

## 【報 告】

## 在宅で生活している重症心身障がい児（者）へのリフレクソロジーの効果 — 冊子を活用して —

中垣紀子、西野厚子、江波戸敦司、鈴木和香子

### The effect of the reflexology to the severely handicapped individuals living with their families

— Utilization of a book —

Noriko NAKAGAKI, Atsuko NISHINO, Atsusi EBATO, Wakako SUZUKI

#### 要旨

重症心身障がい児（者）を支える家族や施設スタッフが日常的に行える、簡単で安全なリフレクソロジーの方法を伝えていきたいと考え、冊子「重症心身障がい児（者）へのリフレクソロジー」を作成した。本研究の目的は、冊子「重症心身障がい児（者）へのリフレクソロジー」を活用して行ったリフレクソロジーについて、重症心身障がい児（者）への効果があったか、冊子がどのように役立ったかを明らかにすることである。冊子は、「わかりやすい」「活用しやすい」「役に立つ」「読みやすい」「今後も継続して活用したい」という回答が多かった。実際には、日常的に無理なく行えるのは、1週間に1回、10分程度であるということが推測された。児（者）とゆっくり、穏やかな気持ちで触れ合うことができ、双方にもたらず効果も大きいことが明らかになった。

**キーワード：**リフレクソロジー、重症心身障がい児（者）、家族、施設スタッフ  
reflexology, severely handicapped individuals, families, staff

#### I. 緒言

リフレクソロジーは米国が発祥である。医師であるWilliam H. Fitzgerald (1872-1942) が足裏を押すことにより痛みを和らげることを解明し、理学療法士のEunice D. Ingham (1899-1974) がさらに発展させ、足の特定の部位（内臓反射区）が身体の各部位に対応していることを突き止め、「フットチャート」（足の地図）を作成した。英国では、Eunice D. Inghamの指導を受けたDoreen Baglyや看護師のRenee Tannerが数年にわたる大量の実データの収集と実証的・科学的・医学的な検証を経て、さらに議会の承認も得て、通常の保険医療に組み込まれている。長期的な視点で施術内容と患者の症状の変化を記録・分析し、患者のQOL向上に貢献している（Renee Tanner, 2003）。

リフレクソロジストである西野は、重症心身障がい児（者）の足を刺激することにより、筋緊張を和らげ、末梢の血液循環を良くし、各関節の動きを滑らかにするのではないかと考えた。2007年から1か月に1回、重症心身障がい児（者）が通所している施設において、ボランティアとして、リフレクソロジーを実施し、

その効果を実感した。心地よい反応、便秘の改善、末梢循環の改善、呼吸の安定、移動動作の改善などの効果がゆっくりではあるが認められ、DVD「重症心身障害児（者）に対するリフレクソロジーの取り組み」を制作した（2010）。

重症心身障害児（者）の多くは、四肢麻痺をはじめ、顔面・口腔・頸部・体幹の麻痺のため、運動機能障害や呼吸・摂食機能障害がある。また、筋緊張が強く、体幹・四肢・関節に変形や拘縮があり、体温調節機能障害、痙攣発作、便秘、下痢、嘔吐、呼吸困難、睡眠障害などの症状が出現しやすい。そして、成長とともに、呼吸、循環、消化吸収などの基本的機能が低下する（樋口，2011）。これらの症状について、薬剤だけに頼らず、援助の1つとしてリフレクソロジー（Reflexology）を実施することで、かなり軽減できるのではないかとすることに着目した。足に適切な刺激を与えることにより、全身の体調を整えるとともに、リラクゼーションをはかりながら、つらい症状を少しずつ取り除いていくことが望ましく、そのためには、本人が信頼して身をゆだねることのできる身近な人々がリフレクソロジーを行うことによって、より大きな効果が期待できると考えた。

そこで、今回、本人を支える家族や施設スタッフが日常的に行える、簡単で安全なリフレクソロジーの方法を伝えていきたいと考え、冊子「重症心身障害児（者）へのリフレクソロジー」を作成した。

## Ⅱ. 研究目的

本研究の目的は、冊子「重症心身障害児（者）へのリフレクソロジー」を活用して行ったリフレクソロジーについて、重症心身障害児（者）への効果があったか、冊子がどのように役立ったかを明らかにすることである。

## Ⅲ. 研究方法

### 1. 調査の対象

対象者は、重症心身障害児（者）本人、家族および施設スタッフ（7施設）とする。

### 2. 調査期間

平成28年9月中旬～平成29年1月

### 3. 冊子の作成

研究対象者である重症心身障害児（者）および保護者、施設スタッフには、リフレクソロジーの指導が必要となるが、実施の参考となる冊子が必要と考えた。冊子作成にあたっては、リフレクソロジーの方法が簡単で安全になるよう配慮した。冊子は、A5版、16ページで、図や写真で説明した。冊子の主な内容は、①リフレクソロジーとは ②重症心身障害児（者）に対する実施 ③施術にあたっての注意事項 ④具体的手順 ⑤手の使い方 ⑥施術後の注意事項等である。

### 4. リフレクソロジーの方法（手順）の指導

実技の指導については、研究者らが作成した冊子「重症心身障害児（者）へのリフレクソロジー」を活用し実施した。

## 5. 調査について

### 1) 調査目的

リフレクソロジーについて、希望する保護者および施設スタッフが、日常的に実施できるような簡便で安全な方法を伝授し、その効果を調査する。

### 2) 調査の主な内容

①回答者の属性 ②リフレクソロジーを受ける児（者）について ③冊子を活用したリフレクソロジーをどの程度実施したか ④冊子のわかりやすさ、活用しやすさなど ⑤リフレクソロジーを始めて、どれくらい経っているか ⑥冊子を活用してリフレクソロジーを受けた児（者）の様子、状態など。

## 6. 分析方法

記述統計で分析を行った。

## 7. 倫理的配慮

調査の趣旨を文書で説明し、また同意の上で質問紙への回答を求めた。個別のデータは公表しない、得られたデータは、統計学的処理をするなど、個人のプライバシーへの配慮を明記した。本研究は、平成28年3月、研究代表者が所属していた機関の研究倫理委員会の承認を得て実施した。

## IV. 結果

### 1. 保護者に対する調査結果

#### 1) 保護者、重症心身障がい児（者）の属性

10名の保護者から回答があり、いずれも重症心身障がい児（者）の母親であった。母親の年代は、40歳代と50歳代で80%を占めていた。リフレクソロジーを受けた児（者）は、全員が重症心身障がい児（者）で男5名（50%）、女5名（50%）であり、平均年齢19.3歳（SD=6.8、range9-31）であった。

#### 2) 冊子について（表1）

冊子は、「わかりやすい」「活用しやすい」「役に立つ」「読みやすい」「今後も継続して活用したい」については、〈大変そう思う〉と〈そう思う〉を合わせると100%であった。「冊子通りにできた」は、〈大変そう思う〉10%、〈そう思う〉70%、〈どちらともいえない〉20%であった。冊子への要望として、冊子の余白や下部にコラムなど知識を深めるものがあるとより良いという意見があった。また、実施したことによる児（者）の変化、自身の心の変化では、本人は気持ち良いらしい、笑顔だった、尿が出づらい時に圧迫もするけど先に足をもんでみる、ゆったりとした気持ちになれる、子どもと触れ合う時間ができ、穏やかな気持ちになれたなどの記載があった。

#### 3) 冊子を活用したリフレクソロジーをどの程度実施したか（表2）

毎日1～数回、簡便に実施する母親は1名（10%）いたが、7名（70%）の母親は1週間に1回であった。実施時間は、約10分が6名（60%）であった。

#### 4) リフレクソロジーの実施期間（表3）

リフレクソロジーを始めて、どれくらい経っているかは、1ヵ月、2ヵ月、5ヵ月、1年以上、2年以上がそれぞれ1名（10%）であった。6～8ヵ月が4名（40%）であった。

#### 5) 冊子を活用したリフレクソロジー実施後の変化（表4）

冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化は、手足があたたかくなったと思う10名（100%）、

筋緊張がやわらいだと思う9名(90%)、表情がやわらいだと思う8名(80%)、顔色がよくなったと思う6名(60%)、笑顔がみられたと思う5名(50%)、精神が安定したと思う5名(50%)、寝つきがよくなったと思う3名(30%)、関節がやわらかくなったと思う3名(30%)、便通がよくなったと思う1名(10%)、飲み込みが上手になったと思う1名(10%)、たんが出やすくなったと思う1名(10%)、尿の量が多くなったと思う1名(10%)であった。

#### 6) その他、自由記載(表5)

自由記載では、リフレクソロジーをしてもらう児(者)が、気持ち良いと感じ、血液循環が良くなる。親子のゆったりとしたふれあいの時間をもてた。リフレクソロジーを生活の中に取り入れたい。等の記載があった。一方、便秘の改善、たんが出やすくなる、尿量が多くなるには、技術や実施頻度が必要かという思いを抱いていた。

表1 冊子について (保護者)

n=10

	大変そう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	全く思わない
わかりやすい	6名 (60%)	4名 (40%)	0	0	0
活用しやすい	4 (40)	6 (60)	0	0	0
役に立つ	5 (50)	5 (50)	0	0	0
読みやすい	4 (40)	6 (60)	0	0	0
冊子通りにできた	1 (10)	7 (70)	2名 (20%)	0	0
今後も継続して活用したい	3 (30)	7 (70)	0	0	0

#### 冊子への要望

- ・冊子の余白や下部にコラムなど知識を深めるものがあるととても良いと思う。

#### 実施したことによる児(者)の変化、自身の心の変化などを自由記載

- ・ゆっくり、やさしいがむずかしい。腰が痛くなった。本人は気持ちよいらしい。笑顔だった。
- ・尿が出づらい時に圧迫もするけど先に足をもんでみる。
- ・意識しながら子どもの体を触れるようになった。また、触れる時の子どもの反応を気にしたり、自分自身の足も試すようになった。
- ・ゆったりとした気持ちになれると思う。
- ・子どもと触れ合う時間ができ、穏やかな気持ちになれた。
- ・気持ちが安らぐ。
- ・足がいつも冷たいので、あたたかくなった。なかなかゆっくりと関わる時間がとれないので、ゆっくりした気持ちでできたのがよかった。
- ・やると緊張がほぐれていいと思うが、やれていないのが現状。
- ・子どもとちょっとの間でも時間を作ることで、私自身も力を抜くことができる。

表2 冊子を活用しての実施程度、実施時間（保護者）

n=10

実施程度		
毎日1回～数回	1名（冊子のすべてはやらない。靴下をはかせるとき、入浴後など）	10%
1週間に1回	7	70
時間があるときに実施	1	10
年1回	1（2～3年前講演してもらったとき）	10
実施時間		
約10分	6名	60%
約20分	1	10
約30分	2	20
約60分	1	10

表3 リフレクソロジー実施期間（保護者）

n=10

1ヵ月	1名	10%
2ヵ月	1	10
5ヵ月	1	10
6～8ヵ月	4	40
1年以上	1	10
2年以上	1	10
無記入	1	10

表4 冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化（保護者）

n=10

	大変そう思う	そう思う	どちらとも いえない	そう思わない	全く思わない	無記入
表情がやわらいだ	0	8名(80%)	2名(20%)	0	0	0
顔色がよくなった	0	6(60)	4(40)	0	0	0
笑顔がみられた	1名(10%)	4(40)	4(40)	1名(10%)	0	0
筋緊張がやわらいだ	1(10)	8(80)	1(10)	0	0	0
手足があたたかくなった	5(50)	5(50)	0	0	0	0
寝つきがよくなった	1(10)	2(20)	7(70)	0	0	0
便通がよくなった	0	1(10)	9(90)	0	0	0
精神が安定した	2(20)	3(30)	5(50)	0	0	0
飲み込みが上手になった	0	1(10)	9(90)	0	0	0
たんが出やすくなった	1(10)	0	9(90)	0	0	0
尿の量が多くなった	1(10)	0	9(90)	0	0	0
関節がやわらかくなった	0	3(30)	6(60)	0	0	1
安定してたてるようになった	0	0	5(50)	0	2名(20)	3名(30%)
安定して歩けるようになった	0	0	4(40)	0	2(20)	4(40)
姿勢がよくなった	0	0	5(50)	1(10)	1(10)	3(30)

表5 自由記載（保護者）

- 
- ・子どもは気持ちがいいことがわかるようで、就寝前に「やって～」と声掛けしてくる。
  - ・便秘ぎみのため便通が良くなったと感じられるくらいまで腕を挙げたいと思う。
  - ・行う側のぬくもり、触れ方、力の入れ具合は、子どもにしっかり伝わり、その時の自分の気持ちを読まれている気がする。
  - ・西野先生がおっしゃる「心穏やかに」は、ほんとうに大切なことだと感じている。
  - ・1週間前に冊子をもらったが、なかなか余裕がなくてじっくりと取り組むことができなかった。
  - ・笑ったり、歩いたりすることはできませんが、冷たい手足があたたかくなったり、親子のふれあいの時間をゆったりとすごせることは、とても良かった。
  - ・1ヵ月以上続けてみて様子を比較できていないが、今後は、冊子を目のつくところに置いてリフレクソロジーを生活の中に取り入れていければと思っている。
  - ・「便通がよくなる」「たんが出やすくなる」「尿の量が多くなる」がわかるようになるためには、1回の実施時間や頻度の目安があるのか。
  - ・中々ゆっくり時間をとる事はできないのだが、マッサージをすると足があたたかくなって気持ちがいいようだ。
  - ・特に冬はとても冷たくむらさき色になってしまうので、よいと思う。
  - ・元々、立ったり歩いたりではできないが、本人も気持ちいいと言うので少しずつでも続けていきたいと思う。
- 

## 2. 施設スタッフに対する調査結果

### 1) 施設スタッフ、重症心身障がい児（者）の属性

64名の施設スタッフから回答があった。男20名（31%）、女43名（67%）、無記入1名（2%）であり、20歳代～50歳代で94%を占めていた。リフレクソロジーを受けた児（者）は、重症心身障がい児（者）48名（75%）、肢体不自由児（者）1名（2%）、その他1名（2%）、無記入14名で平均年齢24.4歳（SD = 10.0、range55-20）であった。

### 2) 冊子について（表6）

冊子は、「わかりやすい」「活用しやすい」「役に立つ」「今後も継続して活用したい」については、〈大変そう思う〉と〈そう思う〉を合わせると96～98%であった。「読みやすい」については、〈大変そう思う〉と〈そう思う〉を合わせると89%であった。「冊子通りにできた」は、〈大変そう思う〉8%、〈そう思う〉59%、〈どちらともいえない〉28%であった。冊子への要望として、DVDがあったらほしい、1回の実術時間の目安を示してほしい、A4の冊子で手順を示してほしい、A4のサイズで1枚にまとめた資料があると見ながらしやすいという意見があった。また、実施したことによる児（者）の変化、自身の心の変化では足にふれていると足が温まり、リラックスできている感じがする、対象者の様子を見て、行うことができるようになってきた、施術側も行っていて、心が落ち着くように思えたなどの記載があった。

### 3) 冊子を活用したリフレクソロジーをどの程度実施したか（表7）

実施程度は、約1週間に1回25名（39%）と2～3日に1回12名（19%）が半数以上であった。次いで毎日1回5名（8%）、1ヵ月に1～2回4名（6%）であった。実施時間は、約10分～20分が43名（67%）であった。次いで約30分5名（8%）であった。

### 4) リフレクソロジーの実施期間（表8）

リフレクソロジーを始めて、どれくらい経っているかは、6ヵ月以上が30名49%、3ヵ月6名（9%）、1ヵ月4名（6%）、であった。

## 5) 冊子を活用したリフレクソロジー実施後の変化（表9）

冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化は、手足があたたかくなったと思う42名（65%）、関節がやわらかくなったと思う39名（61%）、筋緊張がやわらいだと思う37名（58%）、表情がやわらいだと思う33名（51%）、顔色がよくなったと思う28名（44%）、笑顔がみられたと思う28名（44%）、精神が安定したと思う19名（29%）、寝つきがよくなったと思う12名（19%）、安定して立てるようになったと思う10名（16%）、安定して歩けるようになったと思う8名（13%）、飲み込みが上手になったと思う7名（11%）、尿の量が多くなったと思う7名（11%）、便通がよくなったと思う6名（10%）、たんが出やすくなったと思う5名（8%）、姿勢がよくなったと思う3名（5%）であった。

## 6) その他、自由記載（表10）

自由記載では、身体面の変化として、体がポカポカとあたたかくなっていく、胸のひらきがよくなり呼吸が楽になった、施術により足の動きがよくなる、足指先の力が抜けると全体的にリラックスできるように感じる、マッサージ中はリラックスしているなどの記載があった。冊子については、重心児に合った技術が記されわかりやすく活用しやすい、このような緊張の場合は「ここがよい」などのポイントがあるとうれしい、冊子外のことも学びよりよいリフレクソロジーを行っていければと思うなどの記載があった。リフレクソロジーへの思いについては、小さな変化につながるような関わりができればよい、自分の行うリフレクソロジーには自信はまだないが、子ども達の素直な反応にいつも助けられているなどの記載があった。

表6 冊子について（施設スタッフ）

n=64

	大変そう思う	そう思う	どちらともいえない	そう思わない	無記入
わかりやすい	22名 (34%)	41名 (64%)	0	0	1 (2%)
活用しやすい	21 (33)	41 (64)	0	1 (2%)	1 (2)
役に立つ	31 (48)	31 (48)	1 (2%)	0	1 (2)
読みやすい	26 (41)	31 (48)	4 (6)	2 (3)	1 (2)
冊子通りにできた	5 (8)	38 (59)	18 (28)	2 (3)	1 (2)
今後も継続して活用したい	30 (47)	32 (50)	1 (2)	0	1 (2)

## 冊子への要望

- ・DVDがあったらほしい。
- ・一回の手あてに対する時間（秒、分）が知りたい。もちろん、人によってかわるが、おおよその目安や、これ以上の時間は負担になる等。
- ・A4の冊子で手順のような形にしてほしい。
- ・A4サイズで1枚にまとまっているタイプの資料があると、活動時に見ながらふれあいしやすいと思う。

## 実施したことによる児（者）の変化、自身の心の変化などを自由記載

- ・自分自身でも足裏に対して注目するようになり、周囲の人にも足裏マッサージを勧めたくなった。
- ・足にふれていると足が温まり、リラックスできている感じがする。
- ・対象者の様子を見て、今日は、ここを重点的に触れてみよう、など具体的に言うことができるようになってきた。
- ・施術側も行っていて、心が落ち着くように思えた。
- ・最初の頃は、足を触られるのが嫌そうだった方が、今では、気持ち良さそうに足を投げ出しているのが、すごいと思う。
- ・じっくり、ゆっくり足にふれることで、「この触れは心地良いんだな」など表情をしっかりと見ながら実施することをより意識するようになった。
- ・対象者は、足全体があたたかく、ふわっとやわらかくなり、ウトウト・・とすることが多かった。私自身も行っているとリラックスできた。

表7 冊子を活用しての実施程度、実施時間（施設スタッフ）

n=64

実施程度		
毎日数回	1名	2%
毎日1回	5	8
2~3日に1回	12	19
約1週間に1回	25	39
1カ月に1~2回	4	6
定期的ではない	2	3
無記入	15	23
実施時間		
2~3分	2名	3%
約10分	27	42
約15分	4	6
約20分	12	19
約30分	5	8
約45分	1	2
約50分	1	2
無記入	12	19

表8 リフレクソロジー実施期間（施設スタッフ）

n=64

1カ月	4名	6%
2カ月	2	3
3カ月	6	9
4カ月	1	2
5カ月	1	2
6カ月以上	30	49
無記入	20	31

表9 冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化（施設スタッフ）

n=64

	大変そう 思う	そう思う	どちらとも いえない	そう思わ ない	全く思わ ない	無記入
表情がやわらいだ	6名(9%)	27名(42%)	17名(27%)	3名(5%)	0	11名(17%)
顔色がよくなった	3(5)	25(39)	21(33)	4(6)	0	11(17)
笑顔がみられた	10(16)	18(28)	23(36)	2(3)	0	11(17)
筋緊張がやわらいだ	8(13)	29(45)	14(22)	2(3)	0	11(17)
手足があたたかくなった	22(34)	20(31)	9(14)	2(3)	0	11(17)
寝つきがよくなった	0	12(19)	37(58)	4(6)	0	11(17)
便通がよくなった	1(2)	5(8)	42(66)	5(8)	0	11(17)
精神が安定した	4(6)	15(23)	30(47)	3(5)	0	12(19)
飲み込みが上手になった	2(3)	5(8)	38(59)	7(11)	1名(2%)	11(17)
たんが出やすくなった	0	5(8)	41(64)	4(6)	3(5)	11(17)
尿の量が多くなった	2(3)	5(8)	37(58)	9(14)	0	11(17)
関節がやわらかくなった	7(11)	32(50)	7(11)	3(5)	0	15(23)
安定して立てるようになった	0	10(16)	23(36)	6(9)	4(6)	21(33)
安定して歩けるようになった	0	8(13)	23(36)	6(9)	4(6)	23(36)
姿勢がよくなった	0	3(5)	33(52)	5(8)	3(5)	20(31)



表10 自由記載（施設スタッフ）

- 
- ・ストレッチやマッサージの一環としてやっているので変化は特に感じていない。
  - ・姿勢が円背気味なので、改ぜんできれぽと思う。
  - ・本人は、体が、ポカポカとあたたかくなっていくと話してくれた。
  - ・医療・看護面に対しても重心児の専門性が不可欠。
  - ・リフレクソロジーについて、重心児の特徴を踏まえ、その方たちに合った技術を記してくれてあるので、とても分かりやすく、活用できるものだと感じている。
  - ・先生方のように、諸器官に影響を与えるような実施には、まだまだいたらないが、脈が落ち着く、表情が和らぐなど、小さな変化につながるような関わりができたらいなと思う。
  - ・胸のひらきがよくなり、呼吸が楽になったそうである。
  - ・施術した日は、毎日保護者より「足の調子・動きがいいです」とコメントがある。
  - ・私の行うリフレクソロジーに自信はまだないが、子ども達の素直な反応にいつも助けられている。
  - ・普段は、激しく足を動かしている子だが、マッサージの間は、じっとして受けてくれる。顔には出さない子だが、おそらく、心地よいのではないかと思う。
  - ・マッサージ中は、リラックスしているのが伝わってくる。
  - ・発作が多く、緊張や歯ぎしりをする。落ち着いた状態での足の触れ合いは、効果的に感じる。不穏時は手に触れることで、穏やかになる傾向が見受けられる。足指先の力が抜けると全体的にリラックスできるように感じる。
  - ・冊子外にある事も、学んでいき、よりよくリフレクソロジーを行っていければと思う。
  - ・普段立位している、発作があるなど、障がいの程度でも触れかたにポイントがあつたり注意しなければならないことを教えてもらった。すべて冊子の通りにすめないが、どこを重点的に行うとよいか？が難しいなと思った。“このような緊張の場合は、ここがよい”などポイントがあればうれしいなと思う。
- 

## V. 考察

### 1. 保護者について

#### 1) 冊子について

保護者は、冊子は、わかりやすく、活用しやすく、役に立つ、読みやすい、今後も継続して活用したいという回答を100%しており、冊子が保護者にとって理解しやすい内容であったと考えられる。冊子通りにできたかという点で20%がどちらともいえないと回答しており、経験回数も影響しているかと思われた。冊子への要望として、コラムなどでリフレクソロジーの知識を深めるようにしたらどうかとあり、今後、検討の余地があると思われた。冊子を活用して、実際にリフレクソロジーを行ってみて、ゆったりとした気持ちになれると思う、子どもと触れ合う時間ができ、穏やかな気持ちになれる等の自由記載があり、親子の絆を深めるという効果があった。

冊子を活用しての実施程度、実施時間では、1週間に1回が70%、約10分が60%であり、日常生活のなかで、無理なく取り入れているということが考えられる。やると緊張がほぐれていいと思うが、やれていないのが現状という記載もあったが、やはり、保護者が無理なく、できるときに実施することが、親子双方にとっても良いであろう。

#### 2) 冊子を活用したリフレクソロジー実施後の変化

冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化は、手足があたたかくなった、筋緊張がやわらいだ、表情がやわらいだ、顔色がよくなった、笑顔がみられた、精神が安定した、寝つきがよくなった、関節がやわらかくなった、便通がよくなった、飲み込みが上手になった、たんが出やすくなった、尿の量が多くなったなどリフレクソロジーの効果を実感することができていたと考えられる。

## 2. 施設スタッフについて

### 1) 冊子について

施設スタッフは、わかりやすく、活用しやすく、役に立ち、今後も継続して活用したいと96～98%が回答し、理解しやすい内容であったと思われる。冊子への要望として、DVDがあったらほしい、1回の施術時間の目安を示してほしい、A4のサイズで1枚にまとめた資料があると見ながらしやすいという意見があり、参考にしたいと考える。また、実施したことによる児（者）の変化、自身の心の変化では足にふれていると足が温まり、リラックスできている感じがする、対象者の様子を見て、行うことができるようになってきた、施術側も行って、心が落ち着くように思えたなどの記載があり、児（者）との関係性の構築に役立つと考えられる。実施については、2～3日および1週間に1回、約10～20分が多く、日常業務の中で、無理なく実施できる範囲かと推測できる。

### 2) 冊子を活用したリフレクソロジー実施後の変化

冊子を活用したリフレクソロジーを行った後の変化は、手足があたたかくなった、関節がやわらかくなった、筋緊張がやわらいだ、表情がやわらいだ、顔色がよくなった、笑顔がみられた、精神が安定した、寝つきがよくなった、安定して立てるようになった、安定して歩けるようになった、飲み込みが上手になった、尿の量が多くなった、便通がよくなった、たんが出やすくなった、姿勢がよくなったなどの効果を実感し、継続することが児（者）の心身に安寧をもたらすと捉えていると考えられる。

## 3. 生活の中でリフレクソロジーを実施すること

保護者や施設スタッフの自由記載において、「親子のゆったりとしたふれあいの時間をもてた」「行う側のぬくもり、触れ方、力の入れ具合は、子どもにしっかり伝わり…」とあり、短時間ではあるが、児（者）との心のふれあい、コミュニケーションがとれることが明らかである。保護者や施設スタッフが、このことに気づいた成果は大きいといえよう。

どんなに重い障害があっても、自分の周囲の世界を何らかの方法で感じとっている。音、光、におい、人の声、感触などの中に、心地よいものとそうでないものができ、心地よいものを期待し、それを求めるようになる（名里，2011）。重症心身障がい児（者）の日常生活の中で、リフレクソロジーが無理なく実施されることは、身体の緊張が緩和され、心地良いときが持てることに繋がると考えられる。

## 4. 今後の課題

今回の調査でも明らかになったが、重症心身障がい児（者）は、それぞれに抱えている身体的問題が異なる。例えば、たんが出にくい、尿が出にくい、緊張が強いなどさまざまである。個別にリフレクソロジーの効果の是非を調査、研究することが必要ではないかと考える。

## おわりに

本研究の調査にご協力いただいた保護者の方々、施設のスタッフの方々に深く感謝申し上げます。本研究は、2015年度公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成を受けて実施した。

## 文献

樋口和郎. 重症心身障害児とは. 小児看護, 34(5), 536-542, 2011.

小林不二也, 坂口えみ子. でら～とにおける西野さんによる重症心身障害児(者)に対するリフレクソロジーの取り組み【DVD】

2010.

名里晴美. 「重症心身障害児者」といわれる人たちの暮らしと権利. 小児看護, 34(5), 547-552, 2011.

Renee Tanner. Step by Step Reflexology. Douglas Barry Publication, 2003. 27-42p.

“医療として活躍するリフレクソロジー”. 株式会社EPARKリラク&エステ<http://mitsuraku.jp/massage/5/>, (参照, 2017-08-30)

中垣 紀子（和洋女子大学 看護学部）

西野 厚子（若石研究会）

江波戸敦司（若石研究会）

鈴木和香子（静岡県立大学 看護学部）

（2017年10月10日受理）