

第54回オンライン論文勉強会

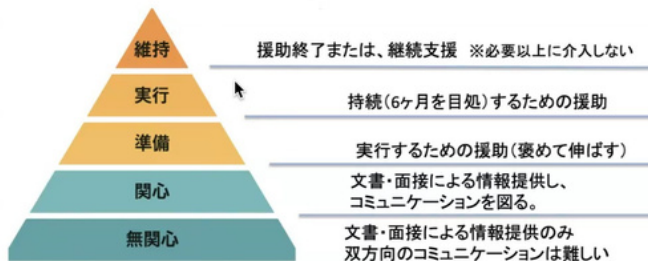
Speaker 三原 誠
2025年4月11日開催

テーマ：行動変容で効率的なケアを！

金曜の夜、活気あふれるオンラインセミナーが開催されました。「行動変容」をテーマに、リンパ浮腫のセルフケア継続や健康習慣の定着に役立つ理論と実践について学びました。

リンパ浮腫の治療における行動変容のコツ

- セルフケア継続率向上 → セラピストの負担を減らす
- 精神的支援の質が向上 → 症状を安定させ、負担を減らす
- 行動変容ステージをチームで共有 → ポイントを抑えた指導



行動変容のメカニズム

人は変化に対して段階的に向き合うことが紹介されました（行動変容ステージモデル）。新しい習慣が自然になるには約6ヶ月かかるとされ、「三日坊主」を克服するには、やる気だけでなく「仕組みづくり」が重要です。この理論は、患者さんのセルフケア支援に直結します。

- ステージの見極め：まず患者さんがどの段階にいるかを見極めることが重要です。
- 無関心期へのアプローチ：無理強いせず、情報提供に留めます。特に「このまま放置すると悪化する可能性がある」といったリスク情報（損失回避のフレーミング、利得提示の2.5倍響くとの話も）が、関心を持つきっかけになることがあります。セラピスト自身の燃え尽きを防ぐためにも、患者さんからのアクションを待つ姿勢が大切です。
- 関心期以降へのアプローチ：患者さんの関心事に寄り添い、小さな目標設定や具体的な行動計画を一緒に考え、実行できたらしっかりと褒めます。

小グループトークでは、活発な意見交換が行われました。参加者同士の経験共有も、多くのヒントを与えてくれる有意義な勉強会となりました！

【次回の勉強会】

2025年5月9日開催！テーマは「CDTのアドヒアランス」（担当：原尚子）

LINEのお友だち登録はこちら😊

