

健康維持の『からだ気づき』の有効性に関する研究 いのち育ての健康ワーク事例

高橋和子（静岡産業大学）

1. はじめに

平均寿命が世界有数の日本において、平均寿命と健康寿命の差（男性約9年、女性約12年、厚生労働省2018年）の短縮が求められており、その対策には「運動・食生活・禁煙・検診・睡眠」などがあげられている。そこで「からだ気づき」実践が健康維持や改善を考えるきっかけになるのかについて、調べるのが目的である。

2. 方法

「からだ気づき」実習を中心とした「いのち育ての健康ワーク」を、受講生27名（放送大学面接授業：90分×8）に、2019年10月31日、11月1日実践し、健康調査も授業の一環として行った。測定方法や意図は事前に説明し、受講生同士が測定・記入できるようにペアやチームで行った。

（1）「いのち育ての健康ワーク」プログラム

- 1) 指定図書『からだ』（高橋ら2004）
- 2) 主なワーク：『からだ』に掲載されている実習の中から「自然探索」「目をつぶってみて」「呼吸」「レスティング:写真6」「与える・受け取る」「金魚鉢」の他、「手足遊び:写真1」「健康調査」「自己紹介」「だるまさんが転んだ:写真5」「幸せ体操」「幸せグラフ」「幼児期に身に付けたい36の動き」等を実施した。なお受講生の様子に応じて実習のやり方や所要時間を変えると共に、主体的に行うよう企図した。
- 3) 授業の感想：各実習後に「感じた事、気づいた事、考えた事」を100字程度で記入し、2日目終了時に「日常生活における健康維持や改善」について千字程度の課題を出した。これらも分析対象とした。

（2）健康調査・測定

- 1) 生活習慣調査：生活習慣や健康状態調査は小澤(2012)が作成した45項目を使用し、無記名、選択方式の質問紙調査を行った。その内

容は、生活に関する項目（起床・就寝時間、朝食喫食の有無、食の品数）、SNS使用時間、運動の好嫌度、心身の健康状態等である。

- 2) ロコモ度テスト：ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)の段階を判断するテストを1日目に行った。結果はアルケア株式会社発行の第1版に記入し、3段階で評価した。

①脚力テスト:立ち上がりテスト

②歩行能力テスト:2ステップテスト(写真4)

③生活状況:身体や生活状況等の25項目

- 3) 骨密度測定：超音波骨密度測定装置(AOS-100SA,医療機器認証番号223AABZX00139000)を使用し左脚を測定した。約2秒で測定でき高齢者の検査の負担軽減や、迅速な処理を必要とする集団診断に最適であり、結果はその場で印字し被検者に渡した(写真3)。

- 4) 血中ヘモグロビン濃度（以下、Hb）測定：測定には抹消血管モニタリング装置ASTRMフィット（SYSMEX社製）を使用し、非侵襲的方法により実施。近赤外分光画像計測法を用いるため、採血の必要がない。痛みやストレスの心配もなく約1分程度で測定できる。測定は2回以上行い、近似した値を測定値とした。Hb値の基準値には世界保健機構が提示する男子13.0g/dl、女子12.0g/dlを採用して貧血傾向の有無を評価した(写真2)。

（3）分析方法：統計にはIBM SPSS Sttics19を使用し、単純集計、 χ^2 検定等を行い、結果の有意水準はいずれも5%未満とした。本研究は「静岡産業大学倫理委員会」の承認を得て実施した。

3. 結果及び考察

本稿では健康調査(測定)を中心に報告する。

- （1）年齢：受講生27名(女性24名,男性3名)、平均年齢62.7歳(女性60.5歳、男性80.0歳)であり、23歳から89歳までの受講生であった。

(2) 健康調査 (表1,2,3 表中数値は%)

ロコモ度は、女性は非該当が約6割、ロコモ度1は約3割。男性は全員がロコモ度1であった。骨密度は男女とも年齢相当以上がほとんどであり貧血傾向もほとんど見られなかった。このことから対象者はほぼ健康状態を保っていた。さらに健康調査により心身の健康への関心が助長されたことが、感想から分かった。

	非該当	ロコモ度1	ロコモ度2
女性 24名	62.5	29.2	8.3
男性 3名	0	100	0

	~90	90~100	100~110	110~120	120~ %
女性	0	8.3	50.0	25.0	16.7
男性	0	0	0	33.3	0

*年齢を100%とした場合. 男性66.7%測定不能

	~12	12~13	13~14	14~15	15~ g/dl
女性	4.2	54.2	29.2	8.3	4.2
男性	0	0	33.3	0	66.7

(3) 日常生活の健康維持・改善(感想文より)

受講生の感想では他者との関わりや健康測定を組み入れた実習が心身の気づきを促し、更に健康を考える契機になったとの記述が多くみられた。

4. 結論

「からだ気づき」実習を中心に健康測定も加味した健康ワークは、健康維持や改善を考えるきっかけになったことが推察された。

今後の課題：「いのち育ての健康ワーク」が、生活習慣や健康改善等への行動変容に繋がるかについては、継続調査が必要になるため、2か月後に協力者に質問紙調査を行う予定である。

謝辞：本研究は科学研究費補助金助成を受けて行われた。ご協力頂いた方々に感謝申し上げます。

引用・参考文献

- ・小澤治夫・中西・和田.健康評価を活用した保健学習の取り組みとその効果：中学生・高校学に関して. スポーツと人間.静岡産業大学スポーツ教育研究センター.第3巻第2号.pp67-74.2019

写真：上から写真1・2・3・4・5・6



1



2



3



4



5



6