

健康レクリエーション研究

第11巻 (2015年4月)

目次

第1部 研究論文

- Relationship between cognitive ability, health-related quality of life, and mood states
in elderly people 3
◇ Kazue Sawami, Wakaya Fujii, Yukari Katahata, Chizuko Suishu, Hirofumi Hirowatari
大学生の愛着スタイルの違いが恋愛依存傾向に及ぼす影響向..... 13
◇ 杉浦 浩子・玉井 千晴・杉浦 春雄
1か月間の健康ダイエット教室の効果について..... 21
◇ 杉浦 春雄・植屋 節子・岡田 摩紀・野田 泰永・宮野 ひろみ・成田 真理・植屋 悦男
現代の大学生におけるアサーションと対人ストレスとの関連性..... 29
◇ 杉浦 春雄・服部 未花・杉浦 浩子
介護職員の業務遂行における多職種連携の関わりと課題
—アンケート調査からみた摂食嚥下に対する教育的啓発の必要性について—..... 39
◇ 小久保 晃・稲葉 政徳・小島 誠・金田 嘉清
高齢者における歩行援助ツールとしての歩行支援機 *ACSIVE* の有用性..... 45
◇ 山田和政・今井優利・境澤大貴・阿部友和・鈴木光久・佐野明人
幼児に対する「運動遊び」の取り組み..... 49
◇ 荒谷 幸次・田原 靖子・野原 早苗・横山 剛・五十嵐 剛・舟橋 啓臣

第2部 実践報告

- 学校でのレクリエーションの活用を考える..... 55
◇ 岡崎 敏朗
教育学部の学生が総合型地域スポーツクラブで活動する意義
—学生時代こそボランティアで実践力を学ぶべき—..... 63
◇ 岡崎 敏朗
保健指導として有効な保健だよりの作成..... 67
◇ 溝口 めぐみ
学生のレクリエーション教育に関する報告

ーレクリエーション教育の取り組みについてー.....	75
◇ 桑原 信治	
温かい人間関係の醸成を図るための特別活動の実践.....	83
◇ 篠田 龍祐	
弁当の日始まる.....	87
◇ 馬場 美穂	
生きた食育』実現の為に今できること.....	91
◇ 馬場 美穂	
回復期リハビリテーションにおける Therapeutic Recreation (セラピューティック レクリエーション) の実際と提言.....	95
◇ 森 美和子	
NPO Animal-funfair わんとほーむ活動報告 2014 年度.....	103
◇ 向 宇希	
「日常生活セルフチェック表」を活用した高齢者介護予防事業の実践報告.....	109
◇ 岸本 泰樹・上松 幸美	
我が国の今後の介護予防事業の在り方に関する一考察	
ーバンクーバー市における運営と活動の視点からー.....	113
◇ 松沼 記代	
ケアハウスにおける音楽クラブ発足から 9 か月間の経過を振り返る	
ー音楽活動の定着を目指してー.....	121
◇ 吉安 育美	
[寄稿]	
保健福祉援助過程の感情労働によってもたらされる、ストレスへの気付きと対処	
ー解放的意思決定による、効果的なコミュニケーションの強化に向けてー.....	123
◇ 井上 真人	

(pp. 3-11)

Relationship between cognitive ability, health-related quality of life, and mood states in elderly people

Kazue Sawami ¹⁾, Wakaya Fujii ²⁾, Yukari Katahata ¹⁾,
Chizuko Suishu ¹⁾, and Hirofumi Hirowatari ²⁾

Nara Medical University ¹⁾, Gifu Junior College Of Health Science ²⁾

Abstract

Introduction: We conducted preventive interventions for aging-associated cognitive decline (AACD), and compared cognitive ability before and after the intervention. Furthermore, an anteroposterior comparison of health-related quality of life (HR-QOL) and mood states was carried out between the intervention and control groups. We also determined the correlation between cognitive ability, HR-QOL, and mood state.

Materials and Methods: Eighty-four elderly individuals from a preventative care facility comprised the intervention group and 90 elderly individuals comprised the control group. The intervention consisted of exercise, dementia prevention practices, and mental stress prevention, and was carried out for six months. The tool used to test cognitive ability was the Five Cognitive Functions (Five Cog), which was developed as a screening test of AACD. The tool used for measurement of HR-QOL was the WHO Quality of Life 26, while the Profile of Mood States-Brief form was used for measurement of mood states. For analysis, we used a Wilcoxon signed-rank test for pre-post comparison, analysis of variance for comparison between groups, and Pearson product-moment correlation coefficients to clarify the relations between the variables and cognitive ability.

Result: The results of the Five Cog revealed that 60.4% had no cognitive impairments, 37.7% showed suspected AACD, and 1.9% showed suspected dementia. In the pre-post comparison of cognitive abilities, the total score significantly improved ($p < 0.05$). HR-QOL also improved overall and in terms of physical, psychological ($p < 0.01$), and social QOL ($p < 0.05$). For mood states, tension-anxiety, depression-dejection, fatigue-inertia, and confusion-bewilderment all showed reduced scores at post-test, while vigor-activity improved ($p < 0.01$). There were positive correlations between HR-QOL and cognitive ability in terms of the attention domain of cognitive ability and psychological QOL, and the reasoning domain and social QOL ($p < 0.05$). There were negative correlations between mood states and cognitive ability—between the reasoning domain of cognitive ability and tension-anxiety, and between the verbal fluency domain and depression-dejection and confusion-bewilderment ($p < 0.05$).

Conclusion: Cognitive ability was positively related to psychological and social QOL, and negatively related to tension-anxiety, depression-dejection, and confusion-bewilderment. Accordingly, a key aspect of interventions for AACD should be promotion of psychological stability and social interaction. This would

apply to all such interventions that relate to the interventions for AACD.

Keywords: AACD, health-related quality of life, mood states, preventive intervention

要旨

目的：加齢関連認知機能低下 (Aging-associated Cognitive Decline: AACD) をターゲットとした予防的介入を行い、認知機能の変化を前後比較によって明らかにした。また、健康関連 QOL (health-related quality of life: HR-QOL) と気分の状態の変化について、介入群とコントロール群で比較した。さらに、認知能力を目的変数として、HR-QOL と気分の状態との相関を明らかにした。

方法：対象者は、予防的介入群 84 名とコントロール群 90 名で、介入は主に運動、認知症予防と精神的ストレスの防止に関するプログラムを 6 ヶ月実行した。認識能力テストのツールは、AACD のスクリーニングテストとして開発された Five Cognitive Functions (Five Cog) を用いた。HR-QOL 測定には WHO Quality of Life 26 を用い、気分の状態の測定には Profile of Mood States- Brief form を用いた。認知能力の前後比較にはウィルコクソンの符号順位検定を用い、コントロール群との比較には分散分析 (ANOVA) を用いた。認知能力と他の変数の関係はピアソン積率相関係数で相関を調べた。

結果：認知テストの結果、60.4%は問題なしで、37.7%は AACD の疑い、1.9%は認知症の疑いがあった。介入の結果、Five Cog の総合ランクが有意に向上した ($p < 0.05$)。HR-QOL は全体的・身体的・精神的 QOL ($p < 0.01$) と社会的 QOL ($p < 0.05$) が有意に向上した。気分の状態は、緊張 - 不安、抑うつ - 落込み、疲労、混乱が有意に低下し、活気が有意に向上した ($p < 0.01$)。HR-QOL と認知能力の相関は、注意領域と心理的 QOL、思考領域と社会的 QOL に正の相関があった。気分の状態と認知能力の相関は、思考領域と緊張 - 不安、言語領域と抑うつ - 落込み・混乱に負の相関があった ($p < 0.05$)。

結論：認知能力は、心理的および社会的 QOL との相関があり、また緊張や不安や落込みと負の相関があった。従って、認知機能の予防的介入においては、心理的な安定や社会的交流の促進の如何によって効果に違いが生じる可能性が示唆された。

キーワード：加齢関連認知低下, 健康関連 QOL, 気分尺度, 予防的介入

(pp. 13-20)

大学生の愛着スタイルの違いが恋愛依存傾向に及ぼす影響

杉浦 浩子¹⁾・玉井 千晴¹⁾・杉浦 春雄²⁾

¹⁾ 岐阜大学医学部看護学科・地域・精神看護学講座

²⁾ 岐阜薬科大学保健体育学・解剖学研究室

【要旨】 本研究の目的は、愛着スタイルの違いが大学生の恋愛依存傾向に及ぼす影響について明らかにすることである。大学2, 3, 4年生(看護学科) 116名を調査対象とし、質問紙調査を実施した。質問内容は、アタッチメントスタイル尺度(30項目)、恋愛依存傾向尺度(26項目)とした。分析は、アタッチメントスタイルの2因子の平均点を境界に高群と低群を区分し、恋愛依存傾向尺度得点を比較した。その結果、とらわれ型は、恋人が離れていくことや見捨てられることに強い不安を持ち、他者に受容されることで自身の幸福感を得る特徴があった。そのため恋人に強く依存し、全ての恋愛依存で高い依存傾向があると考えられた。また、恐れ型は見捨てられることへの強い不安を持ち、他者への不信感があった。不安をもったまま恋人との関係を形成するため、特定の重要な存在である恋人に強く依存し、独占しようとする特徴がみられた。拒絶型は、他者と親密な関係になることを避ける特徴があるため、恋人に過度に依存する傾向は低いと考えられた。安定型は恋愛に対してポジティブなイメージをもち、また親密な人間関係を維持する能力があるため、恋人だけでなく周囲の人との対人関係を大切にすることができ、恋人に過度に依存する傾向は低いと考えられた。

キーワード: 愛着スタイル, 恋愛依存, 大学生

はじめに

青年の恋愛関係は親子からの依存—分離—独立という、乳幼児期からの親密な関係性の変化の中において位置づけることができる。青年期までにおいて親密な関係の対象が、親から友人・恋人へ移行していくことが明らかにされている(1)。また、乳幼児期のアタッチメントと同様に、青年期の恋愛には4つの特徴(近接性の維持・安全な避難場所・分離不安・安心基地)が見られ、これらの4つの特徴がある段階では上下しながら最終的に安全基地の段階に到達するとしている(2)。これらを踏まえ、片岡ら(3)はアタッチメ

ント理論を元に青年期の恋愛を「安心基地を獲得する過程」と定義した。これらのことから、乳幼児にとって親が情緒的に頼ることができる存在として機能する安心基地であると同様に、青年期の恋愛関係を恋人が情緒的に頼ることができる存在として機能する安心基地を獲得していく過程であると考えられる。

恋愛における依存について、岩崎(4)はたび重なる異性関係において社会的、経済的、身体的不利益を被るにも関わらず、中止することができない状態で、共依存の一つとして恋愛依存をとらえている。また、恋愛依存を「恋愛不安」と「恋人

Characteristics of the Relationship between Differences in Attachment Style and Dependence on Love in University Students

Hiroko SUGIURA¹⁾, Chiharu TAMAI¹⁾ and Haruo SUGIURA²⁾,

¹⁾ Nursing course, School of Medicine, Gifu University

²⁾ Laboratory of Exercise Physiology and Anatomy, Gifu Pharmaceutical University

Abstract: Nursing is an interpersonal assisting job, and nurses are said to have a tendency to be codependent owing to the inherent characteristics of their occupation. Therefore, students that aspire to become nurses can be supposed to have the same tendency. This study examined the relationship between love addiction, which is a form of codependency, and attachment style, which is said to affect romantic relationships. From 233 nursing students of “A” University, 116 valid responses were obtained. The Experiences in Close Relationship inventory, Generalized Other version (ECR–GO), and the Love Addiction Tendency Scale were used as measurement scales. The students were divided into one of four types of styles based on whether they had higher or lower than the average score on each of the two dimensions of the ECR–GO, and their scores on the Love Addiction Tendency Scale were compared. Students identified as “preoccupied” had strong anxiety about being left or abandoned by their sweethearts, and acceptance by others led to their happiness; those identified as “fearful” had strong anxiety about being abandoned and were distrustful of others; and those identified as “secure” had a positive image about love and a low tendency to depend heavily on their sweethearts.

Key words: attachment style, love addiction, university students

(pp. 21-28)

1 か月間の健康ダイエット教室の効果について

杉浦 春雄¹⁾・植屋 節子²⁾・岡田 摩紀²⁾・野田 泰永³⁾・
宮野 ひろみ³⁾・成田 真理³⁾・植屋 悦男⁴⁾

1) 岐阜薬科大学保健体育学・解剖学研究室

2) 健康運動企画センター

3) 医療法人春陽会サクラクリニック

4) 浦和大学総合福祉学部

【要旨】 本研究は生活習慣病予防のための減量を目的とした健康ダイエット教室の効果について検討した。中高齢者 5 名を対象に、マンツーマンによる 1 か月間 (週 2 回) の運動指導および栄養指導を実施した。その結果、健康ダイエット教室実施前と比較して、実施後の体重、BMI、収縮期血圧、体脂肪率、体脂肪量および腹囲がそれぞれ有意 ($p<0.05$ - $p<0.001$) に減少した。実施後の拡張期血圧は実施前と比較して低下傾向を示し、除脂肪体重は若干の減少を示したが有意差は認められなかった。以上の結果から、適切な運動指導および対象者個々の最適な栄養管理の実施により減量効果がみられ、肥満から引き起こされるとされると思われる様々な疾病の予防に効果的であると考えられた。

キーワード: 運動指導, 栄養管理, 減量, 生活習慣病予防

はじめに

中年期以降男女問わず健康問題の一つに肥満がある。特に女性の場合は、加齢に伴い低下する女性ホルモンのエストロゲンの影響から肥満をはじめ高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくなるため健康管理には十分留意する必要がある (1, 2)。これらの予防には運動と栄養のバランスが重要であることは周知の事実であり、その効果については種々報告されている (3-7)。最近の研究をみてみると、勤労中高年を対象に週 2 回の運動プログラム (ウォーキングと体操教室) を 3 か月間実施した研究では、体重、収縮期血圧、中性脂肪および総コレステロールが有意に減少したことを報告している

(8)。また、3 か月間の減量プログラムを実施した

研究では、肥満関連指標の体重、BMI および腹囲が有意に減少したことを報告している (9)。その他の報告では、運動の実施期間は異なるが、先の研究 (8, 9) と同様な結果を示している (10, 11)。

肥満や血清脂質異常を含む生活習慣病は、日常生活の中で運動や食事をしっかり管理していくことで十分予防可能な疾患であると考えられている (9, 11-13)。

そこで、本研究では、中高齢者 5 名を対象に生活習慣病予防のための減量を目的とした 1 か月間の健康ダイエット教室 (半監視型運動療法および食事療法) を実施し、若干の知見を得たの

**Effects of exercise and nutrition management on body weight and percent of
body fat in the small group of obesity population**

Haruo SUGIURA¹⁾, Setsuko UEYA²⁾, Maki OKADA²⁾, Taiei NODA³⁾,
Hiromi MIYANO³⁾, Mari NARITA³⁾ and Etsuo UEYA⁴⁾

¹⁾Laboratory of Exercise Physiology and Anatomy, Gifu Pharmaceutical University

²⁾Health Exercise Planning Center

³⁾Sakura Clinic

⁴⁾Faculty of Comprehensive Welfare, Urawa University

Abstract: The purpose of the present study was to investigate the effects of exercise and nutrition management (health diet for one month) on body weight and percent of body fat in the small group of obesity population (4 females and 1 male, 55.4 ± 8.6 years of age). As the result, body weight, BMI, percent of body fat, body fat mass and abdominal circumference in the post-health diet class were significantly lower than those in the pre-health diet class. The one month health diet class scarcely affected the lean body mass in the all subjects.

These results suggest that the health diet for one month effectively decreased body weight and percent body fat in the small group of obesity population, and that it contributes to the prevention of the lifestyle-related diseases.

Key words: exercise, nutrition management, weight reduction, obesity population

(pp. 29-37)

現代の大学生におけるアサーションと対人ストレスとの関連性

杉浦 春雄¹⁾・服部 未花²⁾・杉浦 浩子²⁾

¹⁾ 岐阜薬科大学保健体育学・解剖学研究室

²⁾ 岐阜大学医学部看護学科・地域・精神看護学講座

【要旨】 本研究では、現代の大学生におけるアサーションと対人ストレスとの関連性について検討した。環境の変化からくるストレスを考慮して、1年生を除いた2～4年生の学生(139名)を対象に質問紙調査を実施した。調査には、個人的属性、青年用アサーション尺度(25項目)、対人ストレスイベント尺度(30項目)を用いた。その結果、アサーション尺度の下位因子に正の相関が認められたことから、人との良い関係を形成することができる人ほど葛藤的な場面で説得や交渉をすることができることが明らかとなった。対人ストレスイベント尺度の下位因子間に相関が認められたことから、ある種の対人ストレスを受けやすい人は他の種類の対人ストレスも受けやすくなることが明らかとなった。アサーションと対人ストレスイベントの関係では、単にアサーションが低い人が対人ストレスイベントが多くなるという関係ではなく、適度なアサーションができる人ほど対人ストレスイベントが少ないという事が明らかとなった。これらのことから、相手を尊重した態度をとりつつ、自分の意見を述べることで対人ストレスイベントを減らす事ができるのではないかと考えられた。

キーワード: アサーション, 対人ストレス, 現代の大学生

はじめに

私たちの日常生活において、対人関係は欠かせないものである。中村(1)は、現代の大学生は主観的で自己中心的なものの捉え方をし、対人関係における社会性や積極性が減少する傾向が顕著に見られ、他者から嫌われているのではないかと、という心配から積極的に対人関係を持つことを恐れているのではないかと推察している。また、青年の対人関係の特徴として、自分の内面を開示することを避け、互いに傷つけ傷つくことを非常に恐れ、形だけの円滑な関係を求める傾向があることも指摘されている(2,3)。これらのことから現代の大学生は深い友人関係を結ぶことができな

い学生が増加しており、表面上の浅い友人関係で、思ったことを率直に言い合える友人関係が少なくなっているのではないかと推測できる。思ったことを率直に言い合える事は、コミュニケーション能力の中のアサーションの力である。アサーションとは自分の感情や考えなどを率直にその場に合った適切な方法で述べることであり(4)、それができなければ、対人ストレスも蓄積していく可能性があり、アサーションと対人ストレスとの間には何らかの関係があることが考えられる。

これまでのアサーションに関する研究において、人と良い関係を形成することに関わる「関係形成因子」と、何らかの葛藤的な場面において相

**Relationship between Assertiveness and Interpersonal Stress in
Present-day University Students**

Haruo SUGIURA¹⁾, Mika HATORI²⁾ and Hiroko SUGIURA²⁾

¹⁾Laboratory of Exercise Physiology and Anatomy, Gifu Pharmaceutical University

²⁾Nursing course, School of Medicine, Gifu University

Abstract: Popular opinion says that university students nowadays tend to be afraid of active interpersonal relationships, avoid revealing their inner selves, and seek seemingly smooth relationships. It can be speculated that this type of personality places them under huge stress. This study examined the relationship between assertiveness and interpersonal stress in university students. From 253 sophomores to seniors of "A" University, 139 valid responses were obtained. The Assertiveness Scale for Adolescents and the Interpersonal Stress Event Scale were used as measurement scales. The students were divided into three groups based on their scores on the Assertiveness Scale, and their scores on the Interpersonal Stress Event Scale were compared. The results showed not only that a student with weak assertiveness would end up with more interpersonal stress events, but also that a student with adequate assertiveness had few interpersonal stress events.

Key words: assertiveness, interpersonal stress, present-day university students

(pp. 39-44)

介護職員の業務遂行における多職種連携の関わりと課題
-アンケート調査からみた摂食嚥下に対する教育的啓発の必要性について-

小久保 晃¹⁾・稲葉 政徳¹⁾・小島 誠¹⁾・金田 嘉清²⁾

¹⁾ 岐阜保健短期大学 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

²⁾ 藤田保健衛生大学 医療科学部 リハビリテーション学科

[要旨]：本研究の目的は、介護老人保健施設の介護職員に対して業務の実態調査を行い、介護業務遂行における多職種連携のチームアプローチによる情報共有の必要性を探ることである。介護業務遂行における項目について無記名、自己記入式で調査を行う。調査内容は、職場環境、介護業務、摂食嚥下、病態の急変時の対応、基礎情報についてカテゴリー化した。介護職員50名（男性22名、女性28名）のアンケート結果から摂食嚥下の項目について検討する。アンケート回収率は66%であった。対象者の介護業務の経験年数は、2年未満が19名(38%)、3年以上が31名(62%)であった。アンケート項目において、嚥下講習会・研究会に興味があるの37名(74%)、口腔ケアの手段・方法に興味があるの38名(76%)との間に有意な相関を認めた。アンケート調査から介護職員が多職種連携で求める情報共有の事項は、摂食嚥下や口腔ケアに関わる知識および指導教育であった。介護職員に対して多職種連携のチームアプローチにおける情報共有は、介護職員の人材育成やリスク管理の観点から検討する必要があることが示唆された。

キーワード：多職種連携, アンケート調査, 摂食・嚥下

はじめに

医療は、関連する職種との連携が推進されてチーム医療へ広がり、多職種連携による幅広い対応が患者の治療経過に携わることで医療サービスを提供している。現在は、医療職以外を含めた領域に対しても、施設間連携や地域連携へと多職種連携の動きが広がっている。WHO (1) は多職種協働のために、多職種の研修が重要であることを述べており、専門分野の垣根を越えた情報共有の必要性を報告している。リハビリテーションは医療・介護領域のいずれの時期を問わずチームアプローチを基本としている。リハビリテーション分野の多職種連携は、リハビリテーション専門医、

看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、義肢装具士などで構成される。対象者は高齢者であれば介護福祉士、ヘルパー等も加わり多職種連携のチームアプローチにおける関わりが必須とされ、今後はリハビリテーション業務への関わりが少ない職種に対して、情報およびリスク管理に着目した目的共有に対する教育や啓発への役割が必要であるといわれている (2)。チームアプローチとは共通の理念をもち、情報を共有し、状況の変化に対応すべく常にお互いが検討を重ね実践するアプローチを指している。

厚生労働省は、2015年から2025年にかけて医療・介護の基盤整備・再編 (3) における医療と介

(pp. 45-48)

Short communication

高齢者における歩行援助ツールとしての歩行支援機 **ACSIVE** の有用性 *Usefulness of ACSIVE as a tool for walking aid in elderly people*

山田和政¹⁾, 今井優利²⁾, 境澤大貴²⁾, 阿部友和¹⁾, 鈴木光久³⁾, 佐野明人⁴⁾

- 1) 星城大学 リハビリテーション学部
- 2) 医療法人和光会 介護老人保健施設 寺田ガーデン
- 3) 今仙技術研究所 企画開発課
- 4) 名古屋工業大学 機械工学科

要旨：本研究は、高齢者の歩行援助ツールとしての歩行支援機 **ACSIVE** の有用性を明らかにすることを目的とした。結果、歩数および歩行時間とも **ACSIVE** を装着することで、自立レベル群と要支援レベル群では改善を認めしたが、要介護レベル群では改善を認めなかった。結論として、70歳以上の身体機能が比較的良好な高齢者の歩行援助ツールとしての **ACSIVE** の有用性が示唆された。

キーワード：高齢者，歩幅，歩行時間，**ACSIVE**

はじめに

現在、我が国は世界最長寿国であり、2035年には総人口の3人に1人が高齢者になると予測されている(1)。今後も急速な人口の高齢化が進む中で、要介護の主要な要因でもあり、寝たきりを招く原因でもある「転倒」は、看過できない社会的問題ともいえる。

高齢者の転倒要因には、筋力、視覚機能、認知機能や判断力といった自身の心身機能に関わる内的要因と履物、明るさ、段差や床材といった生活環境に関わる外的要因があり、これらが組み合わさることで転倒リスクが高まるとされている(2)。また、転倒の最たる原因は、歩行中の「つまずき」であることが報告されている(3,4)。

高齢者の歩行の特徴として、歩行速度の低下の他に、歩幅の減少、歩行率(単位時間当たりの歩数)の低下、股・膝・足関節の屈曲域の減少などが挙げられ(5)、少しの段差でもつまずく危険

性を有している。

人体には、股関節を屈曲させて大腿を持ち上げる大腰筋があり、歩行時には脚を引き上げて前方に振り出す働きをする(6,7)。そのため、大腰筋の筋量が減少すると歩幅が小さく足を引きずるような歩き方となり、転倒を引き起こすことにもなる。大腰筋は、歩行時のつまずきとそれによる転倒を予防する上で重要な筋であり、筋力の維持・向上を目的としたトレーニングによって高齢者の歩行能力に著しい改善がみられたとの報告もある(8)。

高齢化が進む我が国において、経済産業省は介護従事者の負担軽減の観点から、ロボット技術の活用を注いでおり、介護・福祉分野においても様々なロボットが開発され、今後、その実用化が期待されている(9)。歩行の補助を目的に開発された **ACSIVE** もそのひとつであり(図1)、加齢による筋力低下をきたした高齢者を対象と

(pp. 49-51)

幼児に対する「運動遊び」の取り組み

荒谷 幸次¹⁾・田原 靖子¹⁾・野原 早苗²⁾
横山 剛¹⁾・五十嵐 剛¹⁾・舟橋 啓臣¹⁾

¹⁾ 愛知医療学院短期大学リハビリテーション学科

²⁾ 岡崎共立病院

はじめに

近年、子どもの体力低下が指摘されており、その原因として、都市化や少子化が進み社会環境や生活様式が変わったことで、子どもの遊び場や遊ぶ仲間の減少、交通事故や犯罪への懸念など体を動かして遊ぶ機会の減少などがあげられている。このような社会の変化は、結果的に幼児期からの多様な動きの獲得や運動能力に影響していると報告されている(1)。こうした現状を改善するため、文部科学省は2012年に幼児期運動指針を作成し、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことなどを目的に、幼児期の運動を推奨している。

愛知医療学院短期大学(以下、本学)においては、清須市との官学連携事業によるまちづくりの一環として、2009年度から毎年市内保育園児に対して「運動遊び」を実践している(2)(3)。本学における「運動遊び」の取り組みについて、2014年度に実施した運動能力測定の結果とともに若干の考察を加え報告する。

「運動遊び」の概要

対象とした幼児は、本学のすぐ隣にある保育園に通う5~6歳年長児で、2009~2014年度の6年間に合計177名(年間平均 29.5 ± 6.5 名)が参加した。2014年度は、約1時間の「運動遊び」を年間で8回企画し、園と協力しながら、実践した。下記に2014年度の例を示す。

5月(1回): 運動能力測定

6月(2回): 模倣遊び, リレー遊び

9月(2回): ボッチャ遊び(図1)

12月(1回): 障害者物リレー

1月(2回): マット遊び(図2)

運動能力測定

なお、「運動遊び」と並行して「制作遊び(キーホルダー掛け, プレスレッド作成)」, さつま芋作りやさつま芋調理などの「食育」についても、園との連携のもと実施した。



図1. ボッチャ遊び



図2. マット遊び

(pp. 55-61)

学校でのレクリエーションの活用を考える

岡崎 敏朗¹⁾²⁾

1) 楽しい学級づくり研究会

2) 日本健康レクリエーション協会

はじめに

今回、私の考える教育現場でのレクリエーションの活用法を、教育現場向けに「学校で楽しくレクリエーションが行える」方法として紹介する。

これは、レクリエーション本来の「楽しさ」を教育現場で、正しく理解し使っていただきたいとの思いから生じたものである。そのため、現場の皆様からの反論もあると思う。しかし、これは私の長年の経験から感じたことなので、皆様のご理解をお願いしたい。

さて、レクリエーションとは本来「楽しいもの」である。それがレクリエーションの原点であることは紛れもない事実である。でも、それが「間違っただけで伝えられ、そして使われている」ために、「楽しいはず」のレクリエーションが、指導する人にとっては上手く使えず、思い悩む結果になっている場合がある。

私は多くの小学校に頼まれて「先生達」にレクリエーション指導を行ってきた。指導後に大笑いしていた先生に「このゲームのどこが面白いですか?」と質問すると、必ず「えっゲームだからでしょ」と答える。そうなのです。先生達は「レクリエーションは十分知っている。教えてもらわなくてもそれくらいできる」との思いで「どんなゲームをするのか見てやろう」位の気持ちで参加されるので、私が一番知って欲しい「レクリエーションの楽しさの本質」を理解しようとしません。

このように、肝心の「レクリエーションの楽し

さの本質」を知らないのです。今までに私の質問にまともに答えられた先生は皆無である。これでは、「楽しい学級づくりは望めない」との思いから、教育現場の先生への指導を諦め、教育学部の学生を育てることで、教え子の先生達が教育現場で、レクリエーションの楽しさの本質を理解し広め、楽しい学級ができることを目指す方針に改め、それなりの成果を上げてきた。

教育現場の皆様にも上手く伝えられ、現場で活用されることを望むしだいである。

従来型レクリエーションの転機

最近教育現場でも「レクリエーション」を取り入れて、「楽しい学級づくり」を行う先生が増えて来た。しかし、大多数の先生は従来型レクリエーションの手法である「一過性のレクリエーション」を実施している。私の経験上、この方法では徐々に教育現場で使えなくなり、最終的に行き詰まってしまふ。

いわゆる「一過性のレクリエーション」とは、私を含め多くのレクリエーション指導者達が、「楽しさ」を演出できる一番得意な手段・方法として学んできた。だから、私達指導者は「楽しい場づくり」の一環として、従来から多用してきた。しかし、この「一過性のレクリエーション」は、イベント(集会)で使われる「集会型レクリエーション」と呼ばれる指導法である。そのため、イベント事業ならともかく、毎日同じ児童を相手にす

(pp. 63-66)

教育学部の学生が総合型地域スポーツクラブで活動する意義

ー学生時代こそボランティアで実践力を学ぶべきー

岡崎 敏朗^{1) 2) 3)}

1) 精華総合型地域スポーツクラブ

2) 楽しい学級づくり研究会

3) 日本健康レクリエーション協会

はじめに

ここで紹介するのは、教育学部の学生向けに用意した、教師力を高める実践場所としての総合型地域スポーツクラブの活動である。それは、岐阜市の精華総合型地域スポーツクラブの「総合スポーツクラブ (年長～小学2年生)」と「レク&スポーツクラブ (小学3年生～6年生) の活動である。

ここで教育学部の大学生が活動を実践するメリットは、教師力を経験的に高められることである。毎月4回運動指導等の先生として自ら計画・実践ができ、実践後に指導者からその場で評価を受け、教師力を高める場所としてとても意義がある。

最近の教員採用選考試験 (この採用選考試験は、文字通り競争試験でないことを理解する必要があります。) では、講師が有利と言われている。その理由の一つが学校で実践するのが実習だけでは、多様化する子どもたちを指導することはとても難しいと思われることである。大学で知識を得ていてもやはり選考試験形式では、実践経験を積むこと以外に勝るものはなく、大学卒業後1～2ヶ月でギブアップされても困るからである。だから、子ども達を相手に実践できる場所はとても貴重な場所である。

精華総合型地域スポーツクラブ設立の経緯

精華総合型地域スポーツクラブは、文部科学省の進める生涯スポーツ活動による健康づくりの一環として、国民の運動に親しむ環境を作るため、平成12年度から国の補助事業により、岐阜県内で地域総合型スポーツクラブを作ることになり、最初に精華地区と長森・日野地区が選定され設立されることになった。

しかし、地域総合型スポーツクラブの中で、「総合スポーツクラブ」は体力がない年齢層対象であるため、文部科学省の指導もあり、特定の競技スポーツ指導者では、運営できないと思われていた。したがって、レクリエーション関係者を指導担当にしたいと、管内にある岐阜市西部レクリエーション研究会に依頼された。同様に、長森・日野地区は、当時岐阜市西部レクリエーション研究会に所属する長森地区に居住する会員が担当することになった。

長森・日野地区と同時に活動が開始された、精華総合型地域スポーツクラブは、設立3年間で私達の活動もあり、全国で「4番目以内に成功した」と言われるクラブになった。特に、「総合スポーツクラブ」は運営の継続が難しいが、今は「レク&スポーツクラブ」とともに、精華総合型地域スポーツクラブ内では、加入者が多いクラブの一員となった。

(pp. 67-73)

保健指導として有効な保健だよりの作成

溝口 めぐみ

岐阜県養護教諭

はじめに

「保健だより」を作っている時、「先生、そんなの作ったって読まないよ。すぐゴミ箱に捨てるし。」と生徒から言われたことがある。勿論、ちゃんと読んで家に持ち帰っているとか、家の冷蔵庫に貼ってあると言ってくれる生徒もいるが、一生懸命「保健だより」を作っても、読まずに飛行機にして飛ばしたり、くしゃくしゃにして学校のゴミ箱に捨てたりする生徒がいるのはやはり悔しい。また、読んでいる生徒でも、内容までしっかり覚えていることは少ない。学級通信や学年通信と比べて生徒にとって必要度が低いのだが、保健だよりを少しでも記憶に残るように変え、主体的に健康課題を解決できる知識を持ち、生涯にわたって健康に生きていく力や意欲を持つ生徒を育てていきたい。

「保健だより」は、養護教諭による生徒の保健指導として位置付けることができるとされているが、読まれない保健だよりでは保健指導としての役割が果たされることはない。「読まれない保健だより」の原因を追究し、「読みたい保健だより」に改善できれば、生徒は保健だよりを読むようになり、それが心に残るものであれば、自分の生活を振り返ったり改善しようと考えたりする。さらに、面白い内容であると思えば、「保健だより」が家庭の話題に上がり、健康課題に気づく生徒の育成が、家庭の協力のもとに実施されるだろう。

読みたい保健だよりとはどういうものか。保健

だよりを作るにあたり、養護教諭にとって相談できる相手がおらず、一人で保健だよりを作成せざるを得ないため、独りよがりで一方通行なものになりがちである。そのようなことを常に意識していなければ「読まれない保健だより」を作っても気が付かないであろう。生徒・保護者との連携を図りながら、どんな「保健だより」が保健指導として活用できるかを追求することにした。

研究仮説

「保健だより」を生徒・保護者・専門家と連携して改善していけば、生徒が読みたい保健だよりになり、自己の健康課題を解決する生徒になるために必要な保健指導として活かすことができるであろう。

研究内容

研究内容 1

「保健だより」の問題点を明確にし、生徒・保護者が読みたい保健だよりにするための改善。

- (1) 他校の保健だよりとの比較
- (2) 読み手を意識した紙面について
- (3) 生徒が読みたい保健だよりとは
- (4) 保護者との連携

研究内容 2

生徒と連携し、生徒の心に寄り添う「保健だより」にするための改善。

(pp. 75-81)

学生のレクリエーション教育に関する報告

—レクリエーション教育の取り組みについて—

桑原 信治¹⁾

¹⁾ 東海学院大学短期大学部幼児教育学科

はじめに

本学は、旧東海女子短期大学において、昭和 62 年度から平成 21 年度まで認定校として取り組んでいたが、平成 23 年度をもって認定校を取りやめた。しかし、平成 26 年 4 月に再びレクリエーション・インストラクター養成課程認定校として東海学院大学人間関係学部 2 学科、健康福祉学部 2 学科および短期大学部 1 学科の課程に認可を受けた。現在課程認定校は全国に 352 校ある (1)。

日本レクリエーション協会が定める、レクリエーション・インストラクター養成カリキュラムの学習内容 (2) として、理論 15 時間以上 2 単位、内容はレクリエーションの基礎理論、レクリエーション支援論、レクリエーション事業論を設ける。実技 36 時間以上 1 単位、内容はコミュニケーション・ワーク、目的に合わせたレクリエーション・ワーク、対象に合わせたレクリエーション・ワーク、演習 1、演習 2 を設ける。現場実習 9 時間以上 1 単位、内容はレクリエーションの知識や技術が、実際の現場でどのように役立つか体験学習の養成課程を科目編成の基準に沿って授業内容を組んだ。

今回、保育・幼児教育の現場で、レクリエーションをもっと活用できる授業の工夫と福祉現場においてレクリエーションの実施は不可欠な要素であり、効果的に行わなければならない。しかし現場で「レクリエーションがマンネリ化している」「何かいいプログラムはないか」等の話

を聞くことも少なくない。その原因として考えられることは、授業が理論中心となっており、プログラムを開発する訓練が十分教育に組み込まれていないことが考えられる。その中で、限られたレクリエーション教育の中で、いかに現場でレクリエーション活動実施に適応できる学生を育てていくかは養成校における課題でもあると考える。

そこで、本報告は、学生のレクリエーション活動における発想力、特にプログラムをアレンジする能力をいかに高めるか。レクリエーション活動援助者としてのスキルアップのための教育方法を研究することを目的として、授業で実践した成果をここにまとめた。

対象

対象は、レクリエーションインストラクターの資格所得を目指す、平成 26 年度短大部幼児教育学科 1 年生 23 名、総合福祉学科の社会福祉士・障害者スポーツ指導員資格を目指す、2・3 年生 17 名を対象とした。

方法

演習科目として、前期グループワーク・トレーニング 15 コマ、後期コミュニケーション・ワーク 15 コマの通年 30 コマ (90 分) のカリキュラムを設定している。今回、後期授業のコミュニケーション・ワークの授業で行った。授業の展開要領は以下のものである。

(pp. 83-86)

温かい人間関係の醸成を図るための特別活動の実践

篠田 龍祐¹⁾

¹⁾ 岐阜市立加納小学校 教諭

はじめに

近年の私たちの生活における変化は著しくなっている。それは、児童においても例外ではない。その中で、近年の児童は、「自分の感情をコントロールできない子」「自分に自信をもつことができない子」「自己中心的な価値観をもっている子」が増えていると感じている。

その中で、平成23年に完全実施をした学習指導要領特別活動編からは(1)、改善の趣旨として「公共の精神を養い、社会性の育成をはかる特別活動の特質をふまえ、特によりよい人間関係を築く力、社会に参画する態度や自治的能力の育成を重視する。」とある。また、「自分に自信をもてず、人間関係に不安を感じていたり、好ましい人間関係を築けず社会性の育成が不十分だったりする状況が見られたりすることから、それらにかかわる力を実践を通して高めるための体験活動や生活を改善する話し合い活動、多様な異年齢の子どもたちからなる集団による活動をいっそう重視する。」とある。それをふまえ、目標にも「人間関係」の言葉が入り、よりよい生活や人間関係を築けるような指導を行うことが大切だとされている。

また、平成26年8月に文部科学省/国立教育政策研究所 教育課程研究センターの「特別活動指導資料 楽しく豊かな学級・学校生活を作る特別活動(小学校編)」(2)では、『子供たちによる子供たちのためのよりよい生活やよりよい人間関係作り』の活動が、学力向上、いじめ等の未然防

止になどにもつながる学級や学校の支持的な風土を醸成してきました。」と特別活動の重要性を再強調している。

そこで、こうした人間関係作りを大切にした特別活動の授業を展開することはじめの事前防止など、友達同士のトラブルの未然防止につながり、「自分自身持ち味やよいところ」や「仲間から必要とされているところ」「自分も役立っていること」を実感できることで自己有用感を育むことにつながると考える。また、よりよい人間関係作りを行うことだけでなく、学級経営の充実に貢献したり、生徒指導の中核的な役割を果たしたり、道徳教育などのさまざまな教育活動の充実につながったりすると考える。

そこで、本実践では、「望ましい人間関係の形成」に関わる特別活動の授業を通して、児童の人間関係との関連について検討することを目的とする。

方法

1. 対象

小学校2年生20名を対象として授業を行った。授業に加え、アンケートを用いて考察を行った。

2. 実施内容

① 実施の意図

2年生では、望ましい集団活動や体験的な活動を通して、みんなとなかよく活動し、学級生活を楽しくしていく姿を達成するために、児童の実態を基に目指す学級の姿を話し合った上で、学級目

(pp. 87-90)

弁当の日始まる

馬場 美穂

敷島産業, クッキングディレクター, 管理栄養士

はじめに

最近, 料理教室の講師依頼を受けるとき, テーマとして「弁当の日」をあげられることが多い。この「弁当の日」は全国に広がりを見せている食育の取り組みの一つである (1, 2)。これは香川県綾南町立滝宮小学校が発祥の地であり, ここの校長先生の竹下和男先生が発案者である。しかけは親の手を借りずに, 買い物から調理, 後片付けまで, 自分の力で弁当を作るというもの。自分で自分の弁当を詰めることを通して, 自分の食生活を見つめ直すだけでなく, 家族とのコミュニケーションを取り戻すことにつながることを目指している。

◆「弁当の日」が始まったきっかけ

そもそも, 「弁当の日」を始めるきっかけは, 学校行事で弁当持参の日があると, コンビニ弁当をそのまま持参する子, また, それを弁当箱に詰めなおす子, ファーストフード店の袋一つ持ってくる子。中身はハンバーガーに, ポテトに, ジュースといった定番のセットメニュー。手作り弁当を広げている子の横で肩身狭い思いをしながら食べている姿があまりにも不憫に思えたという。この子たちが将来親になったとき, 同じような思いを子供にさせてはいけない。親の縁に恵まれなく, 子育てができない母親を責めるのではなく, 自分で自分の食べるものが作れる子供を育てたいと思ったそうだ。

◆親子・子供料理教室の取り組み

私はそういった動きの中で親子料理教室や, 子供対象の料理教室を開催している。親子教室では食に興味を持っている子が対象のため年齢に制限を設けていない。下は3歳から上は中学生までと幅広く参加している。

教室では, 最初にレシピの説明をした後, 親は子供と作業内容を確認しながら手順や段取りを考え, 難しい作業では手本を見せ子供にバトンタッチ。子供は見よう見まねで一生懸命やり, 上手にできると同じ班の皆から拍手が湧き上がる。子供は絶対的な自信をつけそれが笑みにもあらわれてくる。同世代の子供たちの中で, 手際のいい子は, みんなの憧れの存在とうつり, 子供達にはあんな風になりたい, 大人達にはわが子もあんな風出来る子供にしつけようという思いを抱くようになる。教室終了時には, 子供も大人も来てよかった, 楽しかった, 家でも挑戦してみるといった言葉をいただき, 教室開催の意味を実感するのである。また, 子供だけを対象とした教室は小学生以上としている。以前は調理実習がある5年生からとしていたが, 食にかかわる体験は早いに越したことはないと感じたため, 対象年齢を下げた。子供だけで作るため, レシピも簡単で, 作業工程も単純なものにしている。1グループ5人程度にし, リーダーを決めさせ, レシピを説明した後, リーダーを中心に役割分担, 作業の順番など話し合う時間を設け, 調理に取り掛かる。男の子でも, フライパンを上手に回し, 包丁を手際よく

(pp. 91-94)

『生きた食育』実現の為に今できること

馬場 美穂

敷島産業, クッキングディレクター, 管理栄養士

はじめに

長寿国である日本。日本では、一年間に約 125 万人の人が亡くなっている (1,2)。内訳を見ると、「食に関する病気で亡くなっている人」が 65%、「感染症に関する病気で亡くなっている人」が 10%、「病気以外 (交通事故・自殺・老衰) で亡くなっている人」が 25%である。以上の結果から如何に食べ物によって起こる病気が多いかということが分かる。これを少しでも食い止めるには骨密度が一番高くなる 20 歳 (3) までに親の義務としてきちんとした食生活を指導する、あるいは見届けるという事である。太くて立派な骨が出来ている子は他の栄養素もきちんと摂っている。こういった子は体力も免疫力もある(4)。例えば、昨年猛威を振るった新型インフルエンザで学級閉鎖をせざる得ない状況となった。しかし、生徒、児童全員が感染するわけではなかった。弱った体とウィルスの菌が会って初めて発症する。全体に危惧するのは子供たちの免疫力の低下、代謝の悪さ、低体温の子供が明らかに増えて罹患率も上がったのである(4)。

◆食生活の現状と要因

ある大学の学生を対象に一週間の食生活のアンケート調査結果の報告がある (5)。

回答が多い順に

- ① 朝の欠食が目立つ
- ② 量が少ない
- ③ 米・味噌汁を摂っていない

④ お菓子が食事代わりになっている

⑤ 清涼飲料水・イオン系飲料水を水分代わりに飲んでいる

⑥ 野菜・魚を摂っていない

という結果であった。

なぜこのような食生活になっているのか?考えられることとして、一つ目に「自分のことが分かっていない」。このような食生活を続けていると自分の体がどうなっていくか分かってない。若い時は、体力や、気力で乗り越えられる。永遠に 20 代の体が続くと思っている。そして身体を痛めて他 (医師など) から指摘され初めて気づく。やはり、そうなる前に、気づかせてあげることが重要なのである。経済のグローバル化で、雇用が不安定になり、自分の健康が自分で守れない人は、自分の経済も自分で守れない。変化が激しい今の時代だからこそ、食育こそが、未来を育む健康投資だと考えられる。

二つ目に「料理を作ることができない」ことが考えられる。結局コンビニや、外食のお世話になっているのではなかろうか。

◆「親子料理教室」の意義

この問題点を解決するためには、「体験」することが大切なのである。体験して初めて食育の意味が分かる。その「体験」の積み重ねこそが、生きる力ではないだろうか。

以上の二つをより分かり易く少しでも子ども達に実感してもらおうと始めたのが、「親子料理教

(pp. 95-101)

回復期リハビリテーションにおける Therapeutic Recreation (セラピューティック レクリエーション) の実際と提言

森 美和子

仁寿会石川病院 リハビリテーション部

はじめに

Therapeutic Recreation は Recreation Therapy ともいわれ (以下 TR), 1950 年代にアメリカの病院で始まり今では 1981 年に設立された NCTRC (the National Council for Therapeutic Recreation Certification) が母体となって認定する CTRS (Certified Therapeutic Recreation Specialist) という資格保持者によって医療, 介護現場, 学校教育さらに地域のレクリエーション行政など幅広く活躍している。NCTRS は, 15,000 人が CTRS として登録していると発表している (1)。Howe-Murphy ら (2) によると, アメリカにおける障害者への余暇やレクリエーション支援はアメリカ赤十字が病院で傷ついた兵士へのエンターテイメントやレクリエーションプログラムを提供したことが始まりとし, 1920 年代, 30 年代には, 多くの医療団体がレクリエーションプログラムを提供するようになったのだという。現在 TR はアメリカに留まらず, 隣国カナダで 1996 年に Canadian Therapeutic Recreation Association が設立されている。しかしながら, 日本在住の有資格者は未だ 10 人程度でまだ馴染がなく, 現在も治療的レクリエーションやレクリエーション療法と様々な名前で紹介されている。実は, 日本の資格である福祉レクリエーションワーカーは養成の過程の TR の考え方を取り入れている。

当院では, 5 年前から, レクリエーション療

法士がリハビリテーション専門職として患者に関わっていることから提供している TR プログラムを事例を通して紹介する。

回復期リハビリテーション病棟における TR 介入の意義

リハビリテーションとは, 一般的に歩けるようになる, トイレに行けるようになる, ご飯が食べられるようになるなど機能回復のことを指すと理解されがちであるが, Rehabilitation を辞書でひくと, 「1.a. 身体障害者・負傷者・非行者などの) 社会復帰, 更生 b.リハビリテーション (社会復帰の為の身体精神機能・技能・職能訓練)」と示されており (3), 社会復帰の訓練を指すことがわかる。上田 (4) は, 日本のリハビリテーションに QOL (quality of life : 生活の質) の概念を紹介した。その構造の中には「趣味・社会参加・文化活動・旅行・レジャー・スポーツ etc」が挙げられている。このことから, レクリエーション活動がリハビリテーションにおいても重要なものであることは否めない。

なぜリハビリテーションにレクリエーションが介入するのか。TR について述べる前に, レクリエーションとは何かを説明する必要がある。日本においては, レクリエーションと聞くと子どもの遊びから趣味活動, さらに楽しむことを目的にしたスポーツまでその活動の種類はバラエティに富んでいる。また時間軸で定義するな

(pp. 103-107)

NPO Animal-funfair わんとほ一む活動報告 2014 年度

向 宇希

NPO Animal-funfair わんとほ一む

活動報告

昨年、本書にて掲載させて頂いた経過報告でお伝えした様に、著者は 2006 年より三重県にて NPO 法人介護専門・アニマルセラピー協会わんとほ一むという団体を有志の者と設立し、その後 6 年間理事兼統括責任者として動物介在介護サービスに従事してきた。そして、3 年前より法人格を外し独立し、新たに個人事業主として「NPO Animal - funfair わんとほ一む」を開始した。

事業内容は、下記の通りである。

- ・動物介在介護 病院福祉施設訪問事業
- ・動物介在福祉 啓発研修講師講演事業
- ・動物介在認知症介護士 通信教育事業
- ・企業メンタルヘルス社内交流対策事業

現在は、東海 3 県の病院や高齢者・障害児者・児童施設・教育現場・企業・行政などから依頼を受け、2014 年度における介在サービスの訪問回数は延べ 155 回で、月平均は約 13 回の有料サービスを実施した。定期的に毎回万単位の料金を頂きながら継続利用して下さる各病院及び施設等及び現場職員皆様のご協力には、いつも頭の下がる想いでいっぱいである。

著者はいつも、基本サービスに対する軸として「私や犬は、あくまでも職員が対象者の為に行うケアの一素材」というのを大切にしている。それは、対象者把握を第一に行えており、その時々刻々と移り変わる変化・反応を読み取れるのはやはり現場職員であり、その方が行うケアに私という部外者や専門犬が活用されるべきであると考

えている。その為、事前打ち合わせの実施及び各現場からの希望があれば評価も行う。

調査研究報告

2014 年には、大学院生との共同研究を行い、認知症高齢者に対し気分変容や生きがいについての調査研究も実施した。その結果の概要を、下記に少し記載する。

調査対象者は、愛知県内の 5 施設の老人福祉施設を利用している 62 歳から 100 歳までに認知症高齢者 (男性 5 名, 女性 30 名, 平均年齢: 82.8±7.6 歳) であった。なお、会話と自己意思の判断が可能である人を対象とした。

<調査方法>

5 つの施設に訪問し、介在当日の直前、直後と介在から一週間後の 3 回調査を行った。その内の 1 施設については日にちを変えて 2 グループに調査を行った。質問紙調査は介在当日と一週間後に行い、観察法は介在当日に調査を行った。調査を依頼する施設にはあらかじめ依頼書を提出し、調査協力を得た。質問紙を行う際は、適切に質問に答えられるよう調査者が 1 人 1 人聞き取りを行った。観察は介在直前と介在中に少し離れた場所から行った。

<調査内容>

性別と年齢、イヌの好き嫌い、ペットの飼育歴を記入した。気分調査の質問紙は寺崎・古賀・岸本 (1) の多面的感情尺度短縮版を用い、親和、活動的快、非活動的快、不安・抑うつ の 4

(pp. 109-112)

「日常生活セルフチェック表」を活用した 高齢者介護予防事業の実践報告

岸本泰樹¹⁾ 上松幸美²⁾

¹⁾ 公益社団法人岐阜県理学療法士会 地域包括ケア推進事業部

²⁾ 富加町社会福祉協議会

はじめに

公益社団法人岐阜県理学療法士会は、現在厚生労働省が推進する「地域包括ケアシステム」の構築に対応し、各自治体からの高齢者介護予防施策における相談対応や、実践現場への指導者派遣事業を行なっている。本稿で紹介する岐阜県加茂郡富加町での活動もその一つであり、専門理学療法士が隔週で介護予防の現場に赴き指導にあっている。富加町では現在、高齢者用の筋力トレーニングマシンの活用を中心とした運動教室を展開しており、参加者の運動機能変化を「開眼片足立ち」や「Timed Up&Go (TUG)」などの身体機能テストを用いて評価している。今回、既存の身体機能テストと共に、新たな評価ツールである「日常生活セルフチェック表」を作成し、実践の場で使用してみた。その結果と実用性について運動機能変化とともに報告する。

日常生活セルフチェック表とは

平成 25 年、富加町社会福祉協議会は、理学療法士と協同して富加町独自の「日常生活セルフチェック表」を作成した (図 1)。

これは身体機能面のみに注目していたこれまでの評価項目を補完する意図で作られたもので、生活の中での変化を客観的に評価する為のツールである。内容は日常生活に関わる 6 項目 (持久力・下肢筋力・活動範囲・健康状態・動作バランス・転倒への不安) の質問に対し、点数に応じた 5 つの選択肢から返答をしていただき、結果を定

量化するもので、得点の前後変化はレーダーチャート図で視覚的に分かりやすく示され、利用者へのフィードバックを行ないやすい観点で作成されている。なお作成にあたっては、公益社団法人日本理学療法士協会による **Elderly Status Assessment Set (E-SAS)** を参考にし (1)、選択する回答項目については、実際に運動教室に参加する高齢者の体力レベルを考慮し検討された。

実践内容

平成 25 年 4 月～9 月までの 6 ヶ月間、富加町高齢者一次予防事業 (週 2 回開催、全 24 回コース) に参加された方 11 名 (平均年齢 79.2±5.0 歳) を対象とし、筋力トレーニングマシンを用いた運動プログラムを提供した (図 2)。使用したマシンは酒井医療株式会社製 **Compass** シリーズ (チェストプレス・ローインフレクション・水平レッグプレス・レッグプレス・レグ MF・トーンエクステンション・ヒップアブダクション) の 6 機種であり、運動強度はボルグスケール 11 を基本とした。また反復回数については、10 回を 1 セットとし、1 セットから 3 セットまで漸増的に変化させた。評価は事業の開始時、終了時にそれぞれ従来から行なっていた「運動機能テスト」(握力・片足立ち・TUG・5m 歩行・ファンクショナルリーチ・長座位体前屈) に加え、「日常生活セルフチェック表」による各項目の主観的な指標を用い、6 ヶ月終了時には対象者へ事業前後の変化を、配布レポートの形にしてフィードバックした。

(pp. 113-119)

我が国の今後の介護予防事業の在り方に関する一考察

—バンクーバー市における運営と活動の視点から—

松沼 記代

高崎健康福祉大学健康福祉学部社会福祉学科教授

はじめに

カナダのバンクーバー市では世界の規範となるような健康増進プログラムが公民館 (community centre) を中心に展開されている。筆者は、2014年9月にバンクーバー市にある公民館2箇所と高齢者センターの2箇所を訪問し、その現状を視察した。本文では、それぞれの施設の現状と歴史的背景を調べ、我が国が推進する介護予防事業のあるべき姿として、どのような要素が求められているか考察する。

1. 我が国の介護予防事業の概要と現状

2012年の介護保険法一部改正では、高齢者が地域で自立した生活を営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスの包括的提供を謳った「地域包括ケアシステム」の実現に向けた施策が示された。改正にともない新設された「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、総合事業)は、地域の多様な資源の活用と高齢者の参加の機会や役割の創出を図りながら、その導入を含め市町村の判断にもとづき、主体的に実施されることが謳われた(1)。

続く同法2015年の改正において、2017年4月までの実施猶予期間を設けて、2015年4月1日より市町村が実施主体となる新総合事業に移行されることが明示され、具体的な施策が示された(2)。本事業は、生活支援の充実、高齢者の社会参加・支え合いの体制づくり、介護予防の推進、関係者間の意識共有と自立支援に向けたサービス

の推進等を基本に事業を実施し、結果として費用の効率化を図ることが主な目的とされている。また、訪問型・通所型サービス(現行の訪問介護、通所介護から移行等)については、人員基準等を緩和し、地域でNPO法人やボランティア団体など多様なサービスの参加が推進できるようにした。

さらに、厚労省は13か所の自治体のモデル案を報告して本事業の推進を図っているものの(3)、推進状況を調査した2015年の1月の報告では、2015年度中に事業実施を予定している保険者は全体の7.2%の114保険者であり、57.7%にあたる1,069保険者が実施期限である2017年4月まで先送りする方針であることが示された。また、119の保険者が「実施時期未定・検討中」と回答しているなど、事業スキームの検討や実際にサービスを担う事業者の育成など、準備に時間が必要とみる保険者が多い実態が浮かび上がった(4)。限られた予算の中で、地域の実情に合わせたプログラムの開発やボランティア等を含めた人材の育成が最大の課題となっている。

2. バンクーバー市の高齢者介護予防事業

(1) カナダの健康増進プログラムの概要と歴史

国民の健康促進を主として担っているのは保健省 (Health Canada) の外局である公衆衛生庁 (Public Health Agency of Canada) であり、直接担当する部署は健康増進・慢性疾患予防部健康増

(pp. 121-122)

ケアハウスにおける音楽クラブ発足から9か月間の経過を振り返る

—音楽活動の定着を目指して—

吉安 育美 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)

はじめに

ケアハウスは、自立した60歳以上の方が入居する軽費老人ホームである。筆者は、昨年3月から当施設(入居定員50名:男性9名・女性41名,平均年齢83歳)に入職し、翌4月から音楽療法を開始した。「音楽クラブ」と称して、自由参加で毎週実施することから、多くの入居者に音楽活動が定着するよう、目標や方法を検討しながら継続した。今回は、開始から9か月間(37回)の経過を、平均参加者数と参加頻度から考察し、今後の課題を検討した。

活動目標

長期目標:音楽活動によって、入居者が認知症を予防する意識を持ち、健康を維持する

- 短期目標:① 毎回20~25名が参加する
② 参加回数0回の入居者が3回以上参加する

活動方法

対象:入居者20~25名 / スタッフ:音楽療法士1名,施設職員2~3名

場所:ケアハウス施設食堂 / 頻度:毎週木曜日午後4:00~4:45

方法:発声練習,音楽による脳トレ(コグニサイズ),楽器でリズム打ち,懐メロや流行歌の歌唱,施設のテーマソング

結果と考察

自立した高齢者が入居するケアハウスでの行事は、入居者自身が参加するかどうかを判断する

(pp. 123-122)

ため、活動を定着させるためには、入居者のニーズ把握とアセスメントが必要だった。また、施設行事との連動させることで参加目的を明確にした。筆者は、当施設の職員であることから、日常から活動への感想や要望などを聞くことで定着させるための課題を検討しながら継続することができた。その結果、平均参加者数は一定してきており、入居者の3割が高い参加頻度を維持している。今後は、参加の少ない方(特に男性)への声掛けを行うことで、より多くの入居者に参加を促し、活動が周知されるように活動を進めていきたいと考えている。

文献

- 1) 独立行政法人国立長寿医療研究センター:認知症予防に向けた運動コグニサイズ
<http://www.ncgg.go.jp/department/cre/index.html>

(pp. 123-127)

保健福祉援助過程の感情労働によってもたらされる、ストレスへの気付きと対処 —解放的意思決定による、効果的なコミュニケーションの強化に向けて—

(労働者健康福祉機構) 岐阜産業保健総合支援センター

相談員：井上 真人

I：はじめに

昨年6月、「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が公布され、職場の定期健診にメンタルヘルスに関するストレスチェックが義務づけられることとなった(50人未満の事業場は努力義務)。本年12月の施行に向けて、昨年9月厚生労働省の「ストレスチェック項目等に関する専門検討会」より「中間とりまとめ」が公表され、さらに、「ストレスチェックと面接指導の実施方法等に関する検討会」および、「ストレスチェック制度に関する情報管理及び不利益取扱い等に関する検討会」による提言が加えられ、昨年12月に「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に関する検討会報告書」¹⁾が公表されている。

筆者の所属先である岐阜産業保健総合支援センターにおいても、相談員、および、メンタルヘルス対策促進員等がストレスチェック制度に関する研修を担うこととなり、本年3月、名古屋市内にて開催された「ストレスチェック制度に関する研修の実施に向けた講師養成研修」²⁾(総合健康推進財団)を受講した。

日頃、保健福祉サービス利用者の方々に、私たちは誰もが心の脆さを有していて、生活の変化や「こころ」の負担が大きくなったときに精神的破綻が生じるという「ストレス脆弱性モデル」^{3,4)}に基づき、精神健康に関する援助過程の実践を行っているが、私たち援助者自身もまた、一労働者として自分自身の精神的健康をふり返ることによるストレスへの気付きと、対処への支援を必要

としている。

II：労働安全衛生法改正に基づくストレスチェック制度と面接指導について

前述の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に関する検討会報告書」¹⁾によれば、ストレスチェックの目的は、「主に一次予防(本人のストレスへの気づきと対処の支援及び職場環境等の改善)であり、副次的に二次予防(メンタルヘルス不調への気づきと対応)に繋がり得るものと整理することが適当である。」とされている。ストレスチェックの実施者となれる者は、医師、保健師のほか、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士であり、実施者には事業場の状況を日頃から把握している産業医等がなることが望ましいこと、および、労働者に対する人事権を有する者は、実施者にはなれないことが示されている。そして、ストレスチェックの項目として、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、および、「周囲のサポート」の3領域に関する内容が必要であり、国が示す「標準的な検査項目」として旧労働省の委託研究により作成された「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)⁵⁾が適当とされている。

なお、中小規模事業場における実施に際し、さらに調査の簡略化が求められることが想定され、重要なものとして以下の23項目の短縮版の選択が検討されている。