

## 知的障がい者を対象とした運動教室実施と健康管理法の提案

実施担当研究員：高橋 珠実（食環境科学部食環境科学科 准教授）

大上 安奈（食環境科学部食環境科学科 講師）

開催日時：平成 28 年 9 月～平成 29 年 2 月（隔週火曜日 計 9 回） 10:00～11:30

場 所：板倉キャンパス体育館

対 象：板倉町障害者生産活動センター利用者および職員

参 加 者：約 25 名(学生ボランティア含む)

参 加 費：なし

### 【事業の目的】

知的障がい者の健康に関する問題として、特に肥満者および生活習慣病に罹患する割合が健康な人や他の障害のある人よりも高いということが報告されている。肥満の問題は小学校高学年以降からはじまり、成人期の生活習慣病発症につながることから、より深刻な問題とされている。この原因として、自分自身で健康管理を行うこと（バランスのとれた食生活や定期的な運動の実施）の難しさが考えられる。学校教育を受けている間は、さまざまな健康管理能力を高めるための取り組みが行われるが、卒業後はその支援を受ける機会が少なくなっていく。このように、知的障がいを持つ者に対する継続的な支援はとても重要な課題となっている。そこで、本事業では板倉町障害者生産活動センターを利用する知的障がい者を対象とした運動教室を大学で定期的実施し、その運動教室の効果を検討することを目的とした。また支援者に対して、知的障がい者に対する健康管理法の提案を行い、現場で実践するにあたっての課題についての検討も行った。

### 【事業の実施内容】

板倉町障害者活動センターは東洋大学板倉キャンパスの近くにある、障がい者活動施設である。活動センター利用者は自宅と職場以外の場所で時間を過ごすことが少なく、運動する場所や人と交流する機会も限られていた。そこで、板倉町と協力し、活動センター利用者の健康管理を行うことを目的とした運動教室を定期的実施した。

#### 1. 運動教室の実施

平成 28 年 9 月～平成 29 年 2 月に、板倉町障害者生産活動センター利用者を対象とした運動教室を開催した。運動教室は 2 週に 1 回のペースで実施した。運動教室の内容は、体調の確認から始まり、準備運動、ウォーキング・ジョギング、ニュースポーツ、バランスボールを用いた筋力トレーニングを中心とした運動を組み合わせ、約 90 分間行った。運動終了後にも体調の確認を行った。（写真 1～4）

また、運動教室がない週と運動教室終了後も継続して運動を行えるよう、活動センターで行える運動メニューを紹介し、活動センター職員と利用者の運動の実施を提案した。



写真 1. 体調等の確認



写真 2. ウォーキング・ジョギング



写真 3. ニュースポーツ（スポンジテニス）



写真 4. ニュースポーツ（キンボール）

## 2. アンケート調査の実施

### 1) 活動センター利用者に関するアンケート

運動教室終了前に活動センターの職員に、活動センター利用者の健康に関する問題について、運動教室開始後の各利用者の体調、生活習慣、活動意欲、言動等の変化についてのアンケート記入を依頼し、活動センター利用者に対する運動教室の効果について検討した。

### 2) 活動センター職員に対するアンケート

支援者となる職員自身の体調、生活習慣、ストレス状態等の変化、運動教室に参加しての感想および活動センター利用者との関わりの変化についてのアンケート記入を依頼し、運動を取り入れた障がい者の健康管理法についての今後の課題、この取り組みをどのように発展させていくか等、検討した。

### 3) 学生ボランティアに対するアンケート

運動教室にボランティアで参加した学生に対し、初めて運動教室に参加した感想、数回運動教室参加後の自分自身の変化についてアンケート記入を依頼し、今後の運動教室運営方法について検討した。

#### 4) 活動センターでの運動の実施状況について

運動教室を行わない週および運動教室終了後の運動の実施状況について調査し、今後の課題を検討した。

#### 【事業の成果および今後の課題】

##### 1. 運動教室実施回数および参加者の参加状況

運動教室は2週に1回のペースで行われ、計9回実施された。運動教室に参加した活動センター利用者は12名、職員は7名、ボランティアの学生が12名であった。活動センター利用者の運動教室の参加状況は、全9回参加できた者が5名、1回欠席の者が2名、2回欠席の者が1名、3回欠席の者が3名、6回欠席の者が1名であった。

##### 2. アンケート調査

###### 1) 活動センター利用者(12名)に関するアンケート結果

###### ① 活動センター利用者の健康に関する問題について

活動センター職員(7名)に対して、活動センター利用者の健康に関する問題を聞いた。「座っての作業が多く、運動不足」(4名)、「肥満または肥満傾向にあるのが心配」(3名)、「健康診断の受診が少ない」(2名)、「食生活の乱れ、食事の栄養バランス等、家庭でできていない」(1名)、「肥満体型の方が多く、足腰への負担が不安」(1名)、「利用者自身の健康について、家族があまり意識されていない家庭が多く、心配」(1名)との回答があり、健康管理を支援する必要性が考えられた。

###### ② 運動教室開始後の各利用者の体調、生活習慣、活動意欲、言動等の変化について

活動センター職員に各利用者の体調、生活習慣、活動意欲、言動等の変化について聞いた。

体調については、多くが「特に変化なし」、「現状維持」と回答。1名が「体調がよくなり、活動センターに多く来られるようになった」と回答。その他、「気分のリフレッシュになっていたようである」(1名)との回答があった。また、「運動教室にあまり参加できず、活動センターも休みがちのため、体重増加が気になる」(1名)との回答もあった。1名の利用者に大きな体調の変化がみられていたようである。

生活習慣の変化について、「運動教室があることで、生活にメリハリができている様子」(1名)、「家でプールに連れて行くようになり、体を動かす機会が増えた」(1名)、「団体行動に以前より積極的に加わるようになった気がする」(1名)、「週に一度の運動に喜びを感じていた」(1名)、「体重を気にしていることが多く、間食を控えている」(1名)、残りの6名は「変化なし」であった。1名ではあるが、家庭でも運動を行うようになり、運動習慣を獲得できたことは、大きな効果であったと考える。また、食習慣にも気を付ける利用者が出てきていた。食事指導の支援については今後検討していくべき課題と考える。

活動意欲の変化については、1名を除く11名で「積極性が向上した」などと回答。その他、「休みがちだった利用者が毎日来るようになった」(2名)、「運動教室後の午後の作業を頑張って取り組んでいる」(1名)との回答もあり、運動教室が活動意欲に大きく影響を与えたことが考えられた。

言動等の変化について、「運動教室や運動に関する話題が増えた」(7名)、その他、「言動が丁寧になった」(2名)、「何気ない会話が増えた」(1名)との回答もあった。運動教室をきっかけに、コミュニケーションにも変化がみられた。

その他の変化として、「笑顔が増えた」(3名)、「以前は難しい運動(行動など)は避ける傾向がみられたが、最近はとりあえずやってみてダメなら・・・等、考え方が変化したような気がする」(2名)等の回答もあった。運動教室に参加することで、普段の表情や行動、考え方にも変化がみられた。

## 2) 活動センター職員(7名)に対するアンケート

### ① 職員自身の体調、生活習慣、ストレス状態等の変化について

活動センター職員に対する、自身の体調、生活習慣、ストレス状態等の変化についての質問に対して、5名が「定期的に運動を行うことで気分転換になった、ストレス解消できた」と回答した。また、「身体が軽くなったような、また代謝が上がったような気がする」(1名)、「運動に対する意識づけができた、食事にも気をつけるようになった」(1名)などの回答もあった。運動教室は活動センター職員の精神面に大きな影響を与えていることが明らかになった。

### ② 利用者との関わり方の変化について

利用者との関わりの変化についての質問に対して、「運動教室を楽しみにしている人が多く、運動教室の話題が増えた」(5名)、「会話が盛り上がった」(1名)、「利用者と普段取れないようなコミュニケーションをとれたりするので、以前さほど話をしなかった子とも会話が増えた」(1名)、「普段の生活では見られない一面が見られて嬉しい」(1名)などの回答があった。運動教室が活動センター職員と利用者との関わりにも影響を与えたことが明らかになった。

### ③ 運動教室に参加しての感想

職員の感想では、大学の恵まれた環境で運動を行えることに対する感謝と、活動センター利用者が大学生と関わることの重要性が書かれていた。大学で運動教室を行うことの利点を生かし、今後はこの点を発展させ、より良い活動の提供を検討していきたいと考える。



写真5. 学生と会話しながらのウォーキング

### 3) 学生ボランティア（12名）に対するアンケート

学生の初回の運動教室参加後の感想は、「自分が持つ障がい者のイメージと違った」（5名）、「楽しかった」（4名）、「元気をもらえた」（1名）、「参加者の方が積極的でうれしかった」（1名）という感想がある一方、関わり方に戸惑いを感じた学生が3名いた。その後、数回参加しての自分自身の変化を聞いたところ、障がい者に対するイメージの変化に関する回答（4名）、接し方、考え方の変化に関する回答（4名）、「自分から積極的に話しかけることの重要性を感じた」（1名）、「いろいろな人の立場でものを考えられるようになった」（1名）、「運動の楽しさや相手を気にかけることが増えた」（1名）、「運動教室に参加して、将来の進路の道が決まった」（1名）などさまざまな回答があり、各学生にとって、多くの収穫があったようであった。また、「普段あまり接する機会がない障がいを持った方と関わったことは良い機会であり、講義ではなく自分が実際に体験することで学びが深まった。将来的に、障がいを持つ方について学ぶ講義と今回のような運動教室（実習）をセットにした授業があれば、大学生にとって他ではなかなか経験できない良いものとなると思った。」と、ある学生が回答したように、今後、大学で行う運動教室を発展させていくにあたり、多くの学生を取り込み、活動を進めていくことでより多くの効果が期待できるのではないかと考える。

### 4) 活動センターでの運動実施状況

運動教室がない週、および運動教室終了後の運動実施状況について調査したところ、週に1回運動の日を設けて、運動を続けていることが確認された。活動センターでは、運動した日に印がつけられるよう、各個人のカレンダーが貼られ、また各利用者の運動の目標が書かれていた。少しずつであるが、活動センター利用者自身も運動の重要性を理解し、運動の楽しさをも感じ始めているのではないかと考える。一方、活動センターで運動を実施するには限界があり、スペースの問題から実施できている運動はレジスタンストレーニングのみとなっている。また、運動回数についても、運動時間を毎日確保することは難しく、週1回となっている。肥満傾向にある活動センター利用者に対して、毎日の有酸素運動を含めた運動トレーニングの実施が勧められるが、現段階では難しい状況にある。今後は食事指導の支援も含めた、体重コントロールを意識した取り組みが課題になると考えている。

最後に、本事業を進めるにあたり、ご協力いただいたすべての方に感謝申し上げます。