

研究報告

日本におけるリラクゼーション方法とその効果に関する文献検討

A Review of the Relaxation Methods and Their Effects in Japan

伊東正博, 下舞紀美代
Masahiro Ito, Kimiyo Shimomai

関西看護医療大学 看護学部 老年看護学
Kansai University of Nursing and Health Sciences, Faculty of Nursing, Gerontological nursing

要旨：本研究は、看護系大学老年看護学教育に活用できるリラクゼーション効果の探索を目的とした。【方法】医学中央雑誌 Web 版および J-STAGE で文献検索を行った。キーワードは、「老年看護学」「リラクゼーション」「効果」に設定した。【結果】合計 15 件の文献が対象となった。すべての文献が、2000 年以降のものであり、2012 年～2014 年が 15 件中 9 件だった。文献の種別は、レビュー文献 4 件、質的研究 1 件、介入研究 10 件であった。施術部位は、両手のみが 3 件、背部のみが 3 件、背部・足部の両方が 1 件、背部・手部が 1 件、背部・手部・足部が 1 件であった。片手が 1 件であった。施術時間は部位により 5 分～15 分であった。リラクゼーション効果ありが 7 件、効果あり、効果なしが混在するものが 2 件、効果について記載がない文献が 2 件であった。【結論】老年看護学での演習および実習にマッサージの導入は可能である。今後、施術者のリラクゼーション効果、コミュニケーションツールとしてマッサージが活用できるのかを明らかにするために研究が必要であることが示唆された。

キーワード：リラクゼーション, 効果, 日本

Keywords：Relaxation methods, Effects, Japan

I. はじめに

文部科学省（2017）は、平成29年に看護学教育モデル・コア・カリキュラムを公表した。この中で、現状の課題として根拠に基づいた看護実践ができる能力の向上が挙げられていた。看護者に求められる看護実践能力とは、様々な場面で人々の身体状況を観察・判断し、状況に応じた対応ができることである。コア・カリキュラムの中には、大項目D「看護実践の基本となる専門的知識」、項目D-3「発達段階に特徴づけられる看護実践」、項目D-3-4「老年期にある人々に対する看護実践」がある。老年期にある人々に対する看護実践のねらいについて以下の様に示してある。「老年期は、これまで個々の人生を積み重ね、その人らしさがより際立つ年代にある。また、人生の最終段階を生きる年代にある。これまでに培ってきたその人らしさを尊重しつつ、身体的・心理的・社会的変化やスピリチュアリティ、発達段階を踏まえ、健康レベルに応じた看護実践を学ぶ」とある。

このようにカリキュラムでは、実際に看護実践を可能にするために、高齢者特有の身体的・心理的・社会的変化を理解した上でのコミュニケーション能力が必要である。しかし、近年、核家族が進み高齢者と接する機会が不足している。学生は、患者との会話がうまくできず、ベッドサイドへなかなか足が向かないこともある。そこで、学生もリラックスした気持ちで患者と接し、患者にも安全で緊張緩和が提供できるようなケアはないかと考えた。

さらに、本学では、私立大学研究ブランディング事業「セラピーアイランド淡路島の構築を基盤とした地域活性化と看護教育カリキュラム開発に向けた研究拠点の創設」に取り組んでいる。その一環として、老年看護学領域では平成31年度より、リラクゼーションを与えられるケアの導入を検討している。

患者にリラクゼーションを与える目的として看護師が触れるケアには、タッチングケアマッサージがある。タッチングには、手をにぎる、軽くさする、背中や肩にそっと手を置く、抱きしめる、といった方法がある。看護大辞典（2010）によると、マッサージには、軽擦法、強擦法、揉捏法、

叩打法などの方法がある。目的は状況や対象により異なっている。川原ら（2009）によれば、タッチングの効果については、ストレスの緩和、不安・苦痛軽減、血圧上昇の抑制、鎮痛剤使用の抑制の効果が高い。また、会話しながらのタッチングは、会話のみの場合よりもストレス緩和の効果が高いとされている。

しかし、臨地実習の短い期間で実施できるリラクゼーション方法について明確な資料は見当たらない。また、高齢者の自律神経系に作用して、リラクゼーション状態を作りだすリラクゼーション方法が様々な中で効果的なものを明確にしている資料も見当たらない。今回、文献レビューを行うことで看護学生が実施可能な技術を探求し、リラクゼーションが可能なケア方法を考えることとする。

II. 目的

看護系大学老年看護学教育に活用できるリラクゼーション効果の探索

III. 方法

1. 文献検索方法

データベースは、国内の医学、歯学、薬学およびその周辺分野の論文情報の検索に適している医学中央雑誌 Web 版、および国内の学協会および研究機関を支援し、2,000誌以上のジャーナルが搭載されている J-STAGE で行った。今回は、日本の看護系大学教育に活用できることを目的に行うため、海外文献は対象から除外した。

検索期間は、Web 版データベースで検索可能な1981年～2018年3月末までとした。キーワードは、「老年看護学」「リラクゼーション」「効果」に設定した。さらに、上記でヒットした論文の文献リストを確認し、分析対象論文に加えた。また、リラクゼーション効果の変遷を知るために、現在までに行われた文献レビューも分析対象とした。

本研究は、看護系大学の学生が実施可能であることが重要であるため、高価な機械や器具の使用による技術効果に関する文献は除外した。会議録や諸学術大会などの発表抄録は、科学的データの裏付けが困難であるため除外した。

2. 分析方法

分析は、①看護系大学の老年看護学に活用できるか、②学生が行う技術として可能であるか（学生、患者に対して安全が確保できる。看護学テキストに掲載されている技術の範囲を超えていないか）、③リラクゼーション効果が期待できるかの3点に焦点をあてて精読した。

具体的な分析手順を以下に示す

- 1) 文献を精読し、分析の3視点で概観できるような文献一覧を作成する。
- 2) 1) で作成した一覧表から、年代の偏り、研究方法、施術者と対象者（年齢層、性別、健常者か患者かなど）を抜粋する。
- 3) 施術方法（時間、体位、部位など）を抜粋する。
- 4) リラクゼーション効果を抜粋する。
- 5) 文献レビューで明らかになっている内容を抜粋する。

IV. 結果

1. 文献数

医学中央雑誌 Web 版では、38 件がヒットした。原著論文で絞り込むと 30 件あった。J-STAGE では、8 件がヒットした。計 38 件の文献から重複文献を確認した。最終的には、データベースより 8 件、論文の文献リストから 7 件、計 15 件を分析した。

2. 基本データの内訳

15 件すべての文献が、2000 年以降のものであり、2012 年～2014 年が 15 件中 9 件だった。文献の種別は、レビュー文献 4 件、質的研究 1 件、介入研究 10 件であった。

対象者数は看護学生 60 名最高数で、最小が 4 名であった。健康な女性だけを対象にしたものは 1 件、認知症の女性だけを対象にしたものが 1 件、他は男女を問わず行われていた。認知症高齢者を対象にしている文献が最も多く 6 件、成人者が 3 件（50 歳代 1 件、看護系大学生 2 件）、記録物からの抽出は 1 件であった。施術者は研究者がほとんどであったが、学生が施術者の者も 1 件あった。対象は健康な人が 1 件、学生が 2 件であった。

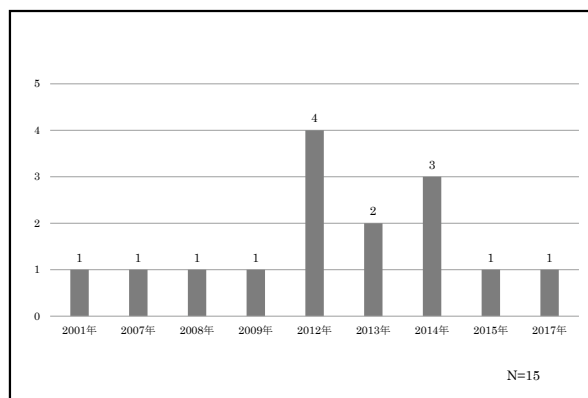


図1 年代別論文数

3. 3つの視点に基づく分析結果

レビュー文献を除く 11 件の分析を行った。分析の 3 つの視点を含むものは、8 件あった。3 つの視点には含まれないが、重要な手がかりと考える項目をその他とした。

1) 看護系大学の老年看護学に活用できるか

高齢者を対象として含むものは、6 件であった。4 件が 20 歳代を対象としていた。11 件中 3 件が認知症患者を対象としたものであった。施術者との関係をつくらうとしたり、施術者への関心が伺える発言があったなどコミュニケーション手段としての活用に関して記載されていた文献は 11 件中 4 件あった。

2) 学生が行う技術として可能であるか

施術時間は部位により異なるが 5 分～30 分であった。

施術部位は、両手のみが 3 件、背部のみが 3 件、背部・足部の両方が 1 件、背部・手部が 1 件、背部・手部・足部が 1 件であった。片手が 1 件であった。

実施日数に関して 2 件が記載していた。3 日間連続で行うものや、10 日間連続して行うものがあった。

手技に関しては、11 件中タクティールケアが 2 件、タクティールケアに準じたソフトマッサージが 3 件、ハンドマッサージが 3 件、アロママッサージが 2 件、記載なしが 1 件であった。看護学テキストには、ソフトマッサージ、ハンドマッサージ、アロママッサージが記載されていた。

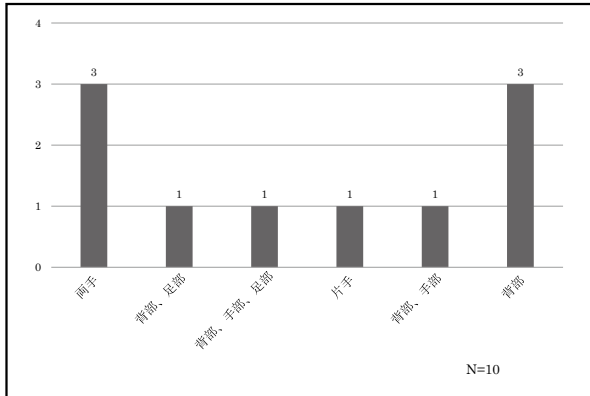


図2 施術部位

3) リラクゼーション効果が期待できるか

リラクゼーション効果について、効果ありの記載が11件中7件あった。効果あり、効果なしについての記載が2件あった。効果についての記載がない文献が2件あった。

入眠に関して記載していた文献は、5件あった。

気持ち良いや心地よいなどの主観的な発言は6件あった。

生理的反応として、体温、体表温度、拡張期血圧、指尖脈波、唾液中コルチゾールの濃度について効果的な反応があったとして記載されていた。

4) その他

便通がよくなったと記載したものが1件あった。

認知症患者の行動に関して生活圏の拡大やこだわりが強く出たこと、見当識の改善が見られたと記載しているものが2件あった。

4. レビュー文献4件の分析

1) 看護系大学の老年看護学に活用できるか

認知症患者や高齢者を対象としている文献が4件のレビューに記載されていた。

マッサージの実施時間が対象者の年齢に従って

表1 文献一覧

文献番号	年代	タイトル	研究者	目的	対象	方法(時間、部位)
1	2001	老年痴呆患者への手のマッサージの試み	徳居みのり、水谷信子	手のマッサージを10日間連続で行い、リラクゼーション効果を評価	入院中の65歳以上の重度老年痴呆患者6名(男性1名、女性5名)	両手に10分間のマッサージを10日間
2	2007	老年看護学実習前後における認知症高齢者のアウトカム判定と学生のケア実施率	上山真美、内田陽子、小泉美佐子	学生が認知症高齢者にケアを実践したアウトカムの変化とケア実施率、改善がみられたアウトカム項目に対する学生のケア実施率を明らかにする	26名の看護学生と学生の受け持ちである認知症高齢者26名	
3	2008	認知症高齢者のアロママッサージによる行動変化	八木澤良子、稲垣純代	認知症高齢者がアロママッサージを受けることでどのような反応、行動がみられるかを明らかにする	施設入所中の認知症老人の日常生活自立度判定基準においてIIa~IIIbに判定された10名(女性)	ラベンダーオイルを使用した両手に10分間の手のマッサージ
4	2009	看護におけるタッチ/マッサージの研究: 文献レビュー	川原由佳里、奥田清子	看護におけるタッチ/マッサージの領域における研究の進展状況と成果を確認する	文献	
5	2012	高齢者への漸進的筋弛緩法に関する文献検討	池俣志帆、百瀬由美子	臨床応用に向けた課題を明らかにするために、高齢者を対象とした漸進的筋弛緩法に関する文献を概観し、今後の研究の展望を検討する	文献	
6	2012	健康な女性に対するタクティールケアの生理的・心理的効果	酒井桂子、坂井恵子、坪本他喜子、小泉由美、久司一葉、木本未来、河野由美子、橋本智美、北本福美	タクティールケアが健康な女性において生理的・心理的効果のあるマッサージ方法であることを検証する	大学生9名(女性)	背部、右足、左足にタクティールケア 背部、右足、左足各10分。計30分
7	2012	タクティールケア実践記録からみる効果の内容分析	小泉由美、河野由美子、久司一葉、木本未来、坂井恵子、酒井桂子、坪本他喜子、橋本智美、北本福美	タクティールケアの実践記録に記載された対象者の状態や発言を“反応”として内容分析し、臨床および介護現場での活用に向けて効果を明らかにする。	1年間に実施したタクティールケアの記録(延べ569回)。	タクティールケアを背部は衣服の上から10分間実施。オーガニックオイルを使用し、手部20分、足部20分実施。
8	2012	アロマテラピーを活用した認知症高齢者の日常生活動作能力、認知機能および行動・心理症状に及ぼす影響に関する実証的研究	知念葉穂菜、金武直美、菅久原祥、神谷ひかる、宮森孝子、豊里竹彦、奥古田孝夫	認知症高齢者に対してアロマテラピーを活用し、介入研究の手法としてエビデンスの高いとされる無作為割付クロスオーバーデザインを活用し、その改善効果について実証的に検証することを目的とした。	認知症高齢者27人	ブレンドオイルを使用し、第7頸椎水平線と肩甲骨下角の水平線との交点から肩峰を中心として三角筋を包み込むようにゆっくりと塗布し、僧帽筋に沿って塗布する。
9	2013	日本における「タクティールケア」に関する文献検討	緒方昭子、奥祥子、竹山ゆみ子、矢野朋美	看護教育や看護ケアへの導入のための資料を得るために、文献検討により日本におけるタクティールケアの研究の状況を明らかにすること。	文献	
10	2013	指尖脈波の非線形解析によるハンドマッサージの効果	廣橋容子	マッサージを受けることによる精神的効果などを、指尖脈波の非線形解析により客観的に評価すること	施設入所者、デイサービス利用者、計29名(男性8名、女性21名。)	マッサージ手部(原則として右手) 5分間
11	2014	ソフトマッサージの講義・演習効果: 看護学実習の活用から	緒方昭子、奥祥子、矢野朋美、竹山ゆみ子、田村真由美、内田倫子	実習での活用を目指し導入した看護技術としてのソフトマッサージの授業評価	看護学生(3年生60名)	タクティールケアに準じたソフトマッサージ 背部10分、手首・手背10分
12	2014	ソフトマッサージが健康な20代男女の身体・心理に与える効果	緒方昭子、奥祥子、矢野朋美、竹山ゆみ子	ソフトマッサージが身体・心理に与える効果と男女差について明らかにする	20代の男女40名(3日以内に鎮痛剤の服用をしていない健康な人) 男性: 21名、女性19名	タクティールケアに準じたソフトマッサージ 背部10分
13	2014	老人保健施設入所者におけるハンドトリートメントの心理生理学的効果	小川奈美子、黒田久美子、小河原聡、三宅直之、町田和彦	非専門家のトリートメント施術で、現場で実践可能な手部への施術が、施設入所高齢者の心身に及ぼす効果についての検討。	介護老人保健施設入所者36名(コントロール群18名、トリートメント群18名)	100%ホバパワックスを使用。手部 約15分
14	2015	ソフトマッサージの効果-脳液による検討	緒方昭子	人の手が身体に触れている間の脳波と、ソフトマッサージ前後の脳波の比較により、効果について明らかにする	事務系作業に従事する50歳以上の男女4名	ソフトマッサージ 背部10分
15	2017	国内における「気持ちよさ」をもたらす看護ケアに関する統合的文獻レビュー	大橋久美子、経秀志、佐居由美、矢野里香、樋藤彩子、櫻井利江	「気持ちよさ」をもたらす看護ケアならびに対象者に生じる反応・効果とその測定指標を明らかにする	文献	

増加することが1件のレビューであった。

レクレーションに参加できるようになったことや、関係性の広がり、タッチしながらの会話の方はリラクゼーション効果あったなどコミュニケーションに関して記載されていた文献レビューは3件あった。

2) 学生が行う技術として可能であるか

4件中2件で看護ケア技術に関する記載があった。

手浴や足浴とマッサージをしていた方法について1件で記載されていた。

軽擦法についての記載は1件であった。

1時間5日間する方法や、1日2回を1週間行うもの、5週間継続して行うものがあった。

表2 3つの視点による分析 (実証的研究)

文献番号	①看護系大学の老年看護学に活用できるか	②学生が行う技術として可能であるか	③リラクゼーション効果が期待できるか	その他
1	<ul style="list-style-type: none"> ・精神病院に入院中の重度老年期痴呆患者 ・68歳～94歳 ・実施者を気づかう ・実施者との関係をつくらうとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージ方法：片手5分間ずつ、計10分間、10日間 ・軽擦法、中度の圧をかける、 ・動くこと可能な患者は、好きな場所で椅子に座る ・動くことが困難な患者は、車椅子に座るあるいはベッドに寝たまま行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・前後の主効果はF(1,5) =82.52、P<0.001と高度に有意 ・手のマッサージによってリラックスしている ・手の力が抜ける ・あくびをする ・眠る ・椅子に深く腰掛ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・常時徘徊している患者が、回数を重ねるうちに自らソファに腰かけ待っている ・施術中に周囲の音や動きを気にする ・こだわりが満たされないと、興奮行動が生じたり、マッサージを落ち着いて受けることができない
2	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションとレクリエーションやリハビリ・各療法に対する参加の程度がともに61.5% ・学生の認知症ケア実施率【スキミング】が88.5% 	<ul style="list-style-type: none"> ・学生が受け持った高齢者の年齢は、75歳以上が88.5%を占めた。 ・マッサージ、スキミングは10人中7人が実施していた ・認知症の原因疾患は、アルツハイマー病が46.2%、脳血管性認知症が34.6%であった。 ・学生の認知症ケア実施率【いろいろなレクリエーションの機械を取り入れる】が73.1% 		
3	<ul style="list-style-type: none"> ・75歳～95歳の認知症高齢者10名・笑顔もみられた ・施行者への関心を見せる言葉があった。 ・陽気になって、歌を歌ったり踊ったりする場面もあった ・施行者へ気遣いがあった。その後は夢中で話をしたり、陽気に歌を歌う場面もあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日2回、昼食後と夕食後にアロママッサージを3日間施行 ・ラベンダーオイルを使用 24時間パッチテストの結果を観察 	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちいいよと受け入れていた ・すぐに眠る ・すぐに眠りはじめた 	
6	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な女性10名 全員が看護学生 	<ul style="list-style-type: none"> ・背部、右足、左足にタクティールケアを実施。背部、右足、左足各10分。計30分 	<ul style="list-style-type: none"> ・体表温度は胸部、右手、右足の3カ所が術前と比較して施術直後、30分後、60分後に有意に上昇した ・眠くなった 4.9±0.3 ・リラックスした 4.7±0.7 ・安心できた 4.7±0.3 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・施術対象者の年齢は、18～85歳 (平均55.4±21.4歳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・タクティールケアを背部は衣服の上から10分間実施。オーガニックオイルを使用し、手部20分、足部20分実施。 	<ul style="list-style-type: none"> ・施術者の手で背部や手部・足部柔らかく包み込むようにゆっくり触れるタクティールケアの手から伝わるぬくもりややさしさを心地よいとする反応があった ・「癒されていく感じがした」「身体が傾くほどに緊張がとれてきた」などリラックスする反応があった ・表情が優しくなった、文句を言わなくなったなど穏やかになった反応があった ・施術中に居眠りをしていて、眠くたつたなどの眠気を催した反応があった 	<ul style="list-style-type: none"> ・便秘が改善した、下痢をしたなどの便通がよくなった反応があった ・「つばを何度も飲み込まないといけない」、よだれが出たなどの唾液分泌が亢進している反応があった
8	<ul style="list-style-type: none"> ・平均年齢は82.5±8.2歳、認知症のタイプでは、アルツハイマー病が16人(59.3%)と最も多く、次いで脳血管型が7人(25.9%)、混合型が4人(14.8%) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブレンドオイルを使用し、第7頸椎水平線上と肩甲骨下角の水平線上の交点から肩峰を中心として三角筋を包み込むようにゆっくりと塗布し、僧帽筋に沿って塗布する。 ・ブレンドオイルによるアレルギー症状を調べるためパッチテストを行った ・アロマ・トレーナーの指導のもと演習を行った。 		<ul style="list-style-type: none"> ・アロマ介入群では「生活圏」において、対象者全体の平均得点が有意に高くなっており(P=0.037)、生活圏の拡大を認めた ・アロマ介入群では、重度認知症の「見当識」の平均点が有意に上昇し(P=0.048)、見当識の改善を認めた ・対照群では重度認知症(P=0.096)において「関心・意欲・交流」の低下傾向がみられた
10	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢は53歳から106歳 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージ手部(原則として右手) 5分間 	<ul style="list-style-type: none"> ・交感神経優位で緊張していたのが、リラックスして元気になったと考えられる ・自律神経のバランスの値も上昇した。心身が活性化して元気になった ・高すぎたLLEと、高かった自律神経のバランスの値が、ともに下がった。ちょうどいい中間の値に近づいた。 	
11	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション手段 ・コミュニケーション手段として使えると思う 	<ul style="list-style-type: none"> ・4年制大学の看護学科3年生60名が対象 ・演習は研究者が作成したDVDの動きに合わせて、着衣のまま背中に10分間のソフトマッサージを行い役割を交代し、その後手・手背にオリーブオイルを用いて10分間のソフトマッサージを行い役割を交代した。 ・複数回の実施で習得できた 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスできる ・安心感 ・心地よい ・気持ち良い 	<ul style="list-style-type: none"> ・オイルが不快
12		<ul style="list-style-type: none"> ・タクティールケアに準じたソフトマッサージ 背部10分 	<ul style="list-style-type: none"> ・体温と拡張期血圧に有意差が認められた ・心地良さのコード数 男性7 女性11 ・リラックスのコード数 男性8 女性5 ・眠たさのコード数 男性4 女性5 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の疲労は8.8±2.68から4.7±1.97 (P=.00) と低下した ・男性の抑うつは5.7±2.86から4.1±2.15 (P=.00) と低下した ・男女ともマッサージ後の平均値は反転項目である活気「生き生きしている」「陽気な気分だ」「活力に満ちている」は上昇した。
13	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の女性 ・トリートメント施術後に行った3項目は「会話」のVASの値はコントロール群が87.0±18.3、トリートメント群が89.4±14.7だった 	<ul style="list-style-type: none"> ・100%ホホバワックスを使用。 ・手のひら、指、爪、甲の順番に揉む、伸ばす、引っ張る、加圧等を行い左手も同様に全体で約15分を行った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・唾液中コルチゾール濃度の施術前後の変化は、コントロール群では濃度が上昇し、トリートメント群では、濃度が減少した 	
14		<ul style="list-style-type: none"> ・タクティールケアに準じて行う撫でるようなソフトマッサージ 背部10分 	<ul style="list-style-type: none"> ・Sマッサージの前後の脳波比較において、1名はほとんど変化が見られず、3名がわずかな変化を示した。Wilcoxonの検定結果で有意差はみられなかった ・「安らげる時間が持てた」「気持ちよかった」「気分も落ち着いた」などの感想があった 	

実施時間については、2分から60分までであった。

3) リラクゼーション効果が期待できるか

4件のレビューの中で、リラクゼーション効果があったとの記載があった。

副交感神経が優位になったとの記載が4件のレビューであった。

生理的な反応として、血圧、心拍数、脈拍数について効果的な反応があったと記載されていた。

入眠に関して記載されていた文献レビューは2件での記載があった。

4) その他

生活行動の拡大や生活リズムが高まることについて1件のレビューで記載されていた。

V. 考察

1. リラクゼーション効果に関する研究の現状

文献は、2000年以降に多く発表されており、2012年～2014年が15件中9件であった。実証的論文においては、38件中9件しかなかった。

小坂橋ら(2016)は、指圧マッサージ手技を用いた看護ケアの実践では、学術大会での発表や抄録集の内容が多かったと報告している。川原、奥田(2009)は、臨床では、エビデンスや効率性が優先され、患者へ触れるケア事態が実施される機会が減っていることを懸念していた。タッチやマッサージの実践が減少傾向にあると言える。

酒井ら(2012)によると、日本人は人に触れる文化が薄く、軽度の愁訴しかない場合になかなかタッチングという行動にでられないと報告している。つまり科学的検証が少ないのは、①患者に触れるケア事態の減少がある、②人に触れる文化が薄いという日本の文化的背景があると言える。しかし、痛みなどを訴える患者には、その部位を擦ったり、不安を訴える患者には、手を擦るなど、タッチングという行為は看護の場では行われてきた。このタッチングが看護援助の一部となるという認識が弱かったことも関係していると考えられる。今後、タッチング、マッサージを看護の場で科学的な検

表3 3つの視点による分析(レビュー文献)

文献番号	①看護系大学の老年看護学に活用できるか	②学生が行う技術として可能であるか	③リラクゼーション効果が期待できるか	その他
4	<ul style="list-style-type: none"> ・タッチを伴う介入が気分を改善 ・マッサージの実施時間は対象者の年齢に従って増加 ・心拍数では介入群の女子のみ介入前後で有意に低下し、両群ともに脳波のβ帯行では男子が女子に比べて有意に高く、α帯域では女子が男子に比べて有意に高かった 	<ul style="list-style-type: none"> ・意図的なタッチは軽擦法 ・話かけながらタッチする介入、タッチは手を当てる、なでる、軽く押させる方法 ・膝～足首の下腿前面を往復5回擦る ・背部軽擦法マッサージを10分間 ・両手のハンドマッサージ16分 ・手～前腕のマッサージ5分 ・5分間のハンドマッサージ・フットマッサージ10分 ・両手のハンドマッサージ、片手につき5～8分を両手に実施。5週間にわたって6回。 ・ハンドマッサージ片手につき5～8分を両手に実施。週2回を3週間 ・スウェーデンマッサージ2分以上、1日2回を1週間 ・軽擦法1時間を5日間、1日目手足、2日目背中、3～5日目頭、顔、胸腹部、四肢、 	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧上昇を抑制する効果が明らかにされた ・タッチに不快軽減と血圧上昇を抑制する効果が明らかにされた ・安楽が有意に増加 ・心拍数が有意に低下 ・リラクゼーション効果があることが明らかにされた ・安楽の効果と術前の不安や術中の苦痛軽減の効果が明らかにされた ・不安と苦痛を軽減する効果が明らかにされた ・タッチに苦痛軽減の効果があることが明らかにされた ・痛み、嘔気が軽減し、リラクゼーションが高まる結果が得られた ・フットマッサージの症状緩和とリラクゼーション効果が明らかになった ・「緊張-不安」「疲労」「状態不安」「ストレス」の減少、「リラククス」「脱力感」の増加の効果が明らかにされた ・背部軽擦法マッサージを10分間、3分間実施。VAS(ストレス度、リラククス度)は介入前後では10分間ぐんと3分間群で有意差があった ・話しかけたタッチする群では、緊張と興奮、抑うつ感、爽快感で有意な差が認められた ・タッチの介入は会話の介入よりも心拍数の平均値が有意に低いという結果が得られた 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・身体症状が落ち着いている、精神状態が落ち着いている ・文献の半分以上の対象が高齢者を含んでいた ・不安のある高齢者 		<ul style="list-style-type: none"> ・副交感神経活動の亢進、S-IgAの上昇、免疫機能の高まり、一時的な術後疼痛の緩和、不安や抑うつ感の減少、緊張緩和等がみられた 	
9	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症患者を対象 ・自らスタッフへ近づいてくるようになった ・レクリエーションへの参加ができるようになった ・コミュニケーションの向上・信頼関係構築・生活意欲の向上・リラクゼーション効果がカテゴリと抽出され、抗不安薬の内服が減少 		<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーションが図れていた ・対象の主観と看護者の観察による評価で、「眠れた」との結果が得られていた ・20人中18人がケア後「気持ちいい」「眠れた」と回答した ・生理学的データでは、血圧、脈拍の測定結果において、ケア後の収縮期血圧の低下が顕著に認められたことが1件報告されていた ・ケア後に緊張が取れ入眠したなど対象の緊張がほぐれたことが報告されていた 	
15	<ul style="list-style-type: none"> ・関係性の広がり 	<ul style="list-style-type: none"> ・手浴(マッサージあり) ・ソフトマッサージ(背部) ・ハンドマッサージ ・足浴(マッサージあり) ・下肢マッサージ 	<ul style="list-style-type: none"> ・気分の良いさにおいて統計的な有意差を示すものが複数みられた ・自律神経活動の安定 ・活力の高まり 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活行動の拡大15件 ・生活リズムが高まる

証を行う意義は大きいと考える。

2. 看護系大学の老年看護学への活用

文献レビューを除く9文献をみると6件が高齢者を含む。また、3件が認知症患者を対象とし効果の有無について結論付けてあった。また、認知症患者は施術者との関係をつくろうとしたりコミュニケーション手段としての効果もあった。このことからタッチングやマッサージはコア・カリキュラムで示されている、高齢者特有の身体的・心理的・社会的変化を理解した上でのコミュニケーション能力やスピリチュアリティ、発達段階を踏まえ、健康レベルに応じた援助という内容から逸脱しないと考える。

レビュー文献の4件では、高齢者や認知症患者を対象とした文献が多く記載されていた。コミュニケーション方法としてタッチングやマッサージを活用しているものもあった。

今後、老年看護学の演習へ導入し、実習で実施することで患者とのコミュニケーションツールとしての活用も可能であると考える。

3. 学生が実施可能なケア技術

施術時間は2分～1時間までであった。施術部位は、全身を施術するものではなく、1カ所から複数カ所までであった。実施日数は、5日間や1週間、5週間継続して行うものがあった。いずれにしてもリラクゼーション効果が期待できた。

老年看護学実習は、4単位の实習であり、臨地実習は、12日間程度となっている。学生の看護計画立案までの日程を考慮すると、実質3日～5日でのケアの実践が可能であると考える。施行時間についても患者が疲労感を感じることなく、安全・安楽なケアが実践できる時間は10分～15分程度と考える。看護学生用テキストとして、亀井(2016)は、リラクゼーション方法について、マッサージやアロマを用いたケアを掲載している。大塚(2018)は、高齢者が安らぐ清潔の看護として手浴、足浴を紹介していることから手浴や足浴などの併用も可能であると考える。

看護学生用テキストに掲載されていることより、ソフトマッサージ、マッサージ、ハンドマッサージ、アロママッサージは、看護学生が実践可

能であると推察できる。タクティールケアに関しては、十分なリラクゼーション効果が得られるが、効果は数週間の継続が必要であることや研修参加による技術習得が必要であるため困難である。

アロママッサージについては、香りに対し、患者の好みがあることや、同室者には治療の有害事象で香りに敏感な患者がいることが推察できるため、アロマの使用は避けるべきだと考えた。これらを踏まえタッチングケアやマッサージは、学生にも実施可能なケアであるが、対象者の体位やマッサージの力加減など今後検討する必要がある。また、ケアの評価としては、患者の主観的表現や表情、生理的反応は体温、脈拍数、血圧などの計測で観察できることから可能である。

4. リラクゼーション効果

施術時間は、5分～15分でもリラクゼーション効果があった。施術中に睡眠導入の効果があるとの報告が複数件されている。これは、高齢者の昼夜逆転を助長し、夜間の睡眠の妨げになる可能性がある。リラクゼーション効果を得られたことに関してはレビュー文献を含む13文献で報告されていた。しかし、施術者自身もリラクゼーション効果を得ることができるとの検証はされていない。今後、施術者のリラクゼーション効果に対して調査が必要であると考える。

5. その他

老年看護学教育への重要な手掛りとなる項目をその他として分析した。その中には、マッサージにより便秘解消や生活圏の拡大などの効果が報告されていた。老年看護学実習において学生は、認知症患者を受け持つことが多い。意欲の低下やBPSDが出現している患者に対し、施術する機会がある。しかし、マッサージを受け入れない患者やこだわりが強くなる患者に遭遇した際、おそらく学生はパニックになると推測できる。その場合の対処方法などあらかじめ学生に指導する必要があると考える。

VI. 結論

コア・カリキュラムに基づく老年看護学での演習および実習にマッサージの導入は可能である。

現状では、リラクゼーション効果の評価を対象者に焦点を当てたものが多い。しかし、今後は、施術者のリラクゼーション効果、コミュニケーションツールとしてマッサージが活用できるのかを明らかにするために研究が必要である。

本研究は、私立大学研究ブランディング事業「セラピーアイランド淡路島の構築を基盤とした地域の活性化と看護教育カリキュラム開発に向けた研究拠点の創設」の看護教育カリキュラム開発に関する研究の一部である。また、本事業の助成により実施した。

文献

阿部智美 (2008) : 患者とのコミュニケーションにおける看護学生の自己効力感 実習経験, コミュニケーションスキル, 一般性自己効力感との関連から, 宮城大学看護学部紀要, 11 (1), pp.43-48.

知念紫維菜, 金武直美, 普久原梓, 神谷ひかる, 宮森孝子, 豊里竹彦, 奥古田孝夫 (2012) : アロマセラピーを活用した認知症高齢者の日常生活動作能力, 認知機能および行動・心理症状に及ぼす影響に関する実証的研究, 琉球医学会誌, 31 (1-2), pp.41-49.

廣橋容子 (2013) : 指尖脈波の非線形解析によるハンドマッサージの効果, 地域と住民, 31, pp.35-40.

池俣志帆, 百瀬由美子 (2012) : 高齢者への漸進的筋弛緩法に関する文献検討, 愛知県立大学看護学部紀要, 18, pp.91-97.

川原由香里, 守田美奈子, 田中孝美, 奥田清子, 本江朝美, 田中晶子, 五味己寿枝 (2009) : 触れるケアをめぐる看護師の経験: 身体論的観点からの分析, 日本看護技術学会誌, 8 (2), PP.46-55.

川原由佳里, 奥田清子 (2009) : 看護におけるタッチ/マッサージの研究 文献レビュー, 日本看護技術学会誌, 8 (3), pp.91-100.

小泉由美, 河野由美子, 久司一葉, 木本未来, 坂井恵子, 酒井桂子, 坪本他喜子, 橋本智美, 北本福美 (2012) : タクティールケア実践記録からみる効果の内容分析, 日本看護研究学会雑誌, 35 (4), pp.91-99.

小板橋喜久代, 河内香久子, 福田彩子 (2016) : ナーシングマッサージ入門, 150P, 日本看護協会出版会, 東京.

亀井智子 (2016) : 根拠と事故防止からみた老年看護技術 第2版, 554P, 医学書院, 東京.

松延佳須美, 膳所佳子, 阿河礼子, 御手洗裕子, 増田貴美子 (2004) : 老人性痴呆疾患治療病棟における徘徊患者へのアプローチ 不安・焦燥感を呈する痴呆患者に対するアロマセラピーの効果, 日本看護学会論文集 精神看護, 35, pp.97-99.

文部科学省 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会, (2017) : 看護学教育モデル・コア・カリキュラム～「学士課程においてコアとなる看護実践能力」の修得を目指した学修目標～, http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/078/gaiyou/_icsFiles/afiafieldf/2017/10/31/1397885_1.pdf (2018年7月15日情報取得)

緒方昭子, 奥祥子, 竹山ゆみ子, 矢野朋実 (2013) : 日本における「タクティールケア」に関する文献検討, 南九州看護研究誌, 11 (1), pp.47-53.

緒方昭子, 奥祥子, 矢野朋実, 竹山ゆみ子, 田村眞由美, 内田倫子 (2014) : ソフトマッサージの講義・演習の効果 看護学実習の活用状況から, 南九州看護研究誌, 12 (1), pp.33-40.

緒方昭子, 奥祥子, 矢野朋実, 竹山ゆみ子 (2014) : ソフトマッサージが健康な20代男女の身体・心理に与える効果, 日本統合医療学会誌, 7 (2), pp.50-59.

緒方昭子 (2015) : ソフトマッサージの効果ー脳波による検討, 南九州看護研究誌, 13 (1), pp.13-20.

小川奈美子, 黒田久美子, 小河原聡, 三宅直之, 町田和彦 (2014) : 老人保健施設入所者におけるハンドトリートメントの心理生理学的効果, 日本衛生学雑誌, 69 (1), pp.24-30.

大橋久美子, 縄秀志, 佐居由美, 矢野里香, 樋勝彩子, 櫻井利江 (20017) : 国内における「気持ちよさ」をもたらす看護ケアに関する統合的文獻レビュー, 日本看護技術学会誌, 16, pp.41-50.

大塚真理子 (2018) : カラー写真で学ぶ高齢者の看護技術 第2版, 139P, 医歯薬出版, 東京.

酒井桂子, 坂井恵子, 坪本他喜子, 小泉由美, 久司一葉, 木本未来, 河野由美子, 橋本智美, 北本福美 (2012) : 健康な女性に対するタクティールケアの生理的・心理的効果, 日本看護研究学会雑誌, 35 (1), pp.145-152.

杉本博子, 松田さと美, 和長かおる, 角田いづみ, 松本敦子 (2003) : 重度痴呆性高齢者のフットケアによるリラクゼーション効果, GPnet. 50 (4). pp.46-48.

得居みのり, 水谷信子 (2001) : 老年期痴呆患者への手のマッサージの試み, 老年看護学, 6 (1), pp.92-98.

上山真美, 内田陽子, 小泉美佐子 (2007) : 老年看護学実習前後における認知症高齢者のアウトカム判定と学生のケア実施率, 群馬保健学紀要, 28, pp.71-78.

和田政, 南裕子, 小峰光博 (編) : (2010) 看護大事典 第2版 電子版, 医学書院, 東京.

八木澤良子, 稲垣絹代 (2008) : 認知症高齢者のアロママッサージによる行動変化, 神戸市看護大学紀要, 12, pp.31-36.