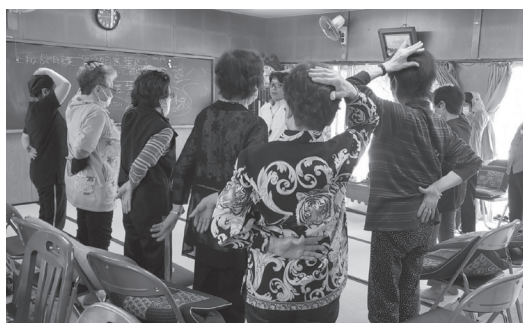


慢性疼痛のあるロコモ中高年女性への マインドフルネスと体操教室の実践

山本 卓資 ●近畿大学 大学院薬学研究科 薬剤師



活動風景 認知症カフェ(スギカフェ)にてマインドフルネス講習会

1. 背景と目的

我が国の高齢者は、健康寿命が平均寿命に比べ、男性で約9年、女性で約12年程度短い。その背景には、「ロコモティブシンドローム」(以下ロコモ)という運動器の障害の関わりが報告されている。特に平均寿命の長い女性においては、健康寿命の延伸が重要であり、老年期の始まりからのケアが必要である。さらに、老年期の始まりにある中高年女性は、慢性疼痛によりロコモを発症しやすいと言われている。慢性疼痛は、症状を説明する明らかな器質的原因がない病態であるMUS (medically unexplained symptoms) やFSS (functional somatic syndromes) と呼ばれる症状・疾患群が多く含まれ、女性に多く、うつや不安症状の併発が報告されている。本活動では、慢性疼痛のある中高年女性が日常生活においてロコモ予防のセルフケアを行うための健康教室を実施する。

2. 取り組みの方法

本活動は、慢性疼痛のある中高年女性のロコモ予防として、マインドフルネスと体操を組み合わせて健康教室を実践する。マインドフルネスは、日本マインドフルネス学会

から“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”とされており、うつや疼痛への介入が実施されている。本活動のマインドフルネスは、「骨」を意識することを通して、あるがままに身体を観ることを実践する。マインドフルネスにより身心を整えることでロコモへの影響を検討する。本活動の責任者は、薬局薬剤師であり、身体を重視したマインドフルネスを2019年から学び、2021年9月から2023年現在までに毎月2時間、認知症カフェにてマインドフルネス講習会を実施している。

次に体操について、本活動では活動分担者は、鍼灸師・柔道整復師・機能訓練指導員である。「ぐるぐるフルフル体操教室」を2022年4月から「リハビリデイサービスたすく」にて行っている。活動分担者が開発したぐるぐるフルフル体操は、身体の重心からできるだけ遠い軌道を通り、バランスと体重移動を意識しながらゆっくりと動く4メッツ程度の体操である。運動の後には下肢や体幹に心地良い筋肉痛が得られる。

3. 期待される成果

慢性疼痛のある中高年ロコモ女性は、他の世代よりも将来への身心への不安が強いと言われている。本活動をきっかけに日常生活でも身体感覚を丁寧に感じることで、慢性疼痛の疼痛閾値を上昇させ、ロコモ改善につながる。その結果、「痛みがあっても何とかする」という状態になることは、SDGsの「誰一人取り残さない」社会実現に寄与し、十分社会的意義がある活動と考える。