

平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金
障害者対策総合研究事業
(障害者政策総合研究事業(精神障害分野))

「PTSD 及びうつ病等の環境要因等の分析及び介入手法の開発と向上に資する研究」

総括研究報告書

研究分担者 長谷川 聖修 (筑波大学体育系)

研究要旨

北茨城市にて開催された元気アップ体操における 3 種類の交流型体操プログラムを考案し、大津コミュニティセンターにおいて指導した。体操の内容は、歌いながら行うカラオケ体操、ソフトジムを用いた口コモティブ予防体操、様々な姿勢で交流を促す G ボール体操であった。各体操を実施後に難易度、興味度などについて 5 段階で評価するアンケート調査を参加者 25 名に実施した。概ね肯定的な評価を得ることができたが、自由記述の中で、今後の被災地での体操指導に役立たせることのできる具体的な指摘を得ることができた。

A. 研究目的

本研究の目的は、歌いながら動くデュアルタスク型体操、移動交流型体操、相互補助型バランス体操を考案し、北茨城市の高齢者に指導し、各体操についての内省調査を実施し、各種体操の評価と今後の指導に対する改善点を明らかにすることである。

B. 研究方法

平成 26 年 12 月 6 日 10 時～11 時 15 分に北茨城市大津コミュニティセンターで開催された体操教室において、高齢者 25 名(平均年齢 71.2 歳)を対象に 3 種類の体操を指導し、各体操に対する難易度、興味度に関する 5 段階評価、意見や感想(自由記述)等を質問紙法で調査した。

(倫理面への配慮)

なお、調査にあたっては、「本調査の目的は、各体操の内容を改善するための資料を得ることです。回答内容はアンケートの目的以外には一切使用いたしません」と明記し、個人情報の取り扱いには十分に注意することを説明した上で、調査への協力を依頼した。

C. 研究結果

考案した体操内容

1. 歌いながら動くデュアルタスク型体操(カラオケ体操)

2 つ課題を同時に行うデュアルタスク型体操が軽度認知障害者の脳の委縮を抑え、記憶力を改善される報告されている(鈴木隆雄, 2010)。そこで、復興ソングとしてもよく利用されている「いつでも夢を(作詞: 佐伯孝夫、作曲・編曲: 吉田正、歌: 橋幸夫/吉永小百合)」の歌詞を歌いながら、簡単

な体操を実施した。



音楽に合わせて歌う



歌いながら、リズムに合わせて体操する



「歩いて歩いて」で仲間とタッチ



歌いながら、各種のストレッチ



2. ロコモティブシンドローム予防体操（ロコモかしこもサビないで体操）

東北福祉大学鈴木玲子氏が考案した「ロコモジムナスティックス（ロコモ体操）」を基本として、ソフトジムを活用した体操にアレンジした。音楽は、ロコモ予防ソング CD「ロコモかしこもサビないで、歌：リピート山中」を利用した。



ソフトジムでマッサージ 仲間とマッサージしながら移動



リズムに合わせてボールチェンジ



バランスからまたぐ運動



スクワット運動



最後は元気に「シェー」のポーズ

3. 相互補助型バランス体操（なかよしGボール）

大型ボールに体重を預けての運動は、バランスを保つことが難しい。そこで、お互いに補助しあいながら、ストレッチやバランス運動を実施した。サポート活動やマッサージ等を通じて参加者同士の交流を深める機会として機能した。



ストレッチ＆マッサージ



リズムに合わせてウォーキング



腕振りジャンケン

アンケート調査結果

1. 全体比比較

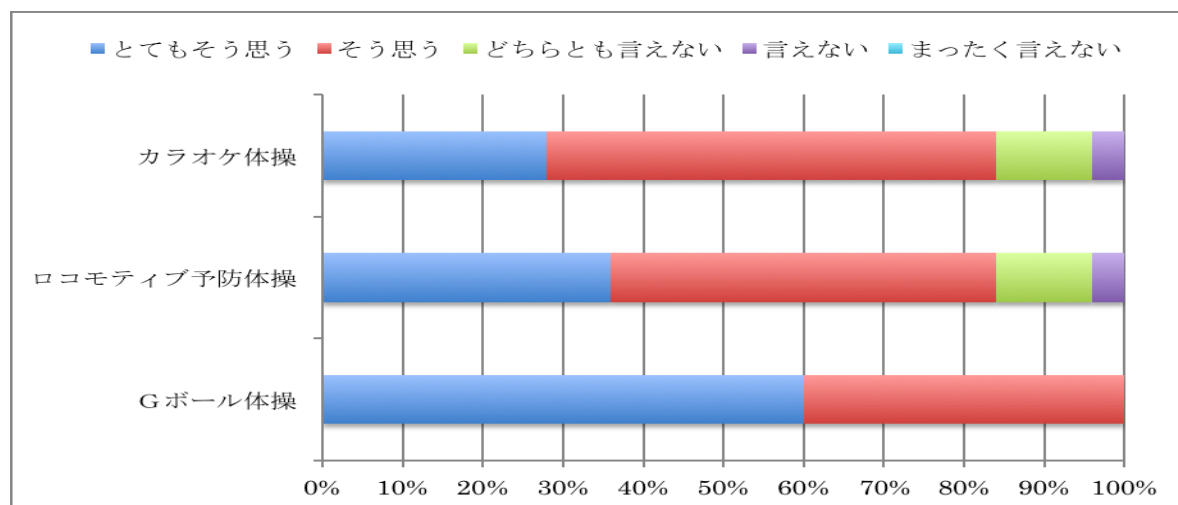


図1 各種体操について「簡単にできましたか？」に対する回答の全体比

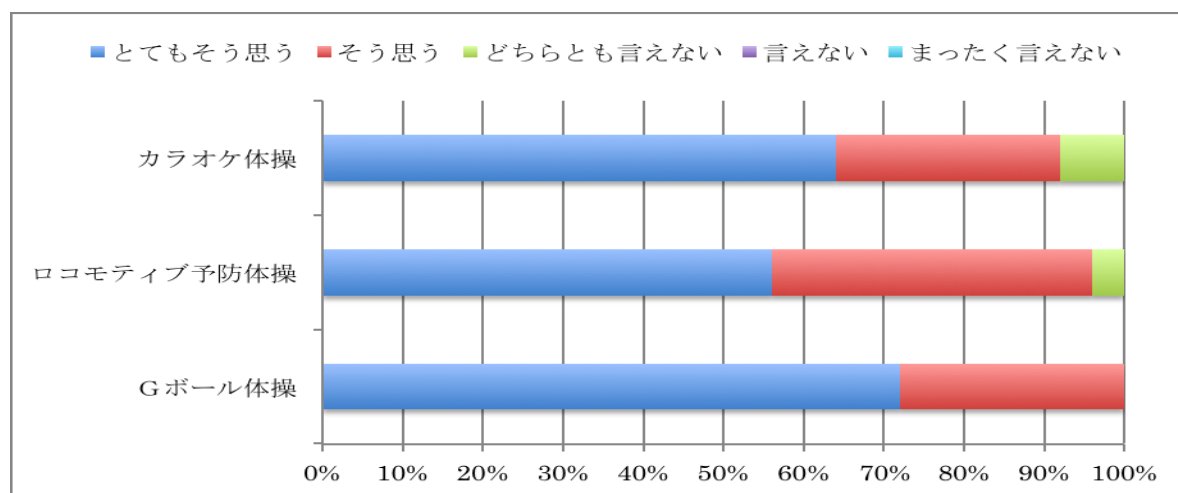


図2 各種体操について「楽しくできましたか？」に対する回答の全体比

2. 自由記述内容

1) 歌いながら動くデュアルタスク型体操

肯定的

曲も体操もシニア向けで最高だった。

音楽と体を動かすということは左脳、右脳にとても聞いており、楽しくできる。

歌をあまり歌うことがないので良かった。

スローテンポの曲でなんとかついていけた。楽しくできた。

すごく楽しかった。

歌うのが楽しい。

否定的

次の行動が頭に入らない。一体一体続かない。

互いに手を合わせるとき顔に当たった。

2) ロコモティブシンドローム予防体操

肯定的

歌詞が面白い。

楽しかった。また機会があればと思う。

とてもリズムが良くて楽しい。

時々集まってやってみたい。

ロコモの歌があるとはすばらしい。障害のある方用の体操があれば良い。

もっと小さいボールの使用知りたい。

初めての体験なので楽しかった。

楽しくできた。心に温もりを感じた。

体温が上がりととても楽しい時間を過ごすことができた。またお目にかかれる日を楽しみにしております。

否定的

ちょっとふぞろいだった。

3) 相互補助型バランス体操

肯定的

初めて参加してもっと早く参加してればよかったと思う。本当にありがとうございました。

初めて参加して楽しかった。本当にありがとうございました。

車いすでも楽しかった。皆さんが親切で楽しかった。ありがとうございました。

とても楽しくて元気が出た。明日がある、明日も楽しい一日にしよう。すてきな時間をありがとうございました。

とても楽しかった。また集まってやってみたい。

二人でやることで安全にできた。一人でも注意しながらやりたいと思う。

せっかくの機会なので事由をつけているんなところで続けてほしい。

大ボールを買いました。

ボールのバランスが難しかった。

楽しかった。

体がほぐれ、楽しかった。

一人ではできないけどみんなとやると本当に楽しくできる。有り難いことです。

とても楽しい。

2人で交互にできてとても楽しかった。

身体がすごくほぐれるのが感じられた。

とにかく楽しい。

ボールとのリズムが良かった。

これからも機会がありましたらお目にかかりたいと願っております。

否定的

ちょっと怖かった。

D. 考察

図1の各種体操に対する難易度「簡単にできたか」の問いに、「とてもそう思う」「そう思う」と回答した者が8割以上を占めた。このことから、平均年齢71.2歳(SD値7.01)の対象者には、各体操は容易にできる内容であったことが明らかになった。各体操の難易度を比較すると、互いにサポートして実施したGボールの難易度は低く、これに比べると、複合的な動作を課題としたカラオケ体操やロコモ予防体操は、若干難しいと回答する傾向が認められた。

図2の各種体操に対する興味度「楽しくできたか」の問いに、「とてもそう思う」「そう思う」と回答した者が9割以上を占めた。被災地住民の心のケアとして開催した体操教室においては、運動に対する楽しさや心地よさが何より求められており、この点では、体操プログラムが今回の対象者に評価されたと考える。どの体操も、否定的な評価はなく、とりわけGボール体操は、対象者全員が「楽しくできた」と回答したことは特筆すべき結果であった。

感想や意見などの自由記述についても、難易度、興味度に対する全体比での結果と同様で、肯定的な意見が大半を示したが、カラオケ体操では、「次の行動が頭に入らない。ひとつひとつが続かない」「互いに手を合わせるとき顔に当たった」との意見があり、対象者には個人差があり、歌いながら動くという複合的な動作が負担になっている対象者がいることも明らかになった。同様に、ロコモ予防体操は「ちょっとふぞろいだった」、Gボール体操では、「ちょっと怖かった」など、今後、体操指導で配慮すべき点も示唆された。

E. 結論

北茨城市に開催された体操教室において、指導したカラオケ体操、ロコモ予防体操、Gボール体操は、難度・興味度という点は、参加者から概ね肯定的に評価された。しかしながら、高齢者の特性から、個人差が顕著になることから、常に、参加者の興味付けや安全性には、十分に配慮の必要性が明らかになった。

各種体操についてのアンケート調査

本日はお忙しい中、講習会にご参加いただきありがとうございました。

本調査の目的は、各体操の内容を改善するための資料を得ることです。回答内容はアンケートの目的以外には一切使用いたしませんので、率直にご意見・ご感想をご記入下さい。

筑波大学体育系 教授 長谷川 聖修

該当する項目に を付けて下さい ()には必要事項をご記入ください

性別 男 ・ 女 年齢 ()歳
普段、健康のために運動をされていますか ・はい ・いいえ 「はい」と答えられた方は、以下に を付けて管合い
どのような運動をされていますか(複数に を付けても結構です) ・ 体操(ラジオ体操など) ・ウォーキング(散歩) ・ジョギング ・ゲートボール ・ その他() こうした運動をどの程度実践されていますか 週に ()回程度 1回の時間 およそ()程度

いつでも夢を体操

該当する線上に を付けて下さい とても そう思う そう思う どちらとも 言えない 言えない まったく 言えない
簡単にできましたか? 楽しくできましたか? ご意見やご感想があれば、ご記入下さい

どこもかしこもさびないで体操 小さなボール

該当する線上に を付けて下さい とても そう思う そう思う どちらとも 言えない 言えない まったく 言えない
簡単にできましたか? 楽しくできましたか? ご意見やご感想があれば、ご記入下さい

明日があるさ体操 大きなボール

該当する線上に を付けて下さい とても そう思う そう思う どちらとも 言えない 言えない まったく 言えない
簡単にできましたか? 楽しくできましたか? ご意見やご感想があれば、ご記入下さい

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

古屋朝映子，武井嘉恵，小出奈実，小山勇氣，小島瑞貴，長谷川聖修：震災被災者の語りからみる体操教室参加の意味づけ，日本体操学会第14回大会，茨城，2014．9．

染谷典子，沖田祐蔵，鈴木玲子，高橋靖彦，大久保善郎，長谷川聖修，田中喜代次：被災地在住高齢者の健康づくりを目指したソフトジム体操の検討，日本体操学会第14回大会，茨城，2014．9．

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし