

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)}、合田明生³⁾、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⁾ 十全記念病院、⁴⁾ 寺田痛みのクリニック

I. 事業の概要

厚生労働省が3年に1度発表する国民生活基礎調査の痛みの有訴率は、近年その疾患に変化はなく、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。近年、問題として取り上げられる慢性疼痛は、本来の痛みの意味である体への危険信号ではなく、痛みを受けすぎることで中枢神経に可塑的な変化を呈した病態である。身体障害がなくとも、脳内の変化により、痛みを感じているのである。国際疼痛学会における痛みの定義は、「痛みは、不快な感覚性・情動性の体験であり、それには組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるように表現されるものがある」としている。この定義で痛みとは、感覚であり情動であるとしたこと、さらに身体に傷害部位が無くとも患者の訴えている痛みは、痛みと認識している。つまり、炎症の痛みだけでなく、情動（心）による痛みも含め、痛みと定義している。臨床では、このような慢性疼痛を罹患した患者は、治療を受けてもその効果は上がらず、病院を変えるドクターショッピングに至る。地域にはこのような患者は多く、さらに高齢者は、加齢による身体機能の低下から痛みを生じる。

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、地域住民が健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本学教員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、痛みや健康への意識が増すと考えられる。

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日常生活における生活の質の向上と健康寿命の延長を支えると考えている。

II. 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。

III. 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、腰痛として、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。

IV. 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。

V. 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：2月1日：62名 アンケート回収率：100%

以下アンケート内容（図 3）

問 1 あなたの性別と年齢を教えてください

男 26 名平均年齢 58 歳（14～81） 女 33 名平均年齢 64 歳（19～79）

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 17 名 ・ 理解できた 38 名 ・ どちらともいえない 3 名

問 3 「慢性的な痛みの理学療法」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた 20 名 ・ 理解できた 33 名 ・ どちらともいえない 4 名

問 4 「腰痛のためのトレーニング」を受講して理解が深まりましたか？

かなり理解できた 22 名 ・ 理解できた 29 名 ・ どちらともいえない 1 名

（問 2・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 このような健康講座は 1 年にどれくらい実施すべきか？ 教えてください。

毎月 1 名 ・ 2 か月に 1 回 4 名 ・ 3 か月に 1 回 12 名

6 か月に 1 回 31 名 ・ 1 年に 1 回 6 名

問 6 あなたは、今、痛む部位がありますか？

回答：ある 42 名 ・ ない 16 名

「ある」と答えた方にお聞きします。（「ない」と答えたかは問 7 へ）

① の痛みはいつからですか？ 回答：10 日前から 1 年以上の期間

② どこに痛みがありますか？ 回答：腰 膝、股関節、肩 足関節

③ 講義を受け、痛みが減りましたか？

回答：痛みが減った 12 名・痛みが減らない 18 名

④ 「痛みが減った」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さ と 痛みの不安 下記の数字につけてください。

受講前平均値：痛みの強さ 6/10 不安 3/10

受講後平均値：痛みの強さ 5/10 不安 2/10

すこやかリハサポート
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！

すこやかに生活を送るためには、生活の中で適切なトレーニングが大切です。食や、睡眠、生活習慣を整えることで、健康な生活を送ることができます。この講座に、健康な生活を送るための知識と方法を学び、すこやかに過ごしていただきたいと思います。

日時	講座名	内容	講師
2014年2月1日(土) 痛みの医学から 腰痛をリハサポート			
14時から15時	痛みの基礎と最新治療	痛みを専門に治療している医師が、痛みの基礎知識とその治療についてお話しします。	医学博士 寺田 和弘 (寺田痛みのクリニック院長)
15時から16時	慢性腰痛の痛みのリハビリ	慢性腰痛症の理学療法をご紹介し、慢性腰痛症における日常生活の工夫についても、お話しします。	金原 一宏 (聖隷クリストファー大学教員)
16時から17時	腰痛のためのトレーニング	腰痛症における筋力や持久力を強化するための基礎知識を実技も入れて提供します。	根地崎 誠 (聖隷クリストファー大学教員)

*会場は、**聖隷クリストファー大学**(新大塚市北区三方原町 3453) 3号館 1階

申込・問い合わせ先
○ FAXでお申し込みください。
○ FAXでのお申し込みの場合は、要領をご利用ください。
〒413-8558 静岡県浜松市北区三方原町 3453
聖隷クリストファー大学
リハビリテーション学部 金原一宏宛
FAX: 053-439-1406
★当日は動きやすい服装でご参加ください。
※お申し込みは要領に必要事項をご記入のうえ、そのままFAXしてください。

【定員】50名程度
【申込期間】毎月1/24

図1 リハビリサポートの広告



図2 すこやかリハサポートの講座の様子

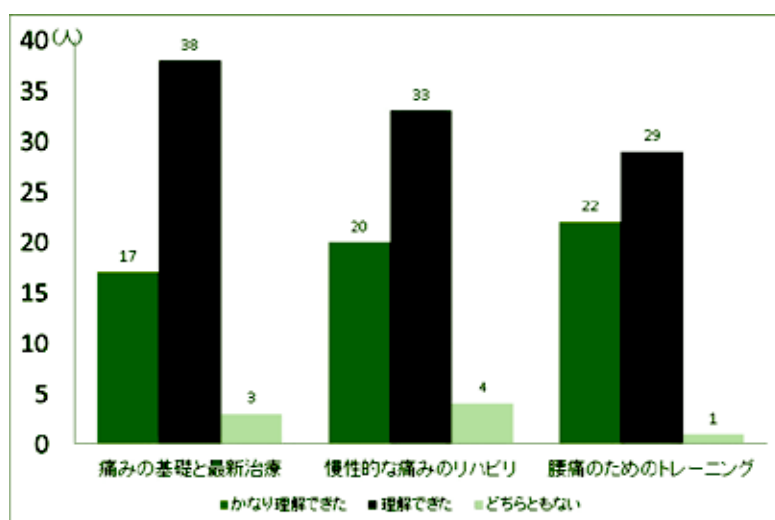


図3 講座内容アンケート結果

問7 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)

- ・運動時間を長くするとよかったです。ペイン Dr による薬の説明がとても参考になりました。又、痛みがあると運動量の低下につながりますが、神経ブロックの活用が勉強となりました。
- ・有意義な講義、興味をもって聴講させていただきました。有難うございました。明日から運動に努め健康維持を図りたいと思いました。
- ・初めて講義を聞きました。とても有意義でした。
- ・貴重な講演ありがとうございました。専門的な内容もあり、勉強になりました。また、次回の講演を期待しています。
- ・今回受講して良かったです。次もあれば受けたい。
- ・ありがとうございました。日常のリハビリの指針となり、心が明るくなりました。前向きに明るく笑顔をもって、生活していきます。
- ・今回初めての参加でしたが、参加できて良かったです。これからは常に笑顔でいたいと思います。またタオルを使ってストレッチも実施していきたいです。
- ・説明がわかりやすくタメになりました。
- ・痛みについてわかりやすく説明してくださり、理解できた。先日、ぎっくり腰をやり、湿布の件で悩みましたが、はっきりして良かったです。体操継続していきたいです。

ありがとうございました。

- ・具体的な指導を増やして欲しい。腰痛予防は歩くこと。体を動かすことが大切だと知りました。痛み予防は笑いでしょうか。
- ・理解できた。今後の参考に大いになりました。
- ・日常生活で心して動く事を心掛けて楽しく生活をして行く様にすごしたいと思います。ありがとうございました。
- ・痛みが起きるメカニズム、部位を具体的に知ることが出来ました。（分かり易くご説明頂きましたことで）
- ・トレーニングの説明と実技は大変、有効でした。
- ・今回新聞広告にパンフレットが入ってきて、この講座を知りましたが、いろんな形でお知らせしていただくと助かります。とても良い講座でした。今後に役立てたいと思います。年に何回かやっていただくとありがたいです。ありがとうございました。
- ・時間が長いので、もう少し少なくして2〜3回に分けて欲しい。無料でなくても資料代位を負担してもよいので、質問時間なども作ったり、体操なども2〜3回あるとありがたいです。運動で気持ちよくなりました。ありがとうございました。
- ・次回も必ず参加します。よろしくお願いします。
- ・今整形に通院していますが、今回の講座の方がよく理解できました。腰痛のためのトレーニングを家でもやってみようと思っています。トレーニングはとても良かったです。
- ・トレーニングの仕方、大変参考になりました。おしりが痛いのが少し楽になりました。自己流の運動でなく、正しく毎日することが大事だと思いました。毎日トレーニングします。ありがとうございました。

VI. 考察とまとめ

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80%以上であった。受講後の痛みの改善は、痛みのある方の約70%で痛み強度と不安が減少した。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知り、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。さらに各講座の満足度も高い結果である。自由記載は、講座開催に関する感謝の意や、痛みの正しい知識を学修され、痛みの抑制の仕方を知り実際に痛みが抑制された感想をいただいた。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。

今回の健康講座では、腰痛に焦点をあてた。今回テーマとして提示した腰痛は、慢性疼痛への移行が大きい現状があり、その機構は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。すこやかな生活を送るためには、痛み改善は重要である。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、健康寿命が延長する可能性がある。痛みを持つ方々はまだまだ多く、より健康な生活を送るため、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、すこやかにハ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。

VII. 未発表の場合は発表計画等

保健福祉実践開発研究センターが企画する報告会で発表する。