

平成 22 年 5 月 22 日現在

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2007～2009

課題番号：19530520

研究課題名（和文） 知的障害者の肥満防止のための本人活動支援事業の普および地域保健所との連携

研究課題名（英文） Promotion of the Obesity Prevention Program Based on Learning by Mentally-retarded Adults Themselves: Towards Better Organized Cooperation between Regional Health Centers and Those Who are Involved

研究代表者

川名 はつ子（KAWANA Hatsuko）

早稲田大学・人間科学学術院・准教授

研究成果の概要（和文）：10 年前に神奈川県の一施設から始まった知的障害をもつ人々の「本人の自覚に基づく肥満予防活動」を、他の入所・通所施設の利用者計約 500 人に普及させることを目的として、次の活動を行い、効果をあげている。(1)体脂肪率や腹囲、骨密度、血圧などの巡回測定 (2)施設職員の援助技術向上のための研修会 (3)生活習慣病予防のために学習した成果を、保健所や大学などと連携して各地で発表会・交流会を開催した。

件研究成果の概要（英文）：We did our research in order to promote the obesity prevention programs for mentally-retarded adults, which had been launched at a certain facility ten years ago. This time about five hundred such adults were involved in the program, which seems to turn out a success. The program consists of the following plans:

- (1) measurement of percent body fat, waist circumference, bone density, blood pressure and etc.;
- (2) Workshops for co-medical staff to improve supportive skills for such adults;
- (3) Conferences and parties, where we should assess the results of the program, especially its long-term effect on prevention of diseases caused by their habitual practices.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2008年度	700,000	210,000	910,000
2009年度	1,100,000	330,000	1,430,000
年度			
年度			
総計	3,100,000	930,000	4,030,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：社会学・社会福祉学

キーワード： 知的障害者 Mentally-retarded Adults 肥満 Obesity 体脂肪率
Percent Body Fat 肥満予防の本人活動 Obesity Prevention Programs Based on Learning
by Mentally-retarded Adults Themselves 保健所 Health Center 骨強度（骨密

1. 研究開始当初の背景

知的障害者は肥満しやすいが、私たちがこれまで10年以上継続している体脂肪率等の測定調査の結果、男性と女性で肥満の様相が異なり、男性では通所作業所の利用者に問題が多いこと、女性では施設の別に拘わらず肥満が深刻であることが明らかになっている。この原因として、男性は環境因に影響されやすく、自由度の高い通所作業所の利用者に肥満が多く、3度の食事を栄養士が管理している入所更生施設では予防・改善しやすいことが考えられる。一方女性では環境因よりも内分泌など生物学的な要因が勝っている可能性があり、改善はかなり困難と示唆された。

従来のように受動的に支援を受けるだけでは、これらの事態は改善されがたいと思われる。神奈川県てらん広場の本人活動モデル事業では、当事者の積極的な取り組みによりかなりの成果がすでにあがっていることから、利用者本人・施設職員等の当事者能力を活かす「本人活動」の他施設への普及に取り組んできた。さらに保健所と連携することにより地域の社会資源を活用することができれば、いっそう効果的ではないかと考えた。

2. 研究の目的

肥満予防の本人活動モデル事業を、各地に散在する種々の他施設利用者計約500人に普及させることを主目的とする。特に地域の保健所や市町村の保健福祉課などとの連携に重点を置き、点から線への展開をめざした。

3. 研究の方法

(1)体重、体脂肪率、腹囲、血圧等の測定を継続して縦断的データを蓄積し、定期健康診断の結果や検査値と照合して生活習慣病のリスクを予測する。1年おきに骨強度(骨密度)の測定も行い、生活習慣病のリスクを予測するための指標とする。

(2)利用者本人への聞き取り調査、測定結果のお知らせや健康学習会を通じて、障害者自身が肥満の弊害と予防・改善方法を理解し、実践できるよう、その様式や開催形式をさらに改良・充実させて支援する。

(3)肥満の予防や改善のため、食生活・運動習慣の改善に取り組む本人活動のプログラムを前進させる。測定値の意味、栄養や食品の知識や生活習慣病との関連を本人たちが学習し、日常生活の改善に自ら取り組めるように支援していくためのプログラムである。

(4)学習と実践により減量に成功した本人たちが、その成果を外部に伝える発表会・交流会を各地で開催する。また、その発表会・交流会の様態を収録したビデオ教材を随時作成し、遠隔地への普及にも努める。

(5)施設の看護師・栄養士・生活支援員等の職員が日常的にその本人活動を支えられるよう、すでに設けてある研修と情報交換の場「自主研修会」を強化し、各施設に成果を持ち帰って実践することを促す。

(6)測定の結果、個別の肥満対策をとる必要のある人に包括的・継続的に対処するため、また本人活動を恒常的に維持・強化していくために、管轄の保健所または市町村の保健福祉担当部署との連携を図り、市町村の保健福祉分野の事業や、保健所の保健師、管理栄養士、健康運動指導士などのマンパワー活用の可能

性を探る。

4. 研究成果

上記(1)～(6)を概ね遂行することができ、以下のように効果があがっている。

(1) 測定調査を年2回実施し、骨強度(骨密度)については隔年実施とした。

10年分の縦断的データが揃っている利用者個々には、折れ線グラフで長期変動の様子をお知らせすることができた。

集団的解析の成果は、下記の骨強度についての中間報告につづいて、他の項目についても学会誌等に順次発表する予定である。

骨強度(骨密度)の測定は2006年から開始したが、コストパフォーマンスの観点から2007年からは隔年に行い、生活習慣病のリスクを予測するための指標としている。

骨強度の測定結果 (吉宇田和泉 = 研究協力者)

2006年2月、2007年8月、2009年8月の3回にわたって知的障害者の骨強度の測定を行った。超音波式骨強度測定器(ALOKA社製超音波式骨強度NW-100)を用いて、知的障害者の骨の健康状態を明らかにしようと試みた。各回の参加者は2006年が441名(男性290名、女性151名)、2007年は421名(男性265名、女性156名)、2009年は386名(男性252名、女性134名)であった。本報告では、各年齢の基準値を100とした場合の相対値で示し、100を下回ると骨強度が低い、上回ると骨強度が高いと判断される。

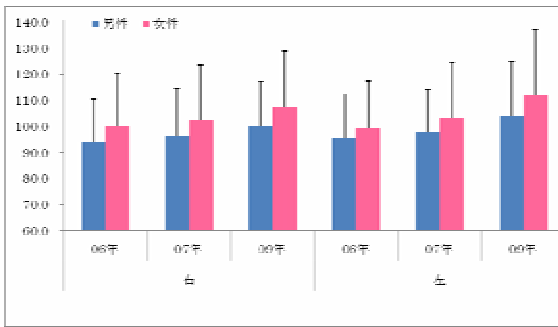
男性では、2006年は左右とも平均値が100を下回っていたが(右94.0、左95.5)、2009年には100を超えるようになった(右100.4、左104.2)。女性は2006年では左右とも100程度であり、2009年には110前後まで高くなっていった(右107.5左111.9)。男女の比較では、いずれの測定回でも男性よりも女性が高

い傾向があり(2006年左以外 $p<0.01$ もしくは $p<0.001$ で統計的に有意)肥満度の高さを考えると、男性は肥満(体重過多)の割に骨強度が低く、女性は肥満状況と見合った結果が得られていると思われる。

入所および通所施設の比較を行ったところ、男性では2006年には左右とも入所施設利用者の平均値が高い傾向(右:入所94.8、通所93.1、左:入所96.4、94.6)、2007年および2009年では通所施設利用者が有意差ではないが高値を示す傾向があり(2009年:右、入所100.0、通所100.5、左:入所101.3、通所105.6)。女性でも同様の傾向が見られた。

次に20歳代以下、30歳代、40歳代以上の3群に分けて比較した。男性では、群毎の平均値に差はなかった。女性は、2009年左を除いて29歳以下の群に比べて40歳以上の群が低い値を示す傾向にあり、2007年にはその差が有意なものであった(2007年:右29歳以下112.6、40歳以上99.4、 $p<0.05$ 、左29歳以下111.3、40歳以上97.5、 $p<0.05$)。本報告では、各年齢の基準値を100とした場合の相対値を用い、加齢が考慮されているため、平均値には差が出ないと仮定していた。しかし、20歳代以下の群と40歳代以降の群で差が認められる傾向があり、加齢による骨強度の低下は健常者より速いスピードで進んでいる可能性が考えられた。とくに、29歳以下の群は平均値が100を上回っており、そのことが加速度を増す原因となっていると推察された。

男女で骨強度の様子に違いが認められ、障害の種類や程度、肥満状況との関係を考慮しながら分析する必要がある。また、3年の間に測定参加者の移動があったり、施設における食事等の指導が行われたりしているため、このような生活状況の変化なども踏まえた追跡調査を行うべきである。



(2)利用者本人による健康学習会を通じて、障害者自身が肥満の弊害と予防・改善方法を理解し、実践できるよう、その様式や開催形式をさらに改良・充実させて支援することができた。

(3)肥満の予防や改善のため、食生活・運動習慣の改善に取り組む本人活動のプログラムを、測定値の意味、栄養や食品の知識や生活習慣病との関連を本人たちが学習し、日常生活の改善に自ら取り組めるように支援していくためのプログラムとして前進させることもできた。

(4)学習と実践により減量に成功した本人たちが、その成果を外部に伝える発表会・交流会を以下のように各地で開催し、高い評価を得た。

保育者をめざす大学生に対する出張授業の試み 2010年1月19日 日本女子体育大学 大学生を対象に、知的障害のある人々による本人活動の成果発表会を実施し、双方に生じる質的相互効果を検証することにより、本人のエンパワメントを指向する支援について考察することを目的として神奈川県てらん広場の利用者が出張授業を行った。

てらん広場では毎年、グループホーム等に居住する本人が主体的に取り組んだ肥満予防のための学習とその成果について、地域住民等に報告する「健康学習発表会」を開催しており、同じ内容のものを実施してもらった。第1回は2005年1月、第2回は2007年1月に実施し、本人の参加は各回15~20名、職員は各回4~5名、参加学生は保育者をめざ

す大学3年生で3回の参加者合計は123名であった。「社会福祉援助技術」の授業の一環として行い、最初の120分で「健康学習発表会」を行い、次の60分で「エンパワメント・アプローチ、ストレンクス視点」について資料を用いて担当教員(筆者)が説明し、「その人が主人公となって自分自身にある力を発見したり、その力を側面的に支えていくパートナーとなる支援のあり方」の理解を目標とした。

主体的な取り組みの結果の成功体験を語ること、大学という場で発表すること、大勢の前で話すことなどによる自尊感情の高まり、聞き手との交流から生まれる他者とのつながりの拡大、生活の場に戻ったあとの意欲につながっている人など、ポジティブな効果が見られた。一方、初めての場所や集団が苦手であるなど、当日の実施に対する困難が生じた人も報告された。

学生への効果として「食品(砂糖の含有量、カロリー)、運動、肥満、糖尿病に対する認識など、健康学習そのものへの意識向上に関する事項が最も多かった。「皆さんのような自然な対等な援助ができるようになりたい」など、援助者の肯定的な態度をロールモデルとして認識、体重減少に向けて本人が主体的・継続的に取り組んだことに対する賞賛、驚き、「施設実習で出会った人たちとは違って」「私は全然目指すべき援助者ではなかったと思った」など、障害のある人への理解不足への気付き、「ストレンクスの視点については理解したが、実行するのは難しい」という指摘もなされていた。学生による障害理解の個別性があり、過去の経験による影響が推察された。

全体の雰囲気は一貫して明るく笑顔が溢れており、ファシリテーターの力量によるところが非常に大きく、誰でも実行できること

ではないところに本活動の限界はあろうが、活動の普及に向けて授業の様様をビデオに収録し、30分の短縮貸出版の作成の準備が進められている。

大田福祉作業所主催の「地域福祉講演会」で発表

てらん広場のメンバーが大田福祉作業所主催の「地域福祉講演会」で発表し、それを見てまた他施設の仲間が努力をはじめた。

大田福祉作業所の支援員も、前年の楽しい健康学習会参加で決意表明したあと努力を続けた。利用者と一緒に頑張る「仲間 職員」という対等な関係も、この成功に多いに役立ったと思われる。

大田福祉作業所の利用者たちも予想以上にそれぞれ感じた物はあったようで、早速朝の全体集会で皆にどう言った勉強をしてきたのか、どう思ったのか、これからどうしようと思うのかをそれぞれが考え発表した。

・ 「緑の野菜が身体にいいから、頑張って食べる」 「甘い物を食べると糖尿病になっちゃう」 「砂糖たくさんは脳梗塞になるから、少しにする」 「いつも休みの日は食っちゃ寝、食っちゃ寝だけど身体を動かさないと」 「みんな頑張ってた、僕も頑張らないと」 「体操楽しかった、みんなで体操覚えましょう」 など。

(5) 施設の看護師・栄養士・生活支援員等の職員が毎年1月と7月に集う自主研修会は、3年間に6回開かれ、メンバーの一部はその都度入れ替わりながらも熱心に継続された。利用者の近隣住民との交流が話題となり、真の社会参加をめざす取組みの実践が目標となってきた。また、高齢化に伴う入院・死亡時の介護体制などが施設の課題となっており、この場に事例を持ち寄って蓄積していくために、共通の書式の検討が始まった。

(6) 保健所または市町村の保健福祉担当部署

との連携を図り、市町村の保健福祉分野の事業や、保健所の保健師、管理栄養士、健康運動指導士などのマンパワー活用の可能性を探り、所沢市の保健センターで開かれている知的障害者の肥満予防教室「とんからりん」と連携をとることができた。手をつなぐ親の会が企画し、所沢市保健センターは会場の提供と見守り中心の支援という形での共催がちょうど2007年9月から始まったところだった。

所沢市の保健福祉計画「健康ところ21」策定に当たり、よきリーダーに恵まれた保健師たちが、事前に障害児・者の保護者にアンケートによるニーズ調査を行い、肥満予防が上位に上がったために企画されたことが、インタビューにより明らかとなった。いちいち法的根拠を明記してあるので、首長や上司が交代しても実施計画は揺るがないと自負していた。

毎月隔週土曜日の午後1:30~3:00までが身体活動の時間で、会場の多目的ホール（小規模な体育館程度の広さでマットレスやボールなどの備品が自由に使える）は午後5:00まで開放し、体操終了後は自由に過ごしてよいことになっている。しかし18名前後の参加者の親子は疲れてすぐに帰ってしまうことが多いのは、速いテンポの曲に乗って楽しい雰囲気の中で踊るので、激しい動きも苦にならず、心地よく疲れて満足するためだった。

2008年9月27日に、てらん広場の利用者が横浜からマイクロバスで所沢に駆けつけ、「とんからりんへの出張健康学習会」が実現した。とんからりんのメンバーは「サンバの踊り」を披露して、歓迎した。「てらん広場の皆さんの発表にとんからりんのメンバーがはい、はいと手を挙げ、一緒に踊って歌って交流できて、本当によかった」「20歳の息子は高一の時に尿糖が出て、カロリーコント

ロール(米飯のお代わりを減らし野菜で満腹感を得る)で減量しました。しかし就労して2年経ち、おやつや買い食いが増え始めました。今日は相当耳が痛かったらしく、お腹をさすりながら何度も私の顔をみていました。本人の学習が大事だと改めて知りました。自分で律することができるよう見守っていきます」などの声が保護者から寄せられ、交流は成功したが、遠隔地のためその後の継続が困難という問題が残った。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計3件)

菊地潤、櫻村修生 中村泉(2009): 女子体育大生における学生時代の月経周期状態がその後の妊孕性に及ぼす影響、学校保健研究 第50巻 49 - 55、査読有

菊地潤、櫻村修生 中村泉(2009): 体育大学卒業女性における月経異常出現率と妊孕性の関係 大学入学時から25年間にわたる縦断的データの解析、体力科学 第58巻 353 - 363、査読有

菊地潤、櫻村修生 中村泉(2008): 大学女子陸上中・長距離選手における月経異常の実態と競技的要因、学校保健研究 第50巻 49 - 55、査読有

〔学会発表〕(計3件)

金 美珍、小林正子 中村 泉(2009年9月): 幼児期の運動遊びの経験が学童期の子ども達の心身の健康に及ぼす影響、第56回学校保健学会、沖縄

雨宮由紀枝、川名はつ子: 知的障害のある人々の本人活動の効果 - 保育者をめざす大学生に対する出張授業の試み - , 日本社会福祉学会第55回全国大会報告要旨集: 303、2008.10、倉敷

吉宇田(川口)和泉、川名はつ子、中村泉: 知的障害者の骨の健康状態について、第20回日本保健福祉学会学術集会抄録集: 40-41、2007.11、高崎

〔図書〕(計3件)

川名はつ子(2009): 保健・医療・福祉の連携 - 障害者福祉の制度とサービスおよび児童虐待への対応(ケースで学ぶ公衆衛生学 第2版、矢野栄二・野村恭子・大脇和浩 編著: 分担執筆 pp 217 - 232) 篠原出版新社

川名はつ子(2008): 障害者福祉論 障害をもつ人々との共生(現代人間科学講座3「健康福祉」人間科学(中島義明/木村一郎 編集、共著: 分担執筆 pp207-216) 朝倉書店

川名はつ子(2008): 第15章保健と福祉 障害者福祉および児童虐待への対応(コンパクト公衆衛生学[第4版] 千葉百子、松浦賢長、小林廉毅編、共著: 分担執筆: 109 - 114), 朝倉書店

〔その他〕

ホームページ

<http://www.waseda.jp/sem-kawana/index.html>

6. 研究組織

(1)研究代表者

川名はつ子(KAWANA HATSUKO)
早稲田大学・人間科学学術院・准教授
研究者番号: 50091054

(3)連携研究者

中村 泉(NAKAMURA IZUMI)
日本女子体育大学・体育学部・教授
研究者番号: 60091055
雨宮由紀枝(AMEMIYA YUKIE)
日本女子体育大学・体育学部・教授
研究者番号: 40366802