してみようと思いました。笑顔を大切に、明るくしたいと思います。
- ・ 痛い、どうしても動かないでいます。でも動く事の大切さが、良く分かりました。

努力して動きます。本日はありがとうございました。

- ・この1年で痛みを感じなかったのは7日間の東北旅行だけでした。「笑い」大切ですね～。ありがとうございました。通院とストレッチだけは毎日続けていますが……。なかなかよくなるはずでした。気持ちを入れかえていくことも取り入れていきます。
- ・今回の講義で教えて頂いた事を、自分でも実践していきたいと思います。また、他の方にもお伝えしたいと思います。ありがとうございました。
- ・寺田痛みのクリニック受診し、寺田先生に原因を教えていただきさらに本日の受講で、金原先生、よく理解できました。
- ・わかりやすく指導していただき、毎回続けていこうと思います。本当にありがとうございました。今まで、痛いときは痛いと思ってきたけど、脳に関係があると分かり少しホットしました。これは、脳が痛いんだと心に言い聞かせています。今日は本当に良かったです。必ず実践します。
- ・自分ひとりでは、できないことも、先生に指導をしていただき、自ら動かす。体が丈夫になりたいので今後もよろしく。時間を作って教えてください。
- ・筋力トレーニング続けてやっていこうと思います。運動は意識しないとなかなかやれませんが手軽なものから取り入れてゆけばやれそうだと思います。
- ・年だからとあきらめないで前向きに考えて取り組んでいきたいと思った。運動を継続していくのは難しいけれど、時間を見つけて続けていきたい。
- ・股関節を強くする。立ち上がりテスト、知らないことが明らかになりとても役にたちました。

アンケートから講座受講後、受講生は痛みを持つ約半数の方で痛み強度と不安が減少した。第1回目の講座後、自主訓練を実施できた人は、38%であった。第1、2回の自主訓練へのモチベーションは、同様の傾向があった。第2回の講座後の痛みは、痛みがあると答えた人は、減少していた。これは、自主訓練をした人の痛みが減少した可能性もあると考えられた。今回、受講生のトレーニングに対する意欲が向上した。各講座の満足感も高い結果であると推察した。自由記載は、講座開催への感謝の思いや、痛みの正しい知識を学ぶことで痛みが減少したという感想がみられた。以上より、今回の講座が地域在住の方々に役立てられ、本学が地域貢献に至っていると推察した。ゆえに今後も活動を継続する必要性を感じた。

今回の健康講座では、痛みを中心に脳と身体のトレーニングが健康寿命に関連し、つながることを伝えた。新たな慢性疼痛の概念は、まだまだ、住民に周知されていない。今後も、痛み講座の必要性を感じた。すこやかな生活には、痛みの問題が大きく関連する。このような健康に関する様々な企画を、地域の方々に受講していただくことで、健康寿命延長がする可能性がある。本講座の受講生は、高齢者で痛みを持つ方が多く参加された。受講生は、痛みの知識を学ぶことで、日常生活における身体や脳の不安体験を減少できた可能性がある。いずれにせよ、このような方々に、より健康な生活を送っていただくため、我々は、健康講座を開催していく意義があると考えている。ゆえに今後も、すこやかにサポート健康講座を継続することで、この地域住民の方々のリハビリサポート体制を整えて行く。

未発表の場合は発表計画等

地域保健福祉実践研究センターが企画する報告会で発表する。