

## 34 「障害者の健康づくり意識向上に関する取り組み」

### ーセンター健康教室の取り組みからー

- 1) 健康増進センター、2) 病院外来、3) 栄養管理室、4) 自立支援局  
山下文弥<sup>1)</sup>、樋口幸治<sup>1)</sup>、廣川愛美<sup>1)</sup>、溝口尚美<sup>2)</sup>、粕谷陽子<sup>2)</sup>  
繁田文子<sup>3)</sup>、内山久子<sup>3)</sup>、江黒直樹<sup>4)</sup>、加覧博徳<sup>4)</sup>、飛松好子<sup>1)</sup>

【はじめに】健康づくりには、運動と栄養と生活習慣のバランスが必要なのは、周知の事実である。健常者では、地域の健診、様々な健康に関する教室、スポーツクラブなど多くの情報源、活動環境が整備されている。一方、障害者では、健康づくりに関する情報や活動環境を得ようとした場合には、専門的な情報が少なく、活動環境は皆無に等しいのが現状である。

これらの状況から、当センター病院では、障害者の在宅支援のためのアクションリサーチに基づき、平成18年12月より外来健康教室を開始し、健康に関する意識の変化を確認することが出来た。その後、平成21年4月からは、センター健康教室へと規模を拡大し、障害者のヘルスプロモーションの一環として、病院（入院・外来）および自立支援局利用者への健康づくり意識の向上に取り組み、継続した活動を行っている。

【目的】本研究では、平成21年4月～平成23年3月まで、当センターで開催した健康教室から、教室の内容および参加者の健康づくりに関する意識の現状について検討することを目的とした。

【方法】対象は、平成21年4月～平成23年3月に開催した教室（全18回）およびそれに参加した当センター自立支援局利用者および病院外来患者で、述べ1261名とした。調査は、教室参加後に、アンケート調査を実施した。アンケート調査の項目は、①開催時間、②時間帯、③開催場所、④講義内容、⑤今後の参加希望、⑥取り上げてほしいテーマについて行った。

【結果】参加者は、全体で1261名、自立支援局で、1091名、病院外来で、170名であった。また、年度別に見ると、平成21年度は、全体で489名、自立支援局で、390名、病院外来で、99名であった。平成22年度は、全体で772名、自立支援局で、701名、病院外来で、71名であった。アンケートの回収は、全体で62.7%、自立支援局で、58.6%、病院外来で、89.4%であった。参加者の多くを占める自立支援局の所属別で見ると、養成課程が45%、自立訓練が30%、就労支援が、25%であった。その結果は、内容について、75.1%がわかりやすいと回答し、今後の参加については、88.2%が希望すると多くの項目についてよい評価を得た。また、今後取り上げてほしいテーマでは、健康やダイエット（運動や食事）に関する項目が25%、障害や疾患に関する項目が23%、運動に関する項目が18%と多く、生活習慣に関わる項目が挙げられた。

【考察】本教室は、参加者の属性、目的、障害など、多くの因子を含んでいた。参加者の多くが、健康や疾病、運動に関する関心が高く、参加者の多くが健康に関する何らかの意識を持っていることが明らかとなった。

今後は、障害者自身の健康管理に有用な情報提供を継続し、在宅生活を送る障害者にも多くの情報発信を行えることが必要であると考えられる。