

厚生労働省令和7年度老人保健健康増進等事業 シンポジウム  
フレイル予防における鍼灸師と連携した通いの場の  
効果的な利活用の調査研究事業  
—科学的基盤と社会実装への新たな挑戦—

日本鍼灸師会副会長

名古屋大学大学院医学系研究科総合診療医学博士課程

児山 俊浩

公益社団法人日本鍼灸師会全国大会 in いばらき Tsukuba 同時開催

テーマ：介護予防に鍼灸を活用しよう！～社会実装に向けた研究の紹介～

期日：2025年10月4日（土） 時間：13：00～14：30 会場：つくば国際会議場中ホール200

# 研究事業 概要

- 介護予防において各都道府県の自治体等が行っている「通いの場」において、介護認定を受けていない高齢者を対象に、通いの場・レクリエーションに鍼灸を併用することで、参加者の生活の質（QOL）がどのような推移となるかをみる研究事業
- 2群の通いの場における評価項目の差異について比較を行い、鍼灸師が介入することで通いの場が新たな健康資源として成り得るか社会実装を通して提言

# 研究事業 目的

- 通いの場に鍼灸師を派遣して、高齢者の様々な不調に対して鍼灸施術を行うとともに、セルフケアとして経穴刺激の指導を行うことで高齢者のQOL向上を目指し、通いの場を新たな健康資源として活用することを社会実装的に実施すること

# 研究事業 方法

## 研究デザイン

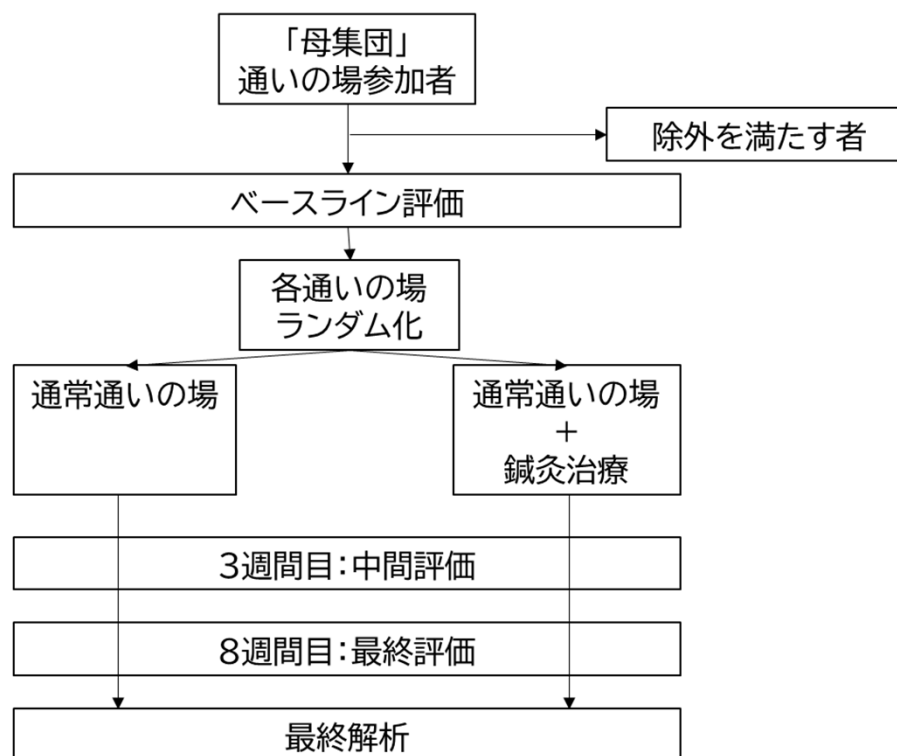
- 準無作為化比較試験 Quasi-Randomized Controlled Trial (Quasi-RCT)
- 各県（自治体および有志）で実施している通いの場をランダム化
- 通いの場を1つのクラスターとして割付を行うが、その際に通いの場の特性を加味して通いの場系統を運動系、作業系の2つに分類
- 各県での通いの場数が違うため分類する際に県および通いの場系統を加味して割付
- 割付は層別化ランダム化割付を実施
- 運動系通いの場：運動、体操、散歩、グランドゴルフなど
- 作業系通いの場：料理、手芸、絵画、茶話会など

# 研究事業 方法

## シエーマ

研究デザイン: 準無作為化比較試験  
(Quasi-Randomized Controlled Trial (Quasi-RCT))

各県で実施している通いの場に参加する介護認定を受けていない高齢者を対象とする。



# 研究事業 方法

## セッティング

- 各県（長野県、静岡県、東京都、福島県、山梨県）の自治体もしくはボランティアで実施している通いの場

## 選択基準

- 65歳以上の者
- 通いの場に通える者
- 性別は不問とする

## 除外基準

- 要支援・要介護認定を受けている者
- 精神障害または精神症状を合併し意思の疎通が困難と判断される者
- コントロール不良な担癌状態の者
- 研究参加登録時点で既に鍼灸治療や整骨院、マッサージ院での治療を受けている者

# 研究事業 方法

## 主要評価項目

- 対象者のQOL評価（SF-8）

## 副次的評価項目

- QOL評価（QDIS-1）
- 対象者の愁訴のVisual Analogue Scale（鍼灸介入愁訴）
- 基本チェックリスト
- うつ状態評価（PHQ-9）

## 基礎項目

- 年齢、性別、基礎疾患、骨折歴、転倒歴、通院歴、入院歴、服薬数  
服薬内容

## その他の項目

- 鍼灸施術およびセルフケアの実施における安全性について  
有害事象の発生の有無
- 通いの場での脱落割合

# 研究事業 方法

## 評価のタイミング

評価項目	初期評価	1週	2週	3週	4週	5週	6週	7週	最終評価
SF-8	○			○					○
症状VAS	○			○					○
QDIS-1	○			○					○
PHQ-9	○			○					○
基本チェックリスト	○			○					○
レクリエーション		○		○		○		○	
鍼灸治療		○		○		○		○	

# 研究事業 方法

## 介入方法

- レクリエーション群：通いの場毎で実施されている運動系と作業系レクリエーション
- 鍼灸治療群：通いの場で実施されているレクリエーションに鍼灸治療を加えて東洋医学的なセルフケアを対象者に指導
- 鍼灸治療の方法は対象者が訴える主訴に対して、局所治療をベースに一般的な方法で実施

# 研究事業 方法

## 介入方法

- 使用する鍼はセイリン株式会社製JSP、太さ0.14～0.25mm  
長さ30～60mmを使用
- 対象者の疼痛が強い場合や筋硬結が顕著なときは、担当鍼灸師の判断で  
鍼通電を併用する場合も想定
- 貼付鍼を利用する場合はセイリン株式会社製パイネックスZERO 0.3mmの  
ものを使用
- 毫鍼ができない場合や附属治療として鍔鍼、圓鍼、ローラー鍼なども  
対象者に合わせて使用
- 灸は原則として台座灸（株式会社山正 長正灸）を利用
- 東洋医学的なセルフケアは、日本鍼灸師会発行  
『ツボセルフケアハンドブック』を利用して対象者に指導

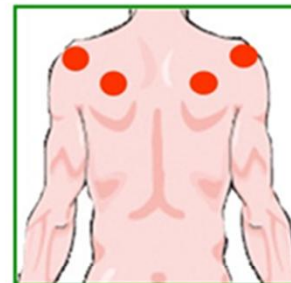
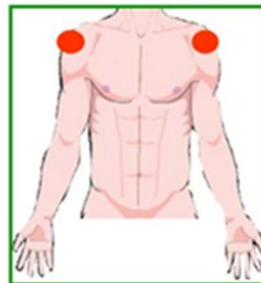
# 研究事業 方法

## 鍼灸施術の方法

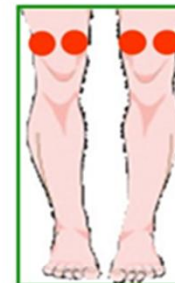


具体例

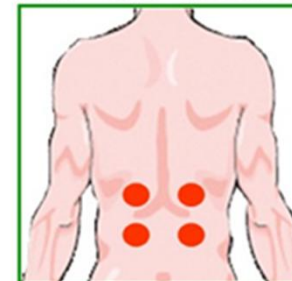
肩痛の場合の施術部位



膝痛の場合の施術部位



腰痛の場合の施術部位



# 研究事業 方法

## 定症例数

- サンプルサイズ：140例（1群70例）
- 有意水準0.05、検出力0.8、標準偏差10、検出する差5として計算すると両群で128例、対象者の10%が脱落と考慮して140例

## 割付

- 割付方法は通いの場を運動系および作業系に層別を行いブロック法を用いて通いの場を割付
- ブロックは5つ用意してAおよびBの組み合わせを作り乱数を使って割付

# 研究事業 方法

## 統計解析

- 全ての評価項目は記述統計を実施
- 解析対象はIntention-to-Treatに則り解析
- 主要評価項目であるSF-8はPCSおよびMCSに分割されるため2項目について解析
- 主解析としては脱落とクラスター（県、通いの場の違い）を考慮して多階層線形混合効果モデル（Multilevel Linear Mixed Model）を用いて解析
- 副次的項目についても主解析と同様の解析

# 研究事業 成果

## 予想される研究成果

- 本研究では通いの場に通う高齢者に対して鍼灸治療を併用することで疼痛を含めた症状を軽減させることにより、高齢者のQOL向上や介護度の進展を抑制することが可能
- 本邦においてこのような研究を実施したケースは見当たらないので本研究の実施により介護予防を促進できる可能性があるため意義は大きい

# 研究事業 成果

## 調査結果の活用方法

- 本調査結果を基にして、通いの場を運営している自治体等に対して新たな通いの場を提案
- 自治体等に鍼灸院を通いの場として活用する提案
- 全国展開を行い鍼灸師会を中心に47都道府県で実施をしながら継続的にデータの蓄積
- 主要な成果物は、厚生労働省に提出して公開する「事業実績報告書」と「自治体等用鍼灸師介入マニュアル」
- 「鍼灸師用通いの場運用マニュアル」の作成と『ツボセルフケアハンドブック』の改訂は研究事業を通したうえで必要に応じて行う

# 研究事業 展望

## ■ 介護予防・フレイル予防領域での職域拡大

高齢者が元気に動ける体づくりを支える鍼灸師の役割の強化

## ■ 社会への認知度・普及の向上

鍼灸エビデンスや自治体向けマニュアルを住民や行政に示し安心して利用できる地域資源として確立

## ■ 治療から予防へのシフト

疾病治療だけでなく健康寿命延伸・QOL向上のための予防医療の担い手

## ■ 地域住民の「身近な健康の相談役」

定期的な交流・見守りを通じて孤立防止や地域福祉に寄与

## ■ エビデンスに基づく鍼灸の発展

科学的研究や実証事業を重ね社会保障や行政施策に組み込まれる基盤

## ■ 未来の社会保障への貢献

持続可能な社会保障制度の構築に貢献

# 介護予防の促進

- 本シンポジウムを通じて鍼灸師が通いの場でどのように活かされ、未来の地域医療にどのように寄与できるのかを共有し、次の一歩を考える契機となれば幸いである

