



スターク訪問看護ステーション三鷹

東都大学幕張ヒューマンケア学部看護学科との共同研究

『訪問看護利用者を対象に頭部から肩部にかけての
マッサージを実施してのリラクセーション効果の検証』



訪問看護利用者を対象に頭部から肩部にかけてのマッサージを実施してのリラクゼーション効果の検証



東都大学看護学部人間ケア学部看護学科：
スターク訪問看護ステーション三鷹：
スタークケア株式会社：
東都大学看護学部理学療法学科：

岡本 佐智子
清水 由佳
中村 雅子
中村 雄美

I 研究目的

本研究では、訪問看護のケアに頭部から肩部にかけてのマッサージを導入する基礎資料を得るために、マッサージを実施してのリラクゼーション効果を明らかにすることを目的とする。

II 研究方法

【対象】2025年3月～4月、介護保険で要支援・要介護の認定を受けている65歳以上の者で、訪問看護を利用し、研究の協力を得られた6名。

【方法】マッサージのトレーニングを行った訪問看護師が、頭部から僧帽筋の範囲にかけて蒸しタオルで温電法を行い、撫で擦るマッサージを5分間実施。マッサージの介入前、介入後に①生理的指標：皮膚赤外線体温計による前額部の皮膚温、自動血圧計による血圧・脈拍測定、筋硬度計での筋硬度の測定②心理的指標：RE尺度、アテネ不眠尺度の記入、マッサージに関する満足度調査を実施した。統計解析は、対応のあるt検定を用いて、介入前後の平均値を比較した。

【倫理的配慮】目的と方法、研究協力は任意であることなどを説明の上、署名にて同意を得た。所属機関の研究倫理委員会の承認を得て実施した。

マッサージの手順

- 蒸しタオルの準備
 - ①湯で濡らしたフェイスタオル2枚をよく絞り、ビニール袋に入れて、電子レンジで蒸しタオルを作成。
 - ②作成した蒸しタオルは冷えないようにバスタオルにくるんでおく。
 - ③対象者は、ゆつたりとした状態を維持してもらい、実施者に背を向ける方向で、椅子に座ってもらう。
- 顔のマッサージ
 - ①顔全体を蒸しタオルで包んで温める。顔全体をタオル越しに手掌全体で、軽く圧迫し、温かさを伝え、冷える前にタオルを取り除く。
 - ②髪の生え際から顔全体にかけて、手のひらを使ってジグザグにスライドし、顔全体をマッサージする。
 - ③目の周りを優しく指先でつまむようにし、強みをつけて目を閉じるのを顔全体に繰り返す。
 - ④両方のこめかみを指の腹で押さえて、両手の指先以外の4本の指をあて、後頭部に固定させる。両手を固定した状態で残りの4本の指をずらしながら、軽く圧迫する。
 - ⑤顔全体を手掌で包み込むように圧迫し、顔の方向に向かって顔を動かさず、全身におこなったら、最後に手掌全体で顔全体を広く包んで圧迫し、終了を伝える。
- 肩のマッサージ
 - ①ビニールに入れた蒸しタオルを両肩に広げておく。実施者はタオル越しに軽く圧迫し、温かさを伝え、冷える前にタオルを取り除く。
 - ②両手で首の付け根から肩にかけて、手掌で擦る。
 - ③両手を広げて身体を支え、もう片方の手で、首の付け根から肩甲骨の内側を手掌で円を描くように擦る。もう片方にも同様に行なう。
 - ④両手で首の付け根から下に向かって、僧帽筋の範囲を手掌で円を描くように擦る。
 - ⑤両手で首の付け根から肩にかけて、手掌で擦り、終了を伝える。

看護師が実施可能な技術

気持ちの良いケア

症状が緩和されるケア



訪問の時間枠の中で実施できるケア

利用者さんの居宅のものを使用してできるケア

III 結果

表 介入前後の比較

	介入前		介入後		p-value
	平均値	SD	平均値	SD	
皮膚温	36.5	0.3	36.5	0.2	.75
血圧(H)	124.4	14.7	115.3	11.9	.05
血圧(L)	62.8	5.0	61.2	4.6	.24
脈拍	77.2	18.2	73.2	12.6	.49
筋硬度(右)	21.5	10.7	20.7	9.97	.61
筋硬度(左)	22.8	13.8	22.3	12.4	.58
RE尺度	8.6	2.2	9.9	1.4	.18
不眠尺度	4.5	3.7	2.5	1.9	.32

SD:標準偏差

- ・生理的指標およびリラックス度を示すRE尺度について、介入前後で有意差はみられなかった。(表1)
- ・アテネ不眠尺度は2名がマッサージを実施した日の睡眠状況がよい方に変化していた。
- ・リラックスできたかどうかについては、6名中4名が「できた」、2名が「まあまあできた」と回答した。
- ・マッサージの実施時間は、6名中6名が「ちょうどいい」と回答した。
- ・今後も同様のマッサージを受けたいと思うかについては、6名中6名が思うと回答した。

IV 考察

全員が今後も同様のマッサージを受けたいと答え、リラックスできたと答えたことから、頭部から肩部にかけてのマッサージはリラクゼーションを促す技術であったと考えられる。全員がマッサージの時間はちょうどよかったと答えており、短時間でも一定の満足感が得られたことが確認できた。このことから、頭部から肩部にかけてのマッサージは、訪問看護の時間内に実施できるリラクゼーション技術の1つであることが明らかになった。

開示すべき利益相反はありません