

國學院大學學術情報リポジトリ

発題2國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンターの取り組み(平成二十六年年度國學院大學人間開発学会第六回大会公開講演会・シンポジウム：健康づくりのための身体活動・運動の重要性：どうすれば人は体を動かすようになるか?)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 林, 貢一郎 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001281

発題②

國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンターの取り組み

國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授

林 貢一郎

私は、國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンターの取り組みやその研究成果の一部について報告させていただきます。

まず、地域ヘルスプロモーションセンターは、少し名前が長いのですが、地域の中にある大学として、健康づくりを軸として地域貢献、人間教育をやっていくという、そういった活動施設になります。学部の専任教員と専門研究員、それから学生と一緒に活動していくセンターというようになります。

平成二十二年にこのセンターができ、それから色んな取り組みを行って参りました。主に地域の中高齢者の方々を対象にして、

色んな教室であるとか、そういうものを展開してきました。

今日もたくさん参加者の方がお見えになってます。ざっくりですけども、総勢七百名ぐらいの人と関わってきたという実績があります。

子供或いは子育て中の母親に関わるような事業も行っており、例えば、NPO法人と協力して「健康ママの輪づくり講座」や、或いは、サッカー少年のフィジカルやメンタルのサポートをしたりといったこともやっています。このようなことを継続的、また単発のものもありますけれどもやってきた中で、今日のテーマに沿ってデータをまとめ直してみました。

ウォーキング教室の意識調査

例えば、横浜市青葉区と共同で行ったウォーキングイベントがあります。これは青葉区に依頼されて行ったのですが、ウォーキング教室の講師をこのセンターでやりました。そのときにちょっとしたアンケートを取らせていただいたので、その意識調査の結果を説明したいと思います。それから様々な運動を中心とした介入を行っています。介入というとちょっと上から目線ですけども、いわゆる運動のお手伝いをしているということになります。その方法の違いが体力であるとか認知機能、QOL (Quality of Life)、「生活の質」ですね。そういったものに及ぼす影響について調べましたので報告をさせていただきます。



す。

まずウォーキング教室の意識調査についてです。この調査は木村一彦先生が一人でまとめられたもので、僕はそのデータをもらっただけです。全部木村先生の仕事です。今日木村先生は欠席ですけれども、地元で保健活動を推進しておられ、運動教室の先生をやったりとか、そういう活動をされています。

このウォーキング講座というのはどういふものかということ、先ほども申し上げましたように、青葉区の福祉保健センターであるとか、横浜市体育協会地域スポーツ振興課のようなどころから依頼が来て、地域ヘルスプロモーションセンターで受けたものです。

青葉区には十五の自治会がありまして、この自治会全てにおいて、教員がそれぞれ何月何日はここ、何月何日はここというふうにごこの写真（図1）にありますように、ウォーキング教室をやりました。指導に当たっているのは、専門研究員の中村美美子さんです。

このウォーキング講座の内容ですけれども、場所によって時間は結構違うのですが、まずはウォーキングや健康に関する講義をして、それからウォーミングアップをして、三十分から一時間半程度歩いて、まとめるという単回の講座になります。

その前後にウォーキング実施状況を教えてくださいとか、それから運動をする自信ですね、つまり有能感、それからソーシャルサポートがありますかということ、また、行動変容の努力、ウォーキングを実施する目的等々についてのアンケート調査を行いました。参加率は少ないのですが、その結果を報告致します。



図1 横浜市青葉区「ウォーキング講座」参加者における実態調査の様子

ウォーキングの実施状況

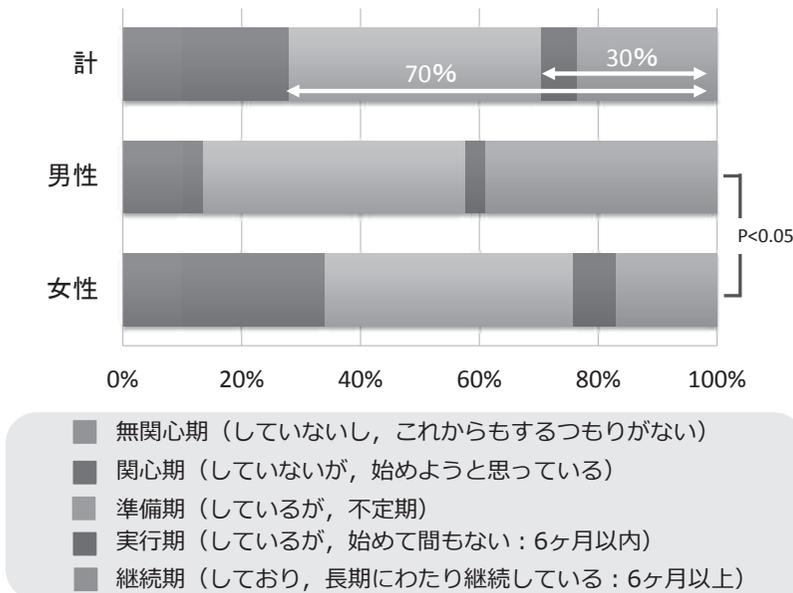


図2 行動変容のステージ理論によるウォーキングの実施状況の分析

このデータ解析の中で出てくる言葉で、次にお話しになる齋藤尚美先生のときにも出てくるのですが、「行動変容のステージ理論」(図2) というものがあります。人が健康行動を行うときに、その健康行動に対して自分ができているか、あるいはできていないか、といったステージになります。

例えば、ウォーキングは今もしていないしこれからもする気はないよ、というのは「無関心期」です。無関心期→準備期→実行期→継続期というステージがあります。このうち、「継続期」がずっと続けてやっているということになります。様々な介入などをして、このステージを一つでも上げる。或いは、病気や怪我など、何かあったときにはステージが下がってしまうこともあるということ、これを先に進めるためにはどのようなことをすれば良いか、ということを考えていくわけです。

このウォーキング教室に参加された方々の状況なのですから、当然ウォーキング教室だということではしゃって行きますので、七十パーセントの人が「準備期」以上です。右に行けば行くほどやっているよということなのですが、七十パーセントの人がたまにウォーキングをするか、或いはある程度継続的に行っているという、そういう集団でした。ここに集まってくださった方々の男性と女性とを比較すると、実際には男性の方が数は少ないのですけれども、運動をやっている人の多かったというのが特徴です。この中で運動に対する自信について、その性差についてみると、男性の方がやっている人が多いので、当たり前と言えば当たり前なのかもしれませんけれども、男性の方がいずれの項目においても自信があるというふうに答えている人が多いという結果を得ました。

それから運動することに対して、青葉区の、或いはここに来てくださっている方々の周りにソーシャルサポートがちゃんとあるのかどうか、というようなことを聞いてみました。七十パーセントの人が不定期でもウォーキングをやっているにもかかわらず、ソーシャルサポートが十分ではありませんでした。

アドバイザーをしてくれる人がいますか、と聞くと、いない人が五十八パーセントということで、専門的なアドバイザーや指導を充実させる必要があるのではないかとというふうに考えました。

こういうことに関して、大学の専門家がいたのであれば、そういう者が出て行くということも十分に考えられるのではないかと思います。

ウォーキングの実施状況は、当たり前かもしれないかもしれませんが、「有能感」はやっている人のほうが高いということになりました。それから、ウォーキング実施状況と行動変容スキル努力度との関係ですが、目標を立てるとか記録をつけるとか、情報を得ようとするとか、何か買うとか、自分を褒めるとか、そういういったような努力をしていますか、ということをや五段階評価、合計最高二十五点で評価したものですけれども、その努力をしているかどうかで並べてみると、きれいに相関していて、「継続期」のやっている人はそういう努力をたくさんしているという結果で、そこに関連性がみられたという結果でした。

この単回ウォーキング講座の成果として、この講座を受ける前と受けた後に、ステージをどのようにしようと思いましたか、という質問をしました。受講後は「準備期」、「実行期」が増えている、全体として多くの人がウォーキングにこれから取り組んでいこうという意識を持つようになったということがわかりました。実際に「有能感」も高くなっていて、自分は運動をやっているだろうという自信が少しついたということになります。わずか一回一時間か二時間ぐらいの実技的な講座に参加するだけでも、運動の意識レベルや運動に対する知識を増やせるのではないかと考えられました。

自宅型と教室参加型の比較

次に、運動介入の方法の違いが体力、認知機能、QOLに及ぼす影響について報告させていただきます。

平たく言うと、今回示す結果というのは、家かその周辺で、つまり日常生活の中で歩数を増やすような比較的緩い介入と週に二回の教室のために大学に通ってもらって運動教室に参加するという、自宅型と教室参加型の介入により健康指標へのコストパフォーマンスがどう異なるのか明らかにしようと思いました。皆さんに運動をしてもらいたいと思う立場からすると、自宅型の方が比較的努力の量が少なく、「勝手にやってくください」的なところがある。努力の量が少ないのは良いのですけれども、それに対して効果が少なかったら意味がないので、その辺のバランスはどうか、ということでもみていきました。

自宅型というのは具体的には次のようなことです。歩数の増加を目指した試みということで、こちらを美しが丘連合自治会に協力して行った事業になります。歩数計を一つ付けてもらって、歩数の記録を紙に書いていきます。今のスマートフォンだとずっと記録が溜まっていけますけれども、わざと紙に毎日書いて歩数日記をつけていただくというふうな介入を試みました。月に一回集まって、そのときに僕が皆さんに健康の話をするとか、ちょっと公園の周りを歩くとか、というエクササイズをしますけれども、基本的には家で増やしてくださいというような会です。

それに対して教室参加型では、一般的な運動教室で、「若返り運動教室」という名前を付けて、筋力トレーニングとか有酸素

素運動を組み合わせたような、比較的真剣なトレーニングの介入を行いました。ウェイトトレーニング、自転車、それからステップ体操を使った筋力トレーニングや酸素運動を行ったということになります。その前後に様々な指標を記録しています。

簡単にできるような体力測定とか、循環のパラメーターとして「生活の質」(QOL)の調査をしたりとか、あとは筋肉量、脂肪量などを測って一喜一憂してみたりとか、認知機能の検査などをしております。地域ヘルスプロモーションセンターではこれらの項目を継続的に取り続けています。この中で今日は、体力とQOLと認知機能の違いについてみてみたいと思います。

まず体力についてなのですが、「三十秒椅子立ち上がり検査」は、三十秒間椅子を立ったり座ったり何回できるかということなので、多いほうが良いということになります。これは脚（下半身）筋力を示しているということになります。自宅型と教室参加型のどちらであっても、同程度の改善が認められました。ですから、自宅で歩数を増やしても、ここに通わなくても同程度の効果があったということです。

それから「タイムドアップ&ゴー」というのは、立ち上がり動作と三メートル離れた向こうのボードを回って帰ってきて座ってくださいという、そのタイムを計るものなので、タイムが速いほうが望ましいということになります。これも、どちらも同程度の有意な改善が認められましたので、下肢筋力とか機能の変化にはタイプの違いはなく、自宅型でも効果的に改善することができるといことが分かりました。

同様に認知機能についても一緒に、若干教室型のほうが伸び

が大ききようにはみえますけれども、ここに統計的な違いはなく、自宅型でも教室に通っても、記憶、注意、言語、視空間認知、思考、こういったようなものを総合的に評価して認知機能は同じように上がるといことが分かりました。

ただ、いわゆる「生活の質」(QOL)、つまり、自分の「生活の質」をどのように認識しているかという、その尺度なのですけれども、これには少し違いがありました。今の生活の質をどのように捉えますか、ということをや五段階評価にすると、教室型のみで良くなる。身体的なQOLに関しては変わらないけれども、違うのは社会的なQOLですね。人間関係や友達の支えのところでは十分ですか、というようなことに対しては、教室型のみで良くなっているということがわかりました。

このような結果をまとめますと、身体活動の参加の仕方によって、身体的要素への影響は同程度であったとしても、生活の質(QOL)の向上には違いがあるかもしれないと言えます。これらのことから、対象者のニーズに合わせて身体活動への参加の仕方を考慮してもいい。また、運動教室に通っていれば、同じことを行う、みんなやるといことで、人と人を結び付ける、そういったような効果というのは十分にあるのではないかと思います。

地域ヘルスプロモーションセンターの将来

研究報告はここまでなのですけれども、実際に我々地域ヘルスプロモーションセンターの活動の中で、もちろん教員も専門研究員の人も頑張っているのですけれども、学生がかなり実践

してくれています。

例えば、こういうちょっとごつめのお兄さんがいたりします。彼は卒業生で、現在パーソナルトレーナーとして働いていますけれども、こういう経験を地域の方に積ましていただきました。そういう意味で運動指導の実践力、或いは社会人としてのコミュニケーション能力などを鍛えていただいているなどというふうに考えています。それだけではなくて、色々な測定を通じて、あるいはその測定結果を示して説明するというような作業もそこでは必要ですので、そういう意味で、分析力とか表現力もこれらの活動に参加することによって学生の身に付いているのか、そういった教育の場としても意味のあることではないのかなというふうに考えます。

今後どうしていくべきか、ということなのですが、昔は研究と教育が大学の使命だというふうに言われていたのではないかと思えます。今では地域貢献をするのは当然となつていきます。まず、地域の「健康づくり」活動をサポートできるような組織でないといけない。それから、先ほど重松良祐先生のお話にもありましたように、「健康づくり」の研究の価値ですね。こういう研究が進むとこういう良い世の中になりますよという、その価値を伝えて、地域と共に質の高いエビデンスを創出できるような組織でありたいというふうに考えます。それから「健康づくり」活動に学生と共に取り組んで良い人材を輩出できる、そういったような組織である必要があるのではないかと考えています。

以上です。ありがとうございました。

