

# リハビリテーション・トレーニングにおける質的指導重視の事例研究

— 頸椎後縦靭帯骨化症患者の場合 —

○若林 恭子（日本航空株式会社）

松浦 良一 飛鳥田 一朗（日本航空株式会社）

キーワード：治療的レクリエーション リハビリテーション 頸椎後縦靭帯骨化症

## I はじめに

現在、整形外科系疾患のリハビリテーション・トレーニングは、運動療法の一環として主に身体的側面を重視し、その指導も量的効果に期待している場合が多い。関連する分野では、腰椎分離症運動選手に対する運動療法（石田他、1987）、高齢脊髄患者への運動療法（上野他、1994）などの事例が数多くみられる。しかしながら本事例における疾患患者に対する運動療法の報告は見あたらなかった。

リハビリテーションの過程において、身体的側面を重視することは欠くべからざる要因であるが、一人の人間としての患者が生活を楽しく充実させていくためには、身体的側面のみならず、患者の精神的、社会的側面への十分なアプローチが必要となる。それによって患者が自己の自信を再確立し、満足感、達成感などを感じ、新しいライフスタイルの形成を促すものと期待される。すなわち治療的レクリエーションの観点から総合的に把握するアプローチが必要となる。これに一部関連するものとして脊椎損傷者の退屈感について（E. Weissinger他、1992）、脊椎損傷後のライフスタイルの変化と心理的側面からの報告（C. P. Coyle他、1993）など、その生活全般や精神面からの報告も散見することができる。

したがって本事例研究の視点は、量的効果をふまえながら、治療的レクリエーションの立場からの質的側面の指導（患者の生活全般の把握から、その精神的高揚、楽しさ感、達成感などを重視した指導）ということにある。

## II 研究の目的

本研究の目的は、上記の視点から職場復帰に向けてリハビリテーション・トレーニングを実施している頸椎後縦靭帯骨化症患者が、質的側面を重視した指導によって、その生活面や精神的側面にどのような影響・変化が見られるかを考察することである。

## III 研究の方法

本研究の目的を達成するために、以下のような方法により研究を進めた。

研究対象：頸椎後縦靭帯骨化症患者 1名（詳細は後述）

研究方法：リハビリテーション・トレーニング指導（詳細は後述）過程を通しての観察と面接およびそれらの記録収集と分析

分析方法：各指導記録をもとに対象者と面接し、本人の自覚的症状を纏めた。

研究場所：J社フィットネス・ルーム

研究期間：1994年4月より1995年3月まで

指導者：女性トレーナー 1名

#### IV 疾患および対象の特性とトレーニングの概要

1. 頸椎後縦靭帯骨化症は椎体・椎間板を、後方から縦走し脊椎管前面を形成する後縦靭帯が骨化することにより脊髄を圧迫し、慢性圧迫性脊髄障害を生じさせる疾患といわれている。自覚症状は、上肢のしびれ、頸肩のこわばり、症状がすすむと鈍痛、歩行障害、知覚障害を合併する痙性四肢不全麻痺などがある。治療は、牽引、ステロイド投与、無効の場合は手術によって除圧する。骨化の原因は明らかにされていないため難病指定となっている。

2. 対象者S氏は、53才でJ社の航空機関士である。乗務歴28年、妻および一男一女の家族構成である。ゴルフ、茶道、映画・音楽鑑賞などが趣味である。1990年6月航空身体検査により、握力低下を指摘され、診断の結果現在の疾患がわかった。1993年6月病状悪化のため手術し、その後6回にわたって手術した。同年10月より歩行器によるリハビリテーションを始めた。1994年1月に退院、4月より職場復帰に向けてのリハビリテーション・トレーニングを開始するようになった。身体的特性は、握力右19Kg、左1.5Kg、小指が伸ばせない。左足に知覚障害があり不安定。頸の可動範囲は左右45度、腕は体側に下げた状態から前方100度、後方10度、側方80度であった。

3. リハビリテーション・トレーニングは、産業医との密接な連携により、約3年間実施のスパンを考え、1年毎に目標を決定することとした。初年度の目標は、全般的な体力を向上させること、リラクゼーション・スキルを身に付けること、不安感を除去し、自信をもつこと、そして生活に張りを見出すことなどとした。

#### V 指導内容・留意点および経過

指導内容・指導の留意点および本人の自覚について、経時的に纏めたのが表1である。  
(次ページ参照)

#### VI 所見の概要

観察および面接の結果を3期に分けて纏めると次のようになる。

##### トレーニング前期 (4月～7月)

トレーニング開始期は、リラクゼーションおよびストレッチを中心に進めた。また徐々に筋力強化を図った結果、重心移動も円滑化してきた。それによって、生活の中で出来なかった動作も出来るようになり、自信を少しずつ取り戻す方向に向かった。一般的には表情も明るくなり、友人との会話ははずむようになった。週日はトレーニングが中心となり休日は家で休息するライフスタイルとなった。

##### トレーニング中期 (8月から11月)

トレーニング内容も増加し、身体運動の範囲も広がった結果、運動後の爽快感、満足感を感じるようになった。気持ちの上でももう少しトレーニングが出来そうだという自信が高まった。生活面では、休日の過ごし方が休息から、家屋の修繕などからだを動かす動作も多くなった。そのため筋肉痛を訴えることもしばしばあった。家族との旅行なども行えるようになったが、友人との交際については消極面が認められた。

##### トレーニング後期 (12月から3月)

身体的には、頸から肩にかけての力も抜け、可動範囲も大きくなった。また全身持久性

表1 指導内容・留意点・本人自覚

期	指導内容	指導の留意点	本人の自覚
前期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ系 四肢、体幹など</li> <li>・筋力強化 大腿筋、腹筋 臀筋など</li> <li>・リラックス系 腕回し、腕振り</li> <li>・ゲーム系 指遊び、ボール 使用など</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・マッサージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動かす部位への意識づけ</li> <li>・楽しいムードづくり</li> <li>・力の抜き方</li> <li>・動きのイメージづけ</li> <li>・趣味とからだの動かしかたとの関係づけ</li> <li>・日常動作とそのポイント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行時に杖が邪魔になる</li> <li>・仰臥からの起き上がり と伏臥がラクになる</li> <li>・雨の日は滑るので休む</li> <li>・トレーニングから帰ると 横になって休む</li> <li>・落とした小銭が拾える</li> <li>・左足に体重をかけると ぐらつく</li> <li>・缶ジュースが最後まで 飲める</li> <li>・トレーニング後は帰路が ラクになる</li> <li>・友人に元気になったとい われたのが嬉しい</li> </ul>
中期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ系 足首、大腿筋</li> <li>・筋力強化系 大腿筋 腕立て伏せ</li> <li>・複合系 腕立て姿勢から の腕回し、腕振り とスクワット 腕振り移動</li> <li>・リラックス</li> <li>・ウォーキング (20分)</li> <li>・マッサージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだの仕組みと自分の 特性の理解</li> <li>・動かす範囲を知る</li> <li>・バランスを考えた動き</li> <li>・体調のよくないときは 雑談で落ち込ませない</li> <li>・過程での生活動作をよく 説明させる</li> <li>・からだのリラックスと 心のリラックスの関 係をよく理解させる</li> <li>・趣味の話聞くように する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングがもっと 出来そうな気がする</li> <li>・人と食事をするのが億劫</li> <li>・トレーニング後の爽快感 がわかる</li> <li>・植木の手入れが出来る</li> <li>・少し重い物を持つと筋肉痛 が残る</li> <li>・旅行で荷物を持つと首や 足に疲れが残る</li> <li>・首の後ろが伸ばせる</li> </ul>
後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ系 あぐらで横まげ 二人組運動</li> <li>・筋力強化系 腹斜筋、側筋など 腕立て伏せ スクワット</li> <li>・習慣化運動系 ゴルフの素振り ラジオ体操 リラックス</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・ゲーム系</li> <li>・マッサージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング内容を 自分で考えさせる</li> <li>・人の動きをよく観察 させる</li> <li>・バランス感覚を体感 させる</li> <li>・笑いをもたらす話を 取り入れる</li> <li>・自分の意欲を確認させ る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分でストレッチが出来る</li> <li>・会議を終えて立つのがラク に感じる</li> <li>・上り坂もラクになった</li> <li>・友人との会話も苦にならな くなった</li> <li>・階段を一段おき上げる</li> <li>・肩回しが大きく出来る</li> <li>・ボランティア活動に参加した 気持ちになった</li> <li>・泊まりがけで神戸の親戚の 見舞いに出掛けた。</li> </ul>

バランス、巧緻性の向上もみられた。精神的・社会的側面では、家族以外との交流も積極的になり、加えて社会的役割希望、ボランティア活動への関心も高まった。

## Ⅶ 考 察

指導経過および観察・面接結果から、以下の事項が考察される。

\* 身体的側面においては、局所的のみならず、オールラウンドの体力をバランスよくつけることが必要である。このことは既に多くの知見があるので正しいものと思われる。患者の体調に合わせた運動量を与えることによって、爽快感や満足感が生じ、その後の運動習慣への道を促すことになるものと推測される。

\* 患者の精神面や社会面とともに知的活動への関心を促すことが、本人の自信の再確立に大きな影響を及ぼすことは、その経過観察からみても、有効な手段と考えられる。具体的には患者の興味・関心事・趣味などを早期に発見し、トレーニング中でもそれらに関わる情報を提供することなどである。

\* 只単にトレーニングの中だけが、リハビリテーションではなく、生活動作全般とそれに伴う生活関連動作（散歩、買い物など）などもすべてリハビリテーションに繋がるものとして自覚すること、および家族の理解と協力も極めて重要であると考えられる。

\* 企業内の健康管理の一環としてリハビリテーション・トレーニングが実施されていることにより、産業医とトレーナーの協力体制が確立し、このトレーニングの効果を倍加させたことも極めて重要なことである。患者の症状に変化がある場合、診察など速やかに対応出来たことは、患者の不安解消に繋がる。

\* また、入社時に社内の情報収集が出来たこと、疾患をもちながらトレーニングに通う仲間との励まし合い、交流は、自信と職場復帰への意欲を高めたと考えられる。

\* トレーナーの立場としては、身体的にも精神的にも絶えず変化する患者の状況を敏感に察知し、その状況に合致した方法を適確に表現することの困難さを克服すること、単にトレーニングの知識・方法の習得のみならず、一般社会状況をはじめ、可能な限り情報を収集することの重要性が、患者から学ぶことが出来たことなどは、まさにかげがえのないものであることを痛感した。

## Ⅷ ま と め

本事例研究を通して最も重要な要件と考えられたのは、患者が病気に立ち向かいながら「自分で治す」という気持ちをいかに引き出し、継続させ得るかということである。そのためには、単に体力指標のみに視点を置くよりも、総合的に患者を把握し、患者の質的・精神的ニーズに対応することが重要と考えられる。

その点患者のS氏は、常に積極的態度を示し、将来において乗務復帰を希望しており、1995年5月よりシミュレーター乗務を行っている。その際不都合な動きがあれば、それをトレーニングとフィードバックしながら、その改善に努めることとなる。

また患者を支援する医師をはじめトレーナー、同僚、家族などの密接な連携が大切なことも、本事例研究において再確認された。

このトレーニングは、今後も継続して実施することになるが、ここまでに得られた成果や反省を十分に生かしながら次段階に進みたい。