

4 障害者のための健康づくり事業

～健康づくり介入が地域生活に及ぼす影響～

障害者健康増進・スポーツ科学支援センター

山下 文弥、樋口幸治、矢田部あつ子、印南佳代子、内山久子、繁田文字、緒方徹

【はじめに】

昨年度、我々は、障害者の健康づくり事業の一環として、メタボリックシンドローム対策 (MetS) を中心に、当センター施設利用者を対象とした、集団での運動介入指導を行ない、身体組成面での改善・集団介入への配慮について報告を行なった。その一方で、健康づくりには、日常生活の影響が大きく、特に栄養と運動・保健のバランスが取れた介入指導は必要不可欠である。しかし、地域で生活する障害者の健康づくりを中心とした介入指導により、障害者の健康に関する項目がどのような影響を受けるかについては不明な点が多い。

【目的】

本研究では、当センター近隣に在住する障害者を対象に健康づくりに関する介入指導を行い、対象者の健康づくりに関する生活にどのような影響を及ぼすかを検討することを目的とした。

【対象】

対象は、障害者のための健康づくりモデル事業に参加した9名 (男性6名、女性3名) で、障害は脊髄損傷5名、脊髄疾患3名、下肢切断1名であった。対象者の身体的特性を表1に示した。介入期間は平成24年12月～平成25年3月の3ヶ月とした。当研究への参加には、事前に、説明会を実施し、了承が得られた方を対象とした

【方法】

測定は、メタボリックシンドローム診断基準に関する項目「身体計測 (身長、体重、体脂肪率、除脂肪体重、腹囲)、血液検査 (TC、TG、HDL-C、HbA1c)、内臓脂肪 (腹腔内臓脂肪レベル)」を介入前後に行なった。

また、生活習慣に関するアンケート調査を①病気・疾患について1項目、②生活習慣を10項目、③日常の食生活状況について6項目、④運動・活動性および機能について2項目の合計19項目行なった。

介入指導は、生活指導 (保健師)、食事指導 (栄養士)、運動指導 (運動療法士) を行った (図1)。生活・食事指導は、個別指導として、個人の健康づくり目標を設定し、1か月ごとの振り返り、目標達成による課題の再設定を行ない、集団指導では、健康づくりに関する知識の向上、情報共有を期間中3回実施した。運動指導では、個人指導 (筋力トレーニング、有酸素運動・個人目標の設定) と集団指導 (レクリエーション) を週1～2回 (トレーニング回数 18.1 ± 5.7 回)、1回60分間実施した。

【結果・考察】

介入指導の結果、体重の増加は認められたが、LBMが増加し、体脂肪率は、全身・体幹部ともに低下した。また、腹囲も低下が認められた。これらの結果は、昨年度の集団運動指導介入と同様な結果が認められた。この結果は、集団指導介入に加えて、保健・栄養指導など個別介入を定期

的に行なえたことが良い結果を促したと考えられる。その一方で、血液性状に変化は認められなかった(表2)。これは、骨格筋の麻痺など日常消費カロリーの影響など障害特有の課題を考慮した介入方法を検討する必要があると考えられる。

生活習慣アンケートの結果では、病気・疾患について、介入前に7名が生活習慣病に罹患していたが、介入後は、高血圧で1名、脂質異常症で1名の改善が認められた。

生活習慣に関する項目では、介入後、10項目中のうち「現在の体調」、「健康状態」について良好であると回答していた(図2)。食生活状況に関する項目では、6項目中のうち、「食べる速度」、「朝食習慣」について良好な変化が認められた。運動・活動性および機能に関する項目では、2項目中のうち、「日常生活動作での能力低下を感じる」項目で、低下への不安が軽減されていた(図2)。これらの結果から、介入前、健康づくりに関する問題意識を持っていたにも関わらず、健康づくりを実行動には移すことが出来ていなかったと予想される。

しかし、今回の介入指導を行ったことで、健康づくりを実践し、その問題意識の変化を促すことが出来たのではないだろうか。

この変化の要因は、個人の生活に合わせて、各専門職が関わり、それぞれの健康目標をともに考えながら、かつ集団で取り組むことで、健康づくり行動を促すことにつながったと考えられる。更に、当研究の参加者は、モデル事業終了後、地域スポーツクラブを作り、自主的な活動を継続するまでに至った。

今後、データ数を増やすとともに、血液性状改善を促す、詳細な検討を行なうことが必要であると考えられる。

表1. 対象者の特性

人数	人	9
性別		男性(6)・女性(3)
年齢	歳	59±8.2
身長	Cm	163.1±4.5
体重	Kg	71.3±11.2

(mean±SD)

表2. 介入指導・前後の血圧・形態計測などの変化(n=9)

		前	後	
体重	kg	71.3±11.2	71.6±12.4	↑
BMI	kg	26.7±3.2	26.6±3.6	→
体脂肪率	%	31.2±6.0	24.8±7.5	↓
体幹部脂肪率	%	41.7±8.0	39.9±7.1	↓
腹囲	cm	104.1±8.0	99.9±5.8	↓
LBM		48.9±7.5	54.4±9.0	↑
SBP	mmHg	136.7±16.0	130.8±18.4	→
DBP	mmHg	89.2±9.8	68.0±15.1	→
中性脂肪	mg/dl	127.6±45.5	140.9±57.0	↑
HDL-C	mg/dl	47.3±9.2	43.4±8.5	↓
安静時血糖	mg/dl	106.3±27.9	98.1±20.0	↓

(mean±SD)



図1. 健康づくりプログラムについて

