

原 著

よりよい治療者・指導者を育てるためには

～PNF講習会を通じて～

Fostering better healers and leaders

– Through PNF training sessions –

小 峯 武 隆¹⁾

鈴 木 順 一²⁾、藤 野 文 崇²⁾

Abstract: A lot of other medical treatment system training schools can be executing the inauguration of the graduate of OB and OG association, and holding the study meeting. However, postgraduate education to the graduate in the training school sponsoring is too untried. What executes the postgraduate education of the training school sponsoring for the graduate investigates there are what purpose and a meaning, and then, the postgraduate education in the future wants to be planned, and to manage it, to be used. Moreover, we hope that it is useful to bring up those who treat and the leader with better postgraduate education.

Key words: Postgraduate Education, The Graduate, Leader, Treatment, PNF

はじめに

河崎医療技術専門学校は理学療法学科・作業療法学科をもつ3年制専門学校で9期生まで入学している。2006年4月以降において本学園は大学（理学療法学専攻・作業療法学専攻・言語療法学専攻）認可をうけ1期生の学生が入学している。学校法人河崎学園としては記念すべき10期生にあたる学生を迎えることになった。数年前から本学園においても卒業生が勉強会を実施しており、多くの医療系養成校でも卒業生が

開催している勉強会や講習会は実施されていると思われる。

しかし、養成校主催での卒業生に対する、卒業後教育は散見する程度である。以前より本学園の多くの卒業生や実習関連病院の先生方から卒業後教育や学校独自の生涯教育の要望があり、開学10年目を迎え本学園が研修会や講習会を主催するにあたり筆者らはCELLAR COURSE（蔵塾）を発足した。近年になって、各地区で生涯学習システムの充実が図られるようになり、各種の研修会や講習会が多く実施されている。このような中で、本学園主催の卒業後教育の一環としての研修会・講習会の意義や方向性を明確にしていくことは重要である。そこで、早期に卒業後教育で必要とされることは、学生時に学んだ知識・技術で早期に患者像を把握し治療することである。以前から“臨床現場においては評価

1) Takenori Komatsu
大阪河崎リハビリテーション大学
リハビリテーション学部 理学療法学専攻
E-mail: komatut@kawasakigakuen.ac.jp
2) 河崎医療技術専門学校 理学療法学科

ではじまり評価で終わる”といわれるくらい患者個々に対する適切な問題点の列挙は重視されている。今回Proprioceptive Neuromuscular Facilitation（以下PNF）を積極的に取り入れたCELLAR COURSEの受講者を対象にアンケート調査を行い講習会の反省点を明確にし、今後の方向性を導き出すことを目的に考察したので報告する。

PNFとは

固有受容性神経筋促通（以下PNF）とはHerman KabatとMagret Knottによって発展された治療コンセプトの名称である。PNFの特徴として、哲学（philosophy）・パターン（Patterns）・テクニック（Technique）、基本原理と手順（Basic Principle and Procedures）から成り立っている。その中でPNFはパターンが有名である。これはPNF全体を示すものではなく、一部にすぎない。講習会や研修会でしばしばいわれる「PNF is concept, PNF is not technique」という言葉が有名である。つまりPNFは、我々人間の持つ様々な機能を探求、刺激し、そして導き出すためのコンセプトであり、それらの機能を刺激することにより適切な反応を引き出し、促進するための運動療法

の中の一つの治療方法である。また、PNFは治療テクニックというよりも、むしろ治療の哲学である。

最近になり国際PNF協会においてポジティブアプローチ、機能的アプローチ、潜在的能力、全体を捉える、モーターコントロールと運動学習の原理の応用という内容で5つのPNF 哲学（一部抜粋：表1）に集約された。またパターンは1951年に発展され確立したといわれている。テクニックは当初6種類から始まり現在では10種類となっている。基本原理と手順は外受容性刺激・固有受容性刺激・パターン・放散などがある。

これらのPNF 哲学を用いた治療場面では、それぞれの症状、障害あるいは治療目標によってアプローチの方法は異なる。セラピストが患者の目的動作へつなげるにはセラピスト自身の試行錯誤が重要であり、治療効果をどのように得るのかはセラピスト次第である。PNFの基本的な考え方には、直接的アプローチ（障害部位に対してのアプローチ）と間接的アプローチ（感覚障害などで直接に障害部位に触れることで支障がある場合や遠位部位との協調性を獲得したい場合などは他の部位から放散などを用いるアプローチ）があり、これらを双方に利用することで全身的なダイナミックな運動が可能に

表1：PNF 哲学（PNF philosophy）

項目	説明（一部抜粋）
ポジティブアプローチ（Positive approach）	患者に対して、よりよい結果を残す為に必要なプラス的考察など
機能的アプローチ（Functional Approach）	構造的で機能的なレベルでの治療—国際生活機能分類の利用など
潜在的能力（Mobilize reserves）	積極的な患者の参加、集中的なトレーニングなど
全体像を捉える（Consider the whole Person）	環境と個人的要素など
モーターコントロールと運動学習の原理の利用（Use of Motor Learning and Motor Control Principles）	フィードバックや繰り返しなど

なると考えられる。また、市川^{1) 2)}も障害部位だけを診るのではなく、障害を引き起こした原因を模索し、患者自身が身体のコントロールができるようになることの重要性を述べている。したがって、今回の講習会では効果的に刺激を与えるためにはどのように考えどのように実施するのか、またその刺激が反応としてどのように出現するのかを理解し、体感することがセラピストにとって必要不可欠な体験であると考えた。

・PNF講習会の内容

第1回 CELLAR COURSE講習会 (PNF四肢編)

講習会内容：PNF哲学・パターン（一側性の上肢・下肢のストレートパターン）・テクニク・基本原理と手順の説明および基本パターンからの応用

第2回 CELLAR COURSE講習会 (PNF体幹編)

講習会内容：PNF哲学・パターン（一側性の肩甲帯と骨盤帯のパターン）・テクニク・基本原理と手順の説明および基本パターンからの応用

・調査目的

CELLAR COURSE講習会後に、講習会の実施内容の質問だけでなく、講習会の内容が臨床場面に活用または応用できているのか、また今後必要な講習会の内容を把握するためにアンケート調査を実施した。

・対象者（卒業生対象）

十分説明を加えメール連絡が登録されている第1回及び第2回を受講した参加者20名（男17名・平均年齢 26.1 ± 3.1 歳、女3名・平

均年齢 24.3 ± 1.1 歳）とした。

・調査方法

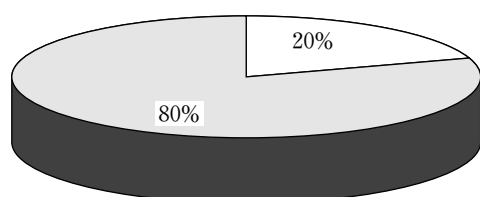
講習会後2週間後において電子メールにて、アンケート調査用紙（表2）を添付して送信した。その際には十分な説明文を加え同意を得た受講者の返信用紙を回収し分析した。

・調査結果

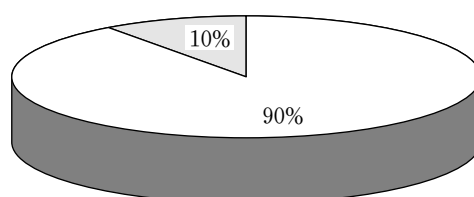
PNF講習会終了2週間後におけるアンケート調査の結果から講習会の開催時間が適切かどうかに対する答えは、「非常にそう思う」は20%であり、「少しそう思う」は80%であった。講習会の内容が適切かどうかに対する答えは、「非常にそう思う」は90%であり、「少しそう思う」は10%であった。スタッフの配置は適切かどうかに関する答えは、「非常にそう思う」は60%、「少しそう思う」は25%であり、「あまりそう思わない」は15%であった。講習会の印象がよかったという答えは、「非常にそう思う」は90%であり、「少しそう思う」は10%であった。臨床で用いられているかに対する答えは、「非常にそう思う」は10%であり、「少しそう思う」は90%であった。臨床で用いやすい理由は1) PNFコンセプトの哲学や原理の考え方が治療者として役に立つ。1) 患者さんの日常生活動作に結びつきやすい。3) 臨床で使わないと上手になれない。4) 臨床に用いやすい手技であるから。リラクゼーションテクニクは即時性効果が得られやすいなどが挙げられていた。

質問7の結果：全員が講習会の内容を臨床でも活かしていると答えたため、回答者はいなかった。今後もPNFを学ぼうと感じているかという答えは、「非常にそう思う」は50%であり、「少しそう思う」は50%であった（図1）。

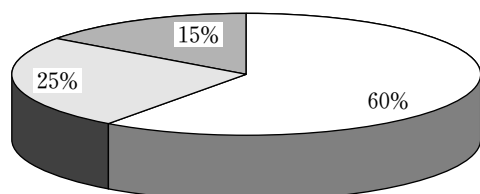
自由記載に関する回答では1) 自分では



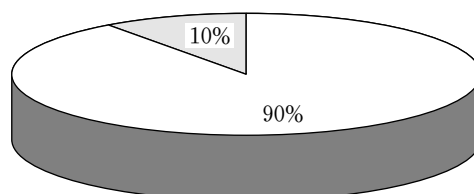
質問 1 : 講習会開催の時間は適切と感じた



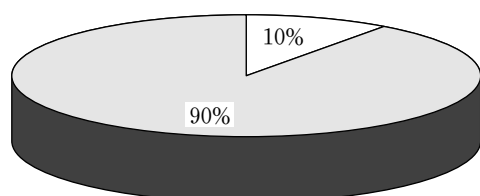
質問 2 : 講習会の内容は適切と感じた



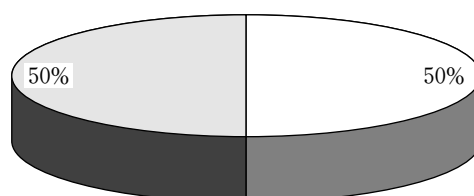
質問 3 : スタッフの人数は適切と感じた



質問 4 : この講習会はよかったと感じている



質問 5 : 講習会の内容を臨床でも活かしている



質問 8 : 今後もPNFを学ぼうと感じている

□ 非常にそう思う □ 少しそう思う
 ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない

図 1 PNF講習会終了 2 週間後におけるアンケート調査結果

PNFのパターンをADLに結びつけるのが難しいので教えて欲しい。2) どのような身体機能のレベルが、どのパターンを用いればいいのかもっと知りたい。3) 正しい反応の判断基準が難しいので、一番効果的な自己練習を教えて欲しい。4) リラクゼーションテクニックの相違点がわかりにくい。5) 各種の研修会・講習会も開催してほしい。6) 卒業生同士の交流や情報交換ができた。などの意見があった。

考 察

講習会開催の時間について大多数の受講生が少しそう思うに留まった。これはPNFについて学生時代に授業を受けていても、あまり記憶に残っておらず始めて受講していると感じてい

る卒業生が多く、そのために座学と実技を交えた講習会では時間の不足により十分な理解ができない受講生が多くなったものと考えた。講習会の内容についてはPNFの基本パターンをADLと如何に結びつけながら考え行うものかを中心に実施したことが良かったと推察される。スタッフの人数については、セラピストの操作イメージを十分にもてないまま実施したことが人数不足の要因であり、受講者に満足感を与えられる実技練習を行えなかったものと考えている。この講習会についての感想については、総合的にとらえた印象と考えられるので比較的によい講習会であったものと思われる。更に上記の質問以外の要因も考えられるために、今後の調査項目の検討が必要である。講習会の内容を臨床でも活かしているについての理由を参考にすると、1) PNFコンセプトの哲学や原理

の考え方が治療者として役に立つ。2) 患者の日常生活動作に結びつきやすい。3) 臨床で使わないと上手になれない。4) 臨床に使いやすい手技であるなどが挙げられている。臨床場面においてPNFを利用したリラクゼーションテクニックは即時性効果が得られやすく³⁾ また、基本パターンの一部を用いたトレーニングは、セラピストの操作が比較的容易でADLにつながる易い方法であるために、受講者全員が講習会終了において臨床で用いることが可能であったと考える。

しかし、患者の臨床像が多種多様であり、今回の講習会で実施したパターンでは十分な対応ができないと推察された。今後様々な臨床現場で役立つために、セラピスト各々の知識と経験が大切であり、与えた刺激・表出される反応を検出できる感覚や感性を育て、よりよい治療者としての考え方を育む教育を目指したいと考えている。今後もPNFを学ぼうと感じているにおいては、受講者全員が前向きな気持ちになったために、将来的に卒後教育を開催するにあたり十分価値あるものであった。更にセラピストが患者に与える適刺激や表出される反応を認識するためにはセラピスト自身のトレーニングが必要であると再確認したものと考える。「あなたの意見をお聞かせください」の中で、卒業校主催の卒後教育を開催する目的は、卒業生の卒後教育の需要が高まりつつあり、養成校主催の卒後勉強会の開催場所が母校であるために集まり易く、同級生同士で意見交換が円滑に行えることが利点であることが示唆された。

卒後教育におけるPNF教授方法の検討

今回の受講者の理解が容易ではなく、特に誤解されがちな内容のみを記載する。

1) 哲学 (philosophy)

ポジティブアプローチ(Positive approach)

の考え方。

2) パターン (Patterns)

全てのパターンにおいて初動作の運動が不十分であった。(図2 a,b,cを参照)

3) テクニック (Technique)

リラクゼーションテクニック (Hold・Contract relax) の理解が不十分であった。

4) 基本原理と手順 (Basic Principle and Procedures)

徒手接触 (Manual Contact) の部位と牽引 (Traction) が不十分であった。

ポジティブアプローチの説明では、抽象的になり過ぎたこともあり次回からは患者像を例に挙げ、問題点抽出や治療アプローチの考え方を説明する必要がある。また、この考え方は患者



a 開始肢位



b 不十分な動き



c 十分な動き

図2：下肢パターンにおける遠位開始の動作の一例

だけにあてはまるものではなく、セラピスト自身も失敗を恐れずに大胆かつ繊細に活用してゆくことが大切である。

パターンにおいては初動作の運動が不十分であったので、被検者の動きを阻害しない徒手接触や抵抗量を感じる実技練習を行う必要があると思われた(図2)。

リラクゼーションテクニック(Hold・Contract relax)では理解が不十分であったため、繰り返し体験させながらの講義展開が必要と感じられた。さらに徒手接触の部位と牽引も十分ではなかった。秋山⁴⁾もセラピストが動きに慣れるまでは徒手接触(Manual Contact)の部位が変化することが多く、牽引やエロンゲーションが不十分になりやすいと指摘している。筆者も同様に考えられ、これは先ほどの初動作の運動に密接に関係しているために、この練習もおこなう必要があると感じている。

まとめ

- 1: 今後の卒後講習会のあり方についての参考になる情報が得られた。
- 2: 卒業生の卒後教育の需要が高く、同級生または卒業生同士で意見交換が円滑に行えることが分かった。
- 3: PNF講習会においては受講満足度が高く、卒後勉強会を開催するにあたり有効な手段であった。
- 4: 臨床現場で役立てるためには、継続的な

PNF講習会や研修会が必要であった。

[引用・参考文献]

- 1) 市川繁之: スポーツ障害のPNF. 理学療法 1997, 14: 119-124.
- 2) 市川繁之: 運動療法— Proprioceptive Neuromuscular Facilitation(PNF)を中心に— 総合リハ2001, 29(6): 543-548.
- 3) Bandy WD, Irion JM, Briggler M, et al: The effect of time and frequency of static stretching on flexibility of the hamstrings muscles. Phys Ther. 1997, 77(10): 109-116.
- 4) 秋山鈍和: 神経筋促通法(PNF)と筋力トレーニング. 理学療法科学 2003, 18(1): 23-28
- 5) 柳澤 健, 乾 公美(編): PNFマニュアル, 南江堂, 東京, 2001.

[付録]

卒後教育にむけて発足した研究会

CELLAR COURSE(蔵塾)の発足 H18/3/21

<目的>

- 1) 河崎学園の教育理念を尊重し、その実現をめざす。
- 2) 河崎学園の卒業生や関連施設の職員に対する卒後教育の一環として、また臨床実習指導者の育成として発足したものである。
- 3) 卒業生の親睦・交流に留まらず、校友(卒業生, 在校生, 教職員)が一体となり、河崎学園としての交流を育み、母校への帰属意識を高める一翼を担う。

