高齢者のために工夫を加えた腰痛体操の効果の検討

学籍番号 03M2408 氏名 今 絵理佳

1. 研究目的

高齢者では腰痛を訴える頻度が高いことが知られている。腰痛の治療法のひとつである腰痛体操は臥位で行うものが多く、デイサービスセンターなどにて集団で行うためには空間的な制限が生じる。また、代表的なWilliamsやMcKenzieの腰痛体操の有効性を疑問視する意見も認められる。

よって本研究では、一度に多くの高齢者が行うことができるように既存の腰痛体操に工夫を加えた。高齢者が無理をせず自発的に体操を継続できるよう、安全で取り組みやすく、かつ簡便に坐位で行うことができる腰痛体操を、関節可動域運動とストレッチを中心としたものにアレンジし、その効果を検討することを目的とした。

2. 対象と方法

対象:介入群…週に1回以上デイサービスセンターに通う高齢者で、 3_{5} 月にわたり12回腰痛体操を実施したうち、9回以上参加したもの26名(79.4 ± 6.7 歳)であった。うち、腰痛群は12名(77.2 ± 7.3 歳)、非腰痛群は14名(81.4 ± 5.8 歳)であった。

対照群…介入群と年齢、身長、体重をマッチさせた、腰痛体操に参加しなかったもの20名 (80.1±5.7歳)を対照群とした。

方法:3ヶ月間毎週3回デイサービスセンターを訪問し、工夫を加えた腰痛体操を介入群に指導した。介入群では初期評価時の腰痛の有無により、腰痛群と非腰痛群に群分けした。初期評価時、最終評価時ともに各群の身体機能、腰痛の程度、健康関連QOLを評価し、その結果を比較検討した。評価項目の詳細は以下のとおりである。

①体幹ROM(回旋・側屈・屈伸)、背筋力、握力、指床間距離、踵骨の骨量測定、②腰痛のVAS(Visual Analogue Scale)、③日本語版EQ-5DによるQOLスコア(移動の程度、身の回りの管理、普段の活動、痛み/不快感、不安/ふさぎ込みといった健康状態に関する5つの質問項目を3段階で評価するもの)。

腰痛体操の項目:体幹の前屈、回旋、側屈運動、股関節の屈曲運動、ハムストリングのストレッチ、外旋筋のストレッチ、股関節のぶん回し、背伸び運動

3. 結果

- 1) 介入群と対照群の比較:初期評価と最終評価時の変化率をみると、介入群においてはQOLスコアの改善率が有意に高く (p<0.05) 、体幹の回旋の改善率が高い傾向がみられた。
- 2) 介入群における初期評価時と最終評価時での比較:最終評価時のQOLスコア、体幹の回旋、側屈、握力で有意に高値を示した(p<0.05)。
- 3) 腰痛群と非腰痛群の比較: 腰痛群では最終評価時に体幹の回旋に改善がみられる傾向があった。 非腰痛群では最終評価時にQOLスコアに有意差が見られ(p<0.05)、体幹の回旋、側屈に改善 がみられる傾向があった。

4. 考察とまとめ

- 1) 介入群では最終評価時にQOLスコアの改善がみられた。これは腰痛体操を行ったことで不安、 ふさぎこみなどの項目が改善したことによると考えられた。身体機能では2群間に有意差はみら れなかったが、これは介入期間が3ヶ月という短期間であったためと考えられた。
- 2) 介入群では体幹のROMに有意な改善がみられた。これは今回の腰痛体操が体幹のROM改善にアプローチしたものであり、短期間ではあったが介入効果がみられた結果であると考えられた。
- 3) 腰痛群ではQOLスコアの有意な改善がみられなかった。腰痛は慢性的なものが多いため、短期間の介入では腰痛改善の効果がみられず、スコアに反映されなかったためと考えられた。