

P3-A-0824

当法人における腰痛教室の活動報告 (第 3 報)

蒲原 元¹⁾, 中井 一人¹⁾, 伊藤 藍²⁾, 三浦 由美²⁾, 大原 弘樹³⁾, 安藤 祐一³⁾, 丹羽 貴之²⁾,
新村 友夏¹⁾, 江崎 雅彰¹⁾

¹⁾豊橋整形外科 江崎病院, ²⁾豊橋整形外科 向山クリニック, ³⁾豊橋整形外科 鷹丘クリニック

key words 腰痛予防・復習テスト・客観的評価

【目的】

我々は平成 17 年より通院患者を対象に腰痛教室を定期的に開催し、平成 24 年度からは地域の方々を対象に豊橋市生涯学習講座の一環として当法人近隣の地区市民館で教室を開催してきた。第 29 回東海北陸理学療法学会において、我々の教室が参加者に分かり易い内容で腰痛予防の情報を提供できているか、アンケート調査の結果報告を行った。その際の結果は、教室内容に対して分かり易いが 97.4% であった。そこで 26 年度は教室内容に対して参加者がどれくらい理解出来ているかを把握する為、教室直後に復習テストを行い調査する事とした。

【方法】

教室の基本方針は“生活の中で楽に腰椎の生理的前弯位を保持する”とし、内容は基礎知識、日常生活指導、運動指導の 3 パートで構成している。

復習テストは教室で講義した内容を問う全 5 問とし、腰の負担が少ない姿勢について文章から正しいものを選択する問題、写真から選択する問題を各 1 題、日常生活での注意点についての記述問題、日常生活上で骨盤中間位を保つ為の工夫についての記述問題、どのような症状の際は病院を受診すべきかを選択する問題をそれぞれ 1 題とした。

【結果と考察】

5 つの地区市民館で教室を開催し、合計参加者数 301 名、回収率 94.0%、全体正解率 89.1%。各設問の正解率は、腰の負担が少ない姿勢の文章問題 94.7%、写真問題 97.9%、日常生活の注意点について 85.5%、日常生活の工夫について 84.1%、受診すべき症状について 83.4% であった。

全体正解率は 89.1% であり、参加者が教室内容を概ね理解していると考えられた。参加者に対し分かり易く、内容を理解してもらえる教室が行えていると思われる為、今後は教室を行う事で得られる効果を客観的に評価していきたい。そして、復習テストの点数と客観的評価の結果から、正解率の適正水準や、どの項目が効果と関係するか等を検証していき、より効果的な教室作りにつなげていければと考えている。