

修士論文  
論文要旨

研究テーマ：障害者施設利用者の体力維持・向上対策について

学籍番号 m0970046

氏名 佐野 哲也

研究指導教員 大川 裕行 教授

研究指導補助教員 \_\_\_\_\_

概要

背景と目的：

障害者施設利用者（以下利用者）は、若年から中高年者まで幅広く、障害の期間や障害の程度も様々である。利用者は長期間、障害との共存を余儀なくされ、施設での生活中に障害を重度化させる傾向がある。この背景には、既存の運動機能障害が低活動を招き、低活動の習慣化により運動不足に陥り、日常的な運動不足が運動機能障害をさらに重度化させるという悪循環があることが予測される。運動不足による障害重度化の悪循環が存在するのであれば、運動習慣を定着させることで利用者の健康支援に貢献できる可能性がある。そこで今回、定期的な体力測定と新たな運動イベントの提供が利用者の運動の習慣化と体力、健康満足度に及ぼす影響を明らかにすることを目的に本研究を計画した。

方法：

某施設利用者 97 名のうち、車椅子自走可能な 49 名に定期的な体力測定および運動イベントへの参加を呼びかけた。測定項目は、1) 車椅子 6 分走行距離、2) 握力、3) 身体計測、4) 血圧、5) 脈拍、および 6) 日中の活動量（心拍数変化）、7) 健康満足度調査（SF-8）とした。1) から 5) は 1 回/月、6)、7) は不定期に実施した。運動イベントは、1) 車椅子持久走行（持久力）、2) 筋力トレーニング（チューブトレーニング）で構成され、参加日数と走行距離、参加時間を記録し、運動習慣化の指標とした。また、運動イベントに参加する者を運動イベント群、体力測定のみに参加する者を比較対照群とし、両群の測定結果の比較を行うことで運動イベント参加の効果を検証した。なお、研究期間は平成 22 年 6 月 1 日から平成 23 年 10 月 31 日までとした。

各対象者には文書と口頭により十分な説明を行い、同意を得た上で実施した。また、本研究は星城大学研究倫理委員会の承認（承認番号 2010C0019）のもとに実施した。

結果：

49 名のうち、38 名（男性 23 名、女性 15 名、年齢  $61 \pm 8$  歳、脳性麻痺 10 名、脳血管障害 11 名、頸損・脊損 8 名、その他 9 名）が体力測定に参加し、16 カ月継続して平均 36 名/月が体力測定に参

加した。運動イベントへの参加者は、当初4名（平成22年6月10日）であったが、最終的には延べ13名（平成23年10月現在）の参加者となった。持久力への参加日数は平均12日/月から19日/月へと増加し、走行距離は平均517m/月から919m/月と増加した。同様に、チューブトレーニングへの参加者は1名（平成22年10月19日）から最終的には延べ7名（平成23年10月現在）の参加者となった。チューブトレーニングへの参加日数は、平均12日/月から14日/月へと増加し、参加時間は平均33分/日から45分/日と増加した。

全期間を通して、各測定項目の結果に運動イベント群、比較対照群共に大きな変化は見られず、群間の比較でも差を認めなかった。日中の活動量（心拍数変化）にも両群で差は見られなかった（それぞれ、平均心拍数  $81 \pm 10$ bpm,  $80 \pm 16$ bpm, 最高心拍数  $123 \pm 20$ bpm,  $119 \pm 30$ bpm）。しかし、健康満足度調査では、比較対照群と比較して運動イベント群に高い得点が観察された。

#### 考察：

全対象者への聞き取り調査から、利用者にとって体力測定への参加は生活の目標となり、定期的な体力測定への参加が生活に定着したことが示唆された。また、全期間を通じて新たな運動イベントへの参加人数、平均参加日数が増加し、走行距離、参加時間が延長したことは、個々に合わせた運動の提供が利用者の運動参加意欲に好影響をもたらし、経過と共に運動が習慣化した結果と判断できる。

しかし、体力測定の結果、各測定項目には両群共に初期値と現在値に差がなく、運動イベントへの参加による体力向上への効果は認められなかった。また、日中の活動量にも両群間に差はなく、低から中等度の心拍数変化が観察された。これらの結果から、利用者にとって新たな運動イベントへの参加は体力の向上を目的とするのではなく、日課や健康維持の手段として位置づけられていたと考えられる。

一方、継続的な体力測定や運動イベントへの参加は、日課や体力の維持を目的としてでも利用者の運動意欲を刺激し、自信や達成感等を充実させ、身体的・精神的健康満足度の高得点に繋がったことが示唆された。

最後に、望外の結果として利用者の運動の習慣化は施設スタッフ、特に施設管理者の利用者の健康支援に関する意識を刺激し、運動環境の改善に向けた施設改修へと繋がったことは特筆すべき事項である。

#### 結語：

障害者施設利用者への定期的な体力測定と運動プログラムの提供は、運動の習慣化による体力の維持と健康満足度の向上に有効である。