

## 第 8 回「腰痛を訴える地域在住高齢者の介入研究からみえてきた慢性腰痛への対策」

開催日時：2017 年 6 月 21 日（水） 15:00-16:30

開催場所：京都橘大学 アクティブ・コモンズ

発表者：安彦 鉄平（健康科学部理学療法学科専任講師）

### 実施報告

#### 腰痛を訴える地域在住高齢者の介入研究からみえてきた慢性腰痛への対策

理学療法学科 安彦鉄平

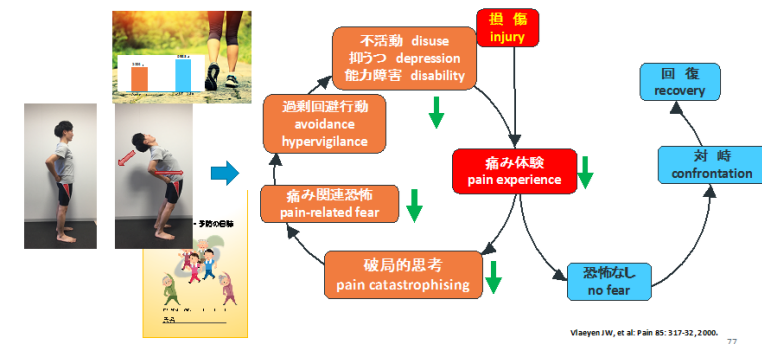
厚生労働省は、平成 24 年度における腰痛患者の総数が 2800 万人と報告している。そのため、腰痛による医療費および就労困難による経済的損失は莫大であることが推察される。また、腰痛を起因とした介護度の増悪について数多く報告されている。これらのことから、腰痛の一次予防のみならず二次予防、三次予防が重要であると考えられる。

そこで本研究は、2015 年度および 2016 年度に腰痛者に対して 3 ヶ月で計 6 回の「腰痛予防・改善教室」を開催し、腰痛体操の指導および腰痛に関する知識の提供が腰痛者の身体機能および心理機能に及ぼす効果を検証した。

2015 年度の取り組みでは、介入方法を知識の提供と腰痛を予防する姿勢指導および腰痛体操の指導とした。その結果、腰痛の程度を軽減することができた。ただし、腰痛を軽減させた身体的、心理的要因について明らかにすることはできなかった。

そこで、2016 年度の取り組みでは、介入方法を知識の提供と活動量の増加に変更し、教育および指導を行った。その結果、活動量の指標である一日あたりの歩数は、約 30%増加した。さらに、腰痛の程度が軽減し、破局的思考および痛みへの恐怖心に改善が認められた。このことから、地域在住の比較的軽微な慢性腰痛者に対しては、教育および活動量の増加が効果的な介入方法であることを示した。今後は、対象者数を増やし、要因分析なども含めたさらなる検証を行いたい。

#### まとめ



### 参加者報告

今回のテーマは「腰痛」で、理学療法学科の安彦先生に 1 時間強お話をいただきました。テーマが健康医療系なだけに、看護学科や理学療法学科から多くの参加がありました。プレゼンターの安彦先生からは、「病は気から」ではありませんが、腰痛は痛いかなと気にすると痛く感じるものです」という話があったり、参加者全員でその場で簡単にできる腰痛体操を実演指導してもらったりと、頭と体の両方を動かす楽しいサロンでした。

後半 30 分間の質疑応答は、さすがに看護学科、理学療法学科からの参加者が多かっただけあって、呈示されたデータの

解釈や有効性についてなど、ちょっと専門的だったかなと思います。

文系の私にはやや難しかったです。

