

27. 「ひとりのできる・視覚障害者ホームエクササイズ学習交流会」2022 実践報告

病院・障害者健康増進・運動医科学支援センター

樋口幸治、大阪絵里子、富安幸志

病院・眼科ロービジョンクリニック

清水朋美、岡崎あずさ

【目的】視覚障害は、移動と情報への影響が大きく、特に、歩行速度の低下による活動量の慢性的な低下が懸念される。更に、コロナ禍の制限も運動不足を助長していることが予測される。このような現状を改善するため、「中途視覚障害者に対する運動介入がもたらす心理社会的機能の向上と運動支援プログラムの開発」（研究代表者：清水朋美：日本医療研究開発機構・長寿・障害総合研究事業 障害者対策総合開発事業（感覚器障害分野））に取り組み運動介入をおこなった。この先行研究では、視覚障害者が在宅で取り組める運動プログラムの積極的提供は、活動的な生活様式の向上や維持につながることを期待される結果が得られ、運動介入後のアンケート調査では、同じ障害を持つ人同士の交流を望んでいる視覚障害者が多く、運動での交流がピアサポートにもなり得る可能性がある結果を得た。また、2021年度末に、ストレッチ運動やロコモ体操、有酸素運動を「ひとりのできる・視覚障害者ホームエクササイズ」にまとめ、YouTubeで一般公開を行い、個々人の活動性向上を促す取り組みを行なった。

これらの先行研究や取り組みから、ホームエクササイズを通じた活動的な生活の促しと他者との交流が必要なこと、見えない・見えにくいことによるエクササイズ項目の実践度の支援などを行う必要性があると考えられる。

本報告では、視覚障害者の交流を図りながら、活動的な生活を促すため、「ひとりのできる・視覚障害者ホームエクササイズ学習交流会」を開催したので実践報告を行う。

【方法】学習会の開催は、コロナ感染予防対策下で、令和4年7月に、2回、1回2時間、定員3名とし、当センター本館大会議室で行った。参加資格は、動画作成に協力した研究参加者とした。実施内容は、エクササイズ（ストレッチ・ロコモ体操・有酸素運動）とその実施上の留意点の復習を60分、運動療法士が指導し、質疑応答や情報交換をLVクリニックスタッフが60分間行った。

【結果・考察】第一回目の開催では、エクササイズ指導で、「ひとりのできる・視覚障害者ホームエクササイズ」のYouTubeを活用し、運動種目を1種類ずつ音声情報のみ提供した様式とした。しかし、実際の動作に沿った音声情報にならず機械的な情報で動作の学習には至らなかった。情報交換では、「見えにくい、あるある！」と課題を設定し、白杖を持つことで嫌な思い、怖い思いなど、参加者の体験が表出した。加えて、福祉用具について情報提供を行った。

第二回目の開催では、エクササイズ指導で、第一回目の機械的な対応を改善し、参加者それぞれの状況に合わせた助言を行いながら、心拍数を確認し、筋緊張が緩和する声かけをおこなった。その結果、動作の改善および実施時の運動強度の確認が可能となり、学習効果を高めることがで

きた。情報交換では、前回同様の課題を設定し、活用が可能な協会機能やサービスについて情報共有をおこなった。

今回、開催した活動性を高めるためのエクササイズ学習と情報交換の開催は、専門職からの情報提供に加えて、お互いの実体験からの情報を知る機会が有効であると考えられた。情報の提供は、容易に得られる社会状況にあるが、視覚障害者には、情報の提供に見えない要因を考え、直接的な人の関与と交流も活動的な生活の向上に必要であると考えられる。

今後も、同取り組みを進めながら、視覚障害者の活動的な生活の構築に貢献するプログラムに高めていく必要がある。