



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)}、寺田和弘³⁾

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⁾寺田痛みのクリニック

事業の概要

慢性疼痛は、体への危険信号ではなく、痛みを受けすぎることの中樞神経に可塑的な変化を呈した病態である。慢性疼痛を有する患者は、痛みの知識について学ぶ機会が少ない。患者は自身の痛みが、なぜ起きているのか、急性疼痛を含め、慢性疼痛の痛みについて理解を深めると安心する。このような機会は、痛みから離脱し日常生活をより快適に生活するため、慢性疼痛を含めた健康講座を開催した。

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。

方法

- ①今年度は、肩の痛みに関する講座と身体機能等の改善に関する研修会を企画し、痛み及び心身機能検査を行った。
- ②リハビリサポートの広告を作成した。(図1)
- ③浜松市北区及び中区にリハビリサポートの広告を出し、参加者を募った。(新聞折り込み:1回実施)
- ④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を実施した。(図2)(実習・講演等を中心に行った)
- ⑤より良いサポートのために、簡易な身体機能、痛み評価、QOLなどの検査を紹介し測定も合わせて実施した。
- ⑥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。
- ⑦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。

活動内容



図1. 広告



図2. 講演・実習等の様子

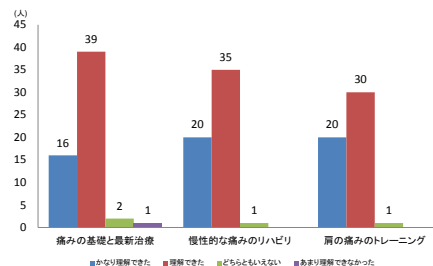


図3. アンケート結果

成果

今回の成果であるアンケート結果を以下に示す。(図3)

参加者数:2月21日:64名 アンケート回収率:97%

問1 あなたの性別と年齢を教えてください

男18名平均年齢64歳(31~85) 女46名平均年齢66歳(29~85)

問2 「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16名 ・ 理解できた39名 ・ どちらともいえない2名 ・ あまり理解できなかった1名

問3 「慢性的な痛みのリハビリ」を受講して理解が深まりましたか?

かなり理解できた20名 ・ 理解できた35名 ・ どちらともいえない1名

問4 「肩の痛みのトレーニング」を受講して理解が深まりましたか?

かなり理解できた20名 ・ 理解できた30名 ・ どちらともいえない1名

(問3・4では、あまり理解できなかった・全く理解できなかったは0名であった)

問5 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いませんか? かなり理解できた6名 ・ 理解できた45名 ・ どちらともいえない2名

問6 あなたは、これまで痛みを経験して、あなた自身が、痛みに強いと思いませんか? 当てはまるものに○を付けてください。

弱い3名 ・ やや弱い5名 ・ ふつう28名 ・ やや強い16名 ・ 強い3名

問7 このような健康講座は1年にどれくらい実施してほしいですか?

毎月5名 ・ 2か月に1回19名 ・ 3か月に1回23名 ・ 6か月に1回3名 ・ 1年に1回2名

問8 今回の講義を受け、ご意見をお聞かせください。(自由記入欄)

- ・学生さん、先生との交流が新鮮でした。神経痛の付き合い方をプラス思考で進められそうです。
- ・理学療法士の先生の為になるお話、スライドずい分と勉強になりました。帰りに資料いただきました。今回は有難うございました。
- ・リハビリ体操の実施が大変、参考になった。ありがとうございました。
- ・受講して良かったです。少し痛みがやわらぎました。
- ・散歩して、周囲を見季節を感じ、楽しみ。家にあっては笑顔で過ごしたいと思いました。教えて頂いた事、一つでも多く実行できたらいいなと、生活の中に取り入れてみたいと思っています。
- ・痛みはその人その人で判断が違うと思いますが、どの位まで、ガマンしてから病院に行くのがよいか分かりませんでした。今、私は首を11月に手術しました。腰も手術を行う予定です。今回、お話を聞いて、こんなに悪くなる前にやれることが少しはあったのではと思います。
- ・今、認知症対応グループホームで、介護福祉士として働いています。利用者様の体調改善に役立てたいと思います。笑顔の大切さ、職員もですね。職場に伝えます。今日の講義をうけて嬉しく思っています。
- ・非常に勉強になり、又講座あれば聴きたい。ストレッチもやってみたいと思いました。
- ・非常に参考になりました。このような講座たびたび開催していただきたいです。
- ・とても勉強になりました。今後も開催されるようでしたら、また受講させていただきたいです。ありがとうございました。
- ・年をとるとしびれがある人が多いです。しびれについて今回の様な講演会を開いていただけたらうれしいです。今回はとても楽しかったです。内容が多かったのは有難いと思いますが、理解しても忘れてしまうのは残念です。(80才)でも楽しい半日でした。ありがとうございました。
- ・一番心に響いた言葉、納得したこと: 体の上に頭がなくなる(老人の姿) ②人類は250万年前から1万年前まで体を動かしていた。前屈みの生活をする人間の今、講師(3人の方)全て良く、聞く立場を意識してわかるように話して下さった、と感謝します。

アンケートから講座受講後の受講生の理解度は、おおよそ87%以上であった。さらに各講座の満足度も高い結果であった。

受講後、痛みが改善した方がいた。今回、講義を通して受講生の痛みの知識が向上し、痛みを理解したことで痛みの不安感が減り、痛みを抑制した可能性を示唆した。受講生は、痛みの知識を学ぶことで痛みの機構を学び、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った。

以上より、今回の講座が地域在住の方々に役立てられ、本学で実施したこの講座が地域貢献に至っていると推察できた。痛みの知識は、日頃学ぶ機会がなく、今後も活動を継続する必要性を感じた。

今後の展望

今回の健康講座では、肩の痛みに焦点をあてた。すこやかな生活を送るためには、痛み改善は重要である。アンケートからもこのような講座を定期的に行なって欲しいと考えられた参加者が多く、この講座の必要性が示唆された。健康講座を、地域の方々に受講していただくことで、健康寿命が延長する可能性がある。ゆえに、すこやかリハビリ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ができると考えられた。