

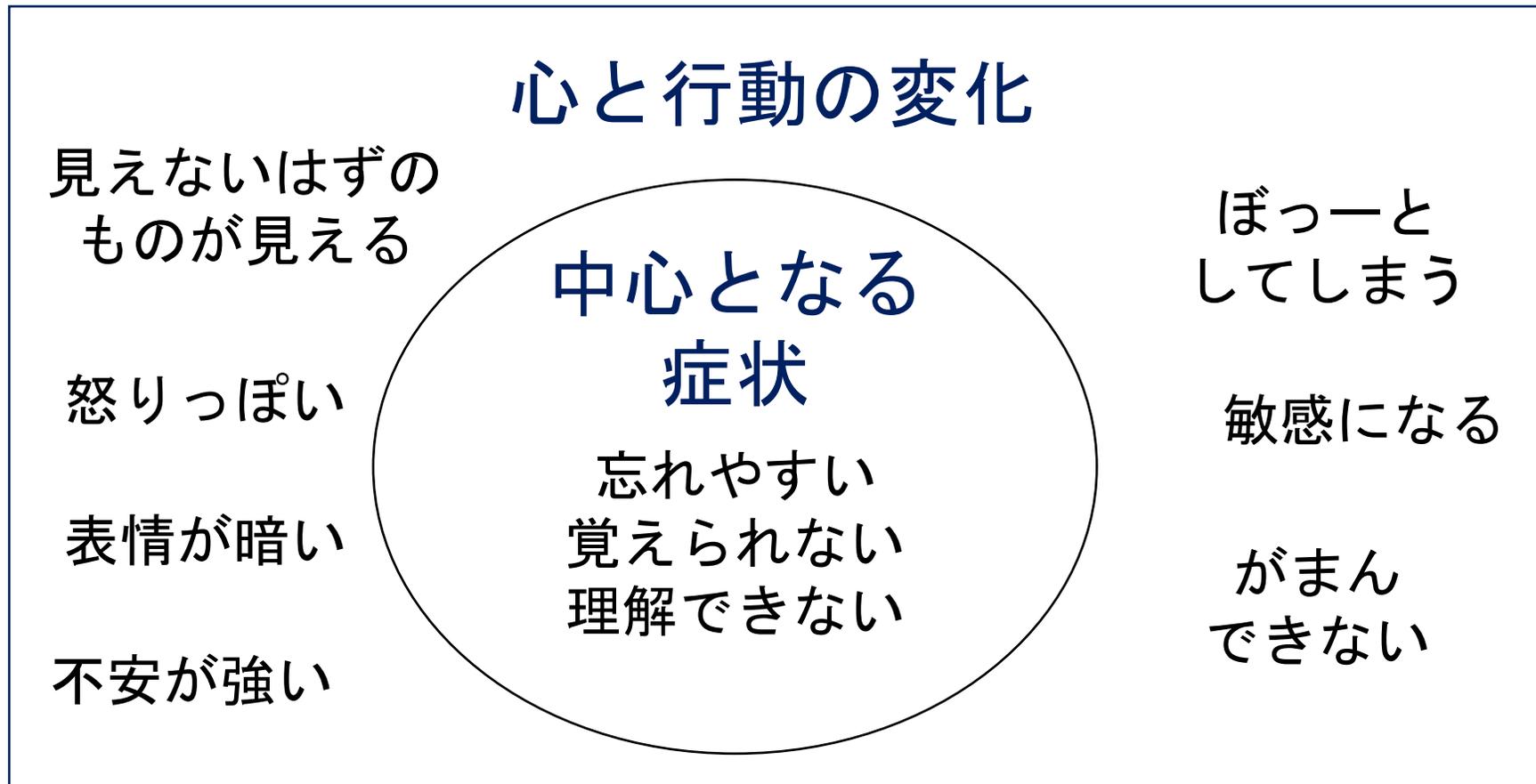
筋肉のリラクゼーション法の 活用による認知症の人の 心と行動の変化

梶山女学園大学看護学部

池俣 志帆

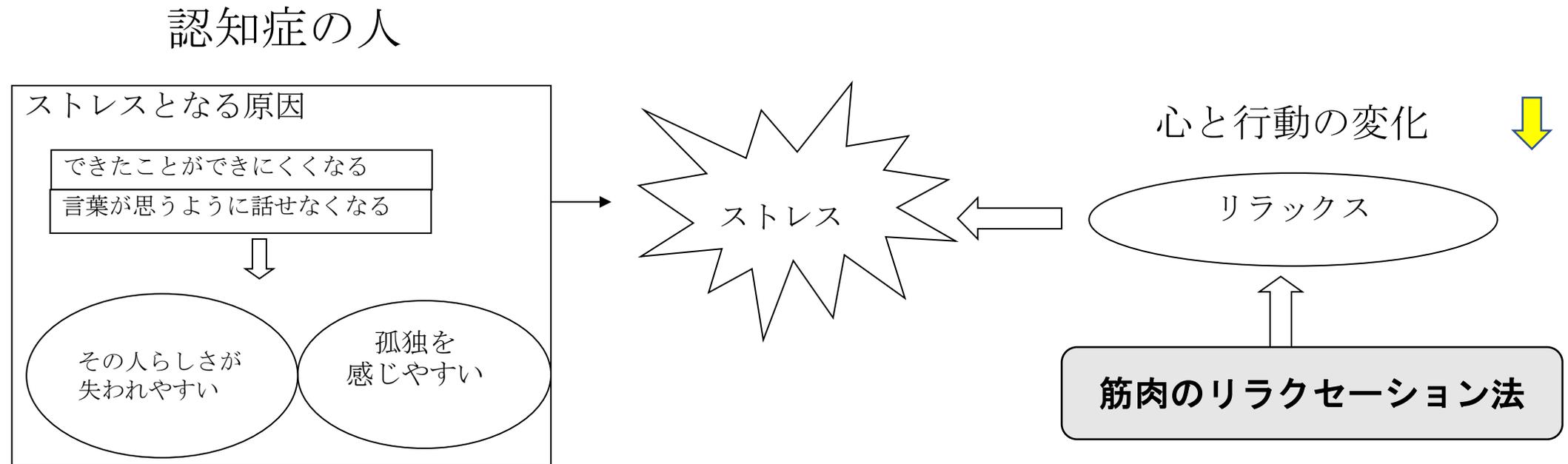
研究の背景

認知症の人はその症状のために、心と行動の変化（怒りっぽい、うつ、不安が強いなど）が起こりやすい。



研究の背景

認知症の人の心と行動の変化を、漸進的筋弛緩法（筋肉のリラクゼーション法）により穏やかにすることができないか。



研究の目的

認知症対応型グループホームに生活する認知症の人々を対象に、筋肉のリラクゼーション法を実施し、心と行動の変化（行動・心理症状の変化）を調べること。

研究の方法

- 筋肉のリラクゼーション法（手、腕、足、胸、顔、肩などの筋肉の緊張と弛緩動作を繰り返す方法）は、3ヶ月間、1日2回実施した。
- 認知症高齢者の心と行動の変化については、認知症対応型グループホームで働く職員に質問紙Neuropsychiatric Inventory Nursing Home Version; NPI-NHへの回答を依頼した。NPI-NHは、国際的に広く用いられる行動・心理症状の評価尺度で、妄想、幻覚、興奮、うつ、不安、多幸、無為、脱抑制、易刺激性、異常行動の10項目の質問からなる。

研究の結果

1. 認知症高齢者の特性

1) 介入群 (18名)

- ・ 平均年齢：86.89歳，性別：男性4名、女性14名
- ・ 要介護度：要介護1 7名、要介護2 7名、要介護3 4名
- ・ 認知症のタイプ：アルツハイマー型 5名、確定診断なし 13名

2) 対照群 (19名)

- ・ 平均年齢：86.74歳，性別：男性3名、女性16名
- ・ 要介護度：要介護1 5名、要介護2 8名、要介護3 5名、
要介護4 1名
- ・ 認知症のタイプ：アルツハイマー型 3名、脳血管性 1名、混合型 1名、
確定診断なし 14名

研究の結果

2. 行動・心理症状の変化

- ・ 筋肉のリラクゼーション法を介入する前のNPI-NHの点数は、8.94点、介入30日後7.28点、介入90日後4.78点で減少した。行動・心理症状の中でも、「不安」や「興奮」といった症状は特に得点が減少していた。

研究の結果

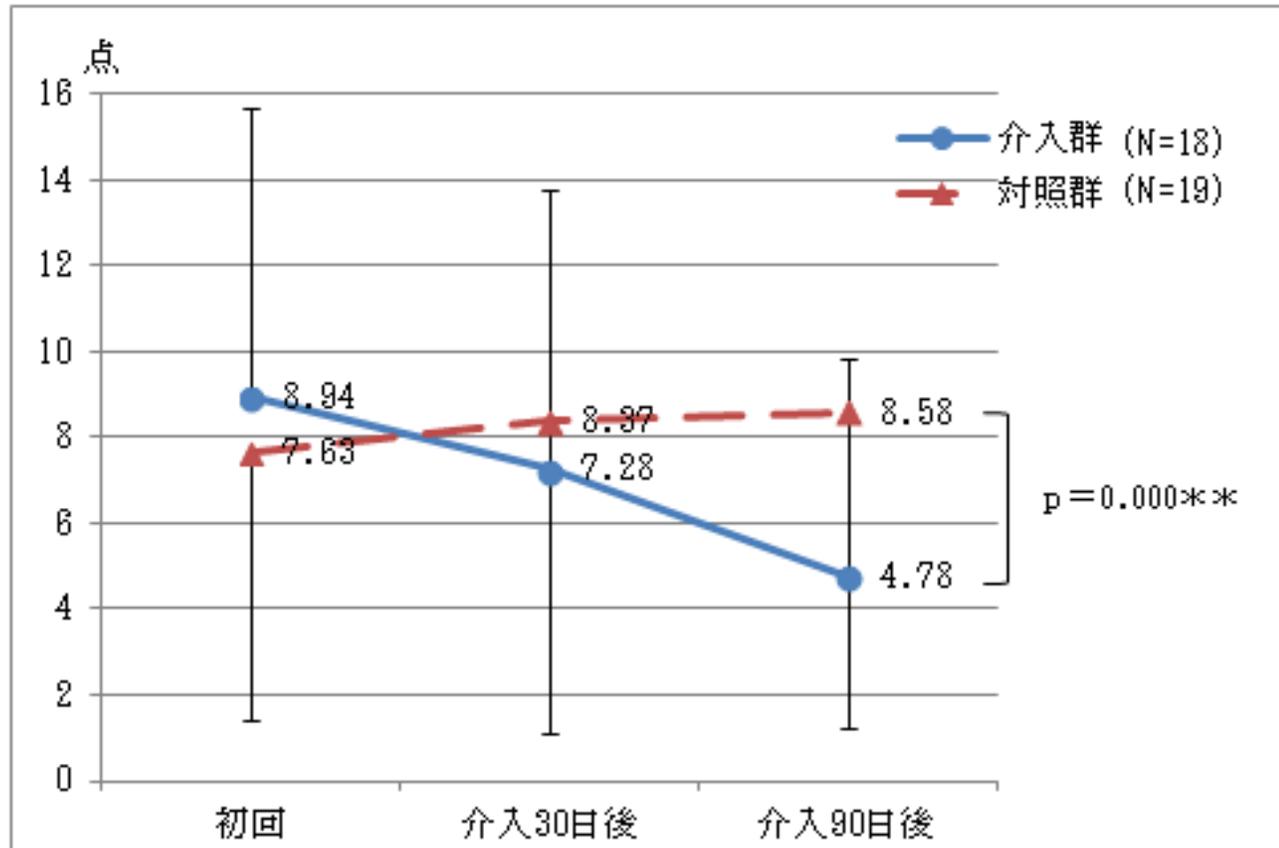


図 NPI-NHの総得点の変化

筋肉のリラクゼーション法を導入した群（介入群）と筋肉のリラクゼーション法を導入していない群（対照群）を比べると、介入群でよりNPI-NHの総得点が減少していた。

研究のまとめ

- 筋肉のリラクゼーション法の継続した介入により、行動・心理症状の出現を抑制する効果があったことがわかった。
- 「不安」や「興奮」の症状については減少がみられ、筋肉のリラクゼーション法による影響を受けやすかったことがわかった。

今後の課題

- 研究で明らかとなった継続的な実施による効果が、どれくらい持続的なものであるのか、より長期的な介入を行いながら検討していきたい。