ハンドケア（触れるケア）の活用

看護学科
渋谷 えり子　　准教授

【研究分野】　看護代替療法、ハンドマッサージを活用したセルフケアや介護支援
【キーワード】　ハンドマッサージ、リラクセーション、介護支援、コミュニケーション
【U　R　L】　https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=112shibu

研　究　概　要

患者様への安楽なケア提供のために、意図的タッチや**ハンドマッサージ**など**看護技術の研究**を行っています。これら看護技術を看護教育に生かす工夫や、一般の方々の活用方法についての研究と、**ハンドマッサージを活用したハンドケア（触れるケア）**について、認知症患者家族を支援するための研究を行っています。

研　究　紹　介

1．看護技術としてのハンドマッサージの活用に関する研究

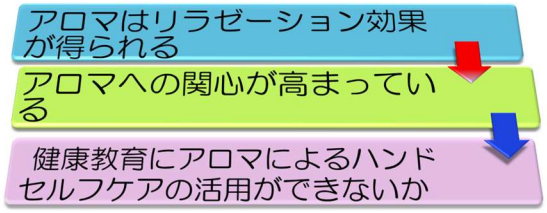
リラクゼーション効果や患者との関係形成にも効果のあるハンドマッサーの看護基礎教育方法に関する研究。

2．セルフハンドマッサージに関する研究

女性を対象に、セルフハンドマッサージを実施し、その効果としてのリラックス度やストレス度に関する研究。(右表の結果参照)

3．ハンドマッサージを取り入れた認知症高齢者を介護する家族支援プログラムの開発

病院や施設では、認知症患者との関係性維持にタッチやハンドマッサージが活用されている。在宅で介護している家族が効果的なハンドマッサージを実施できるための教育プログラムを構築するための研究。



セルフハンドケア前後のJUMACL(元気度)結果n=26

ストレス度	実施前	実施後	t検定
低い(10以下)	0名	0名	
やや低い(11～16)	0名	12名	
普通(17～30)	13名	12名	
やや高い(31～36)	8名	2名	
高い(37以上)	5名	0名	
平均値±SD	30.5±5.38	32.0±5.29	p=0.049 *

*p＜0.05

講　座　テ　ー　マ　紹　介

●更年期女性を対象としたハンドマッサーやストレス緩和に関連した**健康講座**
●**高齢者の介護**に関連した家族のための講座　など

アピールポイントなど

ハンドマッサージを活用したハンドケアについての研究を続けています。その結果を生かし、ハンドケアやアロマを活用したセルフケアについての健康教育や認知症患者様を介護している家族支援のための講座を担当してきました。今後は、在宅で介護をしている方に、ハンドケアの効果と活用法を知ってほしいと思います。家族介護の講座、研修会など協力させていただきますので、よろしくお願いします。