

<日本難病看護学会誌 Vol.22 No.3 収録の原著論文の訂正箇所（再掲載）につきまして>

既刊 日本難病看護学会誌 第 22 巻第 3 号 (Vol.22 No.3) 収録の森谷利香 著 原著「多発性硬化症病者に特有の疲労に対する新たな漸進的筋弛緩法の試み」において、図表の掲載漏れがございましたので、ここに明記いたします。

**【訂正箇所】**

森谷利香：多発性硬化症病者に特有の疲労に対する新たな漸進的筋弛緩法の試み. 日本難病看護学会誌 22(3)：245-255, 2018

上記論文の本文記述の表 1、表 2、表 3 の掲載が漏れておりましたので、ここに明記いたします。

(以下次項)

表 1 新 PMR プログラム内容

順序	パーツ	内容	指示		時間(秒)		対象とする筋肉		
			緊張の指示	弛緩の指示	1回目 目撃 回数	2回目 目撃 回数			
1		右(左)拳を握るりしめる	右手(利き手)で握りこぶしを作ってください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕
2	前腕	左(右)拳を握るりしめる	左手(非利き手)で握りこぶしを作ってください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕
3		両こぶしを握り締める	両手で握りこぶしを作ってください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕
4	上腕	両こぶし+肘を屈曲する	両手で握りこぶしを作った状態で両肘を曲げてください	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕+上腕
5	肩	肩(両方)肩を耳に近づけすくめる	両肩を耳に近づけるようにすくめてください	ゆるめてください	5	7	5	30	僧帽筋
6	統合①	両こぶし+肘屈曲+首をすくめる	両こぶし、肘曲げ、首締めを同時にやります	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕、上腕、僧帽筋
7	背中	肩甲骨を引き合せてください	背中の中の肩甲骨を引き合せてください	ゆるめてください	5	7	5	30	背筋
8	足	つま先を上げる(背屈)	つま先を上げましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	前脛骨筋
9		かかとを上げる(底屈)	かかとを上げましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	腓腹筋・ヒラメ筋
10	足+統合①=統合②	両つま先+統合①	両方のつま先を上げましょう。そのまま先ほどの両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	前脛骨筋、前腕、上腕、僧帽筋
11		両かかと+統合①	両方のかかとを上げましょう。そのまま先ほどの両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	腓腹筋・ヒラメ筋、前腕、上腕、僧帽筋
12	臀部	肛門部を引き締め太ももに力を入れる	肛門を引き締め、太ももに力を入れましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	大臀筋、大腿四頭筋
13	臀部+腹=統合③	そのまま腹筋に力を入れる	(弛緩は1回)そのまま腹筋に力を入れましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	腹直筋、腹横筋
14	①+②+③=統合④	これまでの動きを統合する	先ほどのように、両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしながら、両かかとを上げます。そのまま肛門を引き締め、腹筋に力を入れましょう	ゆるめてください	5	7	5	30	前腕、上腕、僧帽筋、
15		①顔(中央部)目を固く閉じて緊張させる	目をかたく閉じて緊張させます	ゆるめてください	5	7	5	30	眼輪筋
16		②顔(顎)奥歯を噛み合わせ緊張させる	奥歯をかみ合わせて顎を緊張させます	ゆるめてください	5	7	5	30	頬筋・側頭筋・咬筋
17		③顔(唇)唇をすぼめるようにして力を入れる	唇をすぼめるようにして力をいれます	ゆるめてください	5	7	5	30	口輪筋
18	顔	眉間にしわを寄せる	眉間にしわを寄せます	ゆるめてください	5	7	5	30	皺眉筋 苦痛の表情
19		歯をむき出す	歯をむき出しにします	ゆるめてください	5	7	5	30	笑筋
20		への字の口	への字口にします	ゆるめてください	5	7	5	30	口角下制筋
21		下唇を突き出す	下唇を突き出します	ゆるめてください	5	7	5	30	オトガイ筋
22	⑤顔の統合	顔の動きを統合する	目を固く閉じてながら唇を固く結びます	ゆるめてください	5	7	5	30	眼輪筋、口輪筋
23	④+⑤=統合⑥	全身の緊張	先ほどのように、両こぶし、肘曲げ、首すぼめをしながら、両かかとを上げます。そのまま肛門を引き締め、腹筋に力を入れましょう。そして顔は、目をかたく閉じながら唇を固く結びます	ゆるめてください	5	7	5	30	

表 2 対象の属性

	年代	性別	EDSS	診断からの経過	疲労以外の症状	仕事
ID1	40歳代	男性	0.0	21年	下肢運動麻痺、味覚障害	常勤
ID2	20歳代	男性	1.0	3年	視力障害	非常勤
ID3	30歳代	女性	4.0	2年	運動麻痺、歩行障害・痺れ	常勤
ID4	40歳代	女性	3.5	18年	めまい、ウォートフ、記憶障害、言語障害、脱力	主婦
ID5	50歳代	女性	不明	6年	手の痛み・痺れ、脱力感、下肢の痺れ	主婦

