

健康レクリエーション研究

Japanese Journal of Health Recreation

第 13 卷

(2017 年 9 月)

日本健康レクリエーション学会

Japan Health Recreation Association

健康レクリエーション研究

第13巻 (2017年9月)

目次

原著

- 医学生および花火大会鑑賞者の花火大会の効果，問題に関する意識調査 1
◇ 井奈波 良一・加野 准子
- The effects of different recreational activities on the subjective quality of life in a small group of elderly female subjects 1 1
◇ Yuri Kanayama・Keiko Tsuchiya・Kenichi Ono
- 就労移行支援事業所の職業訓練受講者に対する就労サポート体制についての一考察 2 1
◇ 小久保 晃・稲葉 政徳
- 音楽活動レクリエーションは認知機能の改善に寄与するか? 2 9
◇ 西脇 恵子・菅田 (小西) 文子・岡崎 敏朗・杉浦 春雄・S. M. Mirbod
- 幼児の食習慣と保護者の食生活意識の関連 3 7
◇ 田中 秀吉

短報

- 音楽活動を取り入れたレクリエーション・ゲームを行った認知症予防教室の効果査
一認知機能評価とうつ病自己評価による検討一 4 5
◇ 菅田 (小西) 文子・西脇 恵子・岡崎 敏朗

実践報告

- 学生主体のレクリエーション活動による子育て支援の実践報告 5 1
◇ 小林 和典・桑原 信治・山田 美恵子・新美 尚行・可兒 勇樹
- 児童の基本的な生活習慣改善に関する基礎的研究
一生活カードを活用した取り組み (小学校3年生) を通して一 5 9
◇ 山崎 功一
- レクリエーションゲーム活動の継続による認知機能改善効果の検証 6 9
◇ 岡崎 敏朗・澤見 一枝

寄稿

- 健康レクリエーション活動に資する継続教育…再帰的省察の実践に向けて 7 5
◇ 井上 真人

(pp. 1-10)

原著：

医学生および花火大会鑑賞者の花火大会の効果，問題に関する意識調査

井奈波 良一¹⁾・加野 准子²⁾

¹⁾ 岐阜大学大学院医学系研究科産業衛生学分野

²⁾ 筑波大学医学医療系診断病理学研究室

【要旨】 本研究の目的は、医学生および花火鑑賞者の花火大会の効果，問題に対する意識を明らかにすることである。医学生 262 名および花火大会鑑賞者 96 名を対象に無記名自記式アンケート調査を実施した。その結果，1. 女性の医学生および花火鑑賞者では男女を問わず花火大会で，花火を見て得たものの第 1 位が「感動」であった。医学生では，「同行者間の一体感」および「開放感」と回答した者の割合は，花火大会に行った回数が多い群程有意に高かった ($p < 0.05$ または $p < 0.01$)。2. 医学生，花火鑑賞者共に，花火の煙を「吸うと危険」と回答した割合は約 10%にすぎなかった。3. 医学生，花火鑑賞者共に約 20%がゴミを「持ち帰らない」または「一部持ち帰る」と回答していた。以上のことから，花火大会に関する諸問題についてさらに啓発する必要があると考えられた。

キーワード： 花火大会，意識調査，効果，問題

緒言

天野ら (1, 2) は，花火を見て得たもの等に関するアンケート調査を，花火大会鑑賞者を対象に実施し，その結果，「感動」「明日への活力」「ストレス解消」「爽快感」「夏の実感」とともに「コミュニケーションの一体感」との回答を得た。さらに約 9 割の鑑賞者から「ストレスを発散できた」との回答を得ている。これらの結果から，花火大会は人との交流を苦手とする現代人の場作りの一助になり得る要素を持っているだけでなく，ストレス解消の場としての効用も考えられるとしている。しかし，花火大会の効用に関する花火鑑賞者の回答は花火大会参加

回数で異なる可能性があるが，この観点からの検討はなされていない。

一方，花火大会に関連する環境や健康に関する問題として，花火鑑賞者や屋台等が排出するゴミだけではなく花火打ち上げに伴って発生する玉皮や導火線等の残骸ゴミ，また花火打ち上げによって発生する微小粒子状物質 (PM2.5)，騒音等があげられる(3-8)。さらに花火打ち上げによる人身事故も未だ時々，発生している (9)。しかし，花火鑑賞者がこれらの問題に対してどう考えているかについてはよくわかっていない。

そこで，著者らは，今回，花火打ち上げによる健康障害予防の研究の一環として，医学生および花火大会の鑑賞者を対象に花火大会の効果，

Survey on the Attitude toward Efficacy and Problems of Fireworks Display among Medical Students and Fireworks Spectators

Ryoichi INABA¹⁾ and Junko KANO²⁾

¹⁾Department of Occupational Health, Gifu University Graduate School of Medicine

²⁾Department of Diagnostic Pathology, Faculty of Medicine, University of Tsukuba

Abstract: This study was designed to evaluate the attitude of medical students and visitors at fireworks about the effects and problems of fireworks display. A self-administered questionnaire survey on the related determinants was performed among 262 medical students and 160 persons of fireworks appreciation. The results obtained were as follows: 1. "Excitement" accounted for the highest percentage of all options for the positive effect of fireworks display when they saw fireworks among female medical students and fireworks spectators regardless of man and woman. In medical students, the more the number of times that they had visited a fireworks display, the higher the percentage of respondents selecting "a sense of unity with companions" or "a sense of openness" ($p < 0.05$ or $p < 0.01$). 2. Only about 10% of both medical students and fireworks spectators replied that inhalation of the firework smoke was dangerous. 3. About 20% of both medical students and persons of fireworks appreciation replied that they did not take garbage home with them or that they took only a part of it home with them. These results suggest that it is necessary to enlighten a person of fireworks appreciation more about the problems in conjunction with the fireworks display.

Key words: Fireworks display, Attitude survey, Efficacy, Problems

(pp. 11-19)

Original :

**The effects of different recreational activities on the subjective quality of life
in a small group of elderly female subjects**

Yuri Kanayama, Keiko Tsuchiya and Kenichi Ono

Department of Rehabilitation, Faculty of Health Science and Technology,
Kawasaki University of Medical Welfare

【Abstract】 Introduction: We investigated the effects of different recreational activities on the subjective quality of life (QOL) in a small group of elderly female subjects.

Methods: We conducted 12 sessions of recreation in total, in which 11 elderly women without dementia participated. We made Daruma dolls using craft paper (Daruma doll-making) in the first six sessions, then a game was played in the latter six sessions. The modified Affect Rating Scale (ARS) evaluating patients' subjective QOL was administered before and after recreation every time.

Result: A comparison of the rates of change across Daruma doll-making sessions revealed that the score obtained in the second session was significantly higher ($p < 0.05$) than that in the first session, and those from the first to the fifth sessions were significantly higher ($p < 0.05$) than that in the sixth session. A comparison of the rates of change across the game sessions revealed that the scores obtained from the fourth to the sixth sessions were significantly higher ($p < 0.05$) than that in the first session, and those in the fifth and sixth sessions were significantly higher ($p < 0.05$) than that in the second session. The score obtained in the game session was significantly higher ($p < 0.05$) than that in Daruma doll-making only for the sixth session. No differences were observed between the other sessions.

Conclusion: Subjects engaged in Daruma doll-making and game sessions the same number of times, but the course of change in subjective QOL was found to be different.

These results suggest that the effects of different recreational activities on elderly people's subjective QOL were different. We recommend that, when it can be applicable, recreational activities for elderly people should be provided by considering their personal characteristics such as concentration and personality.

Key words: Elderly, Recreation, Subjective QOL

Introduction

The Ministry of Health, Labour and Welfare

report that the proportion of Japanese elderly people is increasing, and that the percentage of

individuals aged 65 years or older will reach 28.7%, while that of those aged 75 years or older is projected to reach 16.7% by 2025¹⁾. The objectives of rehabilitating and supporting elderly people are to maintain and improve their quality of life (QOL). Lawton studied concepts relating to QOL, including but not limited to elderly people with dementia, and described the characteristics of QOL as follows: "there are the subjective quality of life based on personal criteria and the objective quality of life based on the criteria of the social norm" "target is personal environment and personal own" and "evaluations are always multidimensional" ²⁾. In other words, improved subjective QOL increases general QOL among individuals.

In the rehabilitation of elderly people, group activities may be used, and various recreational activities that take into account characteristics of the group take place. Some studies have examined the effects of recreation on the subjective QOL of elderly people. Kataoka³⁾ reported that the reason for living, as perceived by elderly people without dementia, was strengthened as a result of music therapy, combined with exercise, over six weeks. According to Beddung et al. ⁴⁾, creative activities contribute to the formation of a positive self-image among elderly people. This means that recreation has an influence on the subjective QOL of elderly people.

As described above, several studies have examined recreation and subjective QOL among elderly people. Few have addressed the effects that differences in recreation have on the subjective QOL of elderly people. Therefore, in this study, we clarified elderly people without

dementia to two types of recreation, leading to the study's examination of the effect of the contents of the activities on subjective QOL. Identifying differences in the effects on subjective QOL would presumably enable the development of guidelines for groups and provision of recreation for elderly people in rehabilitation environments.

Methods

1. Subjects

The subjects of this study were 11 elderly women without dementia, undergoing outpatient rehabilitation at A Clinic. Their average age was 86.3 ± 4.5 years and the average score on the revised form of the Hasegawa's Dementia Scale (HDS-R) was 25.4 ± 3.4 . Table 1 shows subjects' characteristics.

2. Procedure

1) Study period

Participants were exposed to the recreation activities from May 16, 2009 to August 8, 2009, every Saturday, from 14:00 to 14:30 p.m. One occupational therapist (OTR) assumed the role of a leader and another, that of a sub-leader. We made Daruma dolls using craft paper (Daruma doll-making) in the first six sessions; after two weeks, we played a game during the latter six sessions.

2) Recreation

The recreation entailed Daruma doll-making and a game.

The process of Daruma doll-making are as follows. From the first to the third session, participants tore an old newspaper into smaller pieces, and pasted 5 to 6 layers of pieces of the

レクリエーションの違いが小規模集団における女性高齢者の主観的 QOL に及ぼす影響

金山祐里, 土屋景子, 小野健一

川崎医療福祉大学医療技術学部リハビリテーション学科

【要旨】 目的: レクリエーションの違いが小規模集団における女性高齢者の主観的 QOL に及ぼす影響について検討することである.

方法: 認知症のない女性高齢者 11 名に対して, 計 12 回のレクリエーションを行った. 前半 6 回は手工芸として張り子のだるま作りを行い, 後半 6 回はゲームを行った. 主観的 QOL の評価として改変 Affect Rating Scale (改変 ARS) を毎回, レクリエーションを始める前と終了時に評価した.

結果: だるま作りの各回の変化率は 2 回目が 1 回目より, 1~5 回目が 6 回目より有意に大きかった ($p < 0.05$). ゲームの各回の変化率は 4~6 回目が 1 回目より, 5, 6 回目が 2 回目より有意に大きかった ($p < 0.05$). だるま作りとゲームの同じ回同士の変化率は, 6 回目のみゲームがだるま作りより有意に大きかった ($p < 0.05$).

結論: だるま作り, ゲームともに同じ回数実施したが, 主観的 QOL の経過が異なることが分かった. レクリエーションの違いが高齢者の主観的 QOL に及ぼす影響が異なることが示唆された. レクリエーションを実施する際には, 高齢者の集中力や性格など個人の特性を考慮して提供する必要がある.

キーワード: 高齢者, レクリエーション, 主観的 QOL

(pp. 21-27)

原著：

就労移行支援事業所の職業訓練受講者に対する就労サポート体制についての一考察

小久保 晃¹⁾・稲葉 政徳¹⁾

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

【要旨】 就労移行支援事業所は、職業訓練受講者である発達障害者に対する円滑な就労に向けて、どのような準備をすべきか明確化し対応していく課題が課せられている。本研究は、職業訓練受講者の基礎情報や健康・体力面を含めた就労イメージについて着目し、アンケート調査から研究課題を検討する。対象は、岐阜県内、兵庫県内にある就労移行支援 5 事業所で職業訓練受講者 43 名(男性 32 名, 女性 11 名)とした。アンケート内容の中で「基本情報」, 「過去, 現在の健康・体力面への意識」, 「職業訓練終了後の進路希望・予定」について調査した。結果は、正社員としての勤務形態の希望が高い結果に対して、体力面・運動不足感および自己管理の認識について不安をもつ相反する結果となった。就労サポートについて、ストレスや健康管理を含めた新たな試みを一考する価値があると考えられた。

キーワード： 就労移行支援, 発達障害者, 就労サポート

緒言

就労移行支援事業は障害者自立支援法に定められた事業の1つである。就労移行支援事業所では、体験的な職業評価を通じ作業訓練から就職準備, 就職後の職場定着支援などを行っている。利用期間は 24 ヶ月以内を目安としている。2013 年 4 月から障害者雇用促進法の改正もあり、雇用する労働者の 2.0%に相当する身体ないし知的障害者を企業に雇用することを義務付けている(国, 自治体, 特殊法人等は 2.3%)ことから障害者雇用に対する企業側の考えも変化してきている。2016 年に厚生労働省の障害者雇用における集計結果によると、民間企業の障害者雇用の状況は、雇用者数は 47.4 万人, 雇用率は 1.92%とともに過去最高の雇用を更新している (1)。しかし、現在の日本の障害者人口

は総人口の約 6%, 約 788 万人と推定されており、18 歳から 64 歳の雇用施策対象者数 324 万人と比べ、多くの障害者が就労できていないのが実情である (2)。小川 (3) は、「就労支援の対象者が精神障害や発達障害へ広がる中、身近な地域で職業準備訓練とアセスメントを行う機関として就労移行支援事業所の重要性は増しているが、就労移行の実績を残せている事業所とそうでない事業所の二極化が進んでいる」ことを指摘している。このような背景がある中、就労移行支援事業所は、職業訓練受講者と企業へのジョブマッチングや調整役を果たすべく、職業訓練をする発達障害者に対する円滑な就労に向けて、どのような準備をすべきか職場定着支援を含め明確化し対応していく課題が課せられている。雇用側である企業の就労支援への啓発に

(pp. 29-35)

原著：

音楽活動レクリエーションは認知機能の改善に寄与するか？

西脇 恵子¹⁾・菅田 (小西) 文子²⁾・岡崎 敏朗³⁾・杉浦 春雄⁴⁾・S. M. Mirbod⁴⁾

¹⁾ 日本健康レクリエーション学会, ²⁾ 大垣女子短期大学,

³⁾ 健康科学レクリエーション研究所, ⁴⁾ 岐阜薬科大学

【要旨】 本研究の目的は、音楽療法にレクリエーションゲームを加えた音楽活動レクリエーションが高齢者の認知機能に及ぼす影響について検討することであった。対象者は認知予防教室に参加した男性3名および女性48名(平均年齢73.3±6.8歳)であった。音楽活動レクリエーションは週1回、90分間実施し、合計4回実施した。検証は、1ヶ月間の介入の前後で認知機能検査を実施し比較、検討した。その結果、4回の単語記憶テスト(即時再生)の合計点は、実施前と比較して実施後で高い値を示し有意差が認められた。漢字符号変換テスト(実行機能と注意)および語想起テストでは、実施後で高い値を示し有意差が認められた。また、単語記憶テスト(遅延再生)の得点では、実施後が実施前より高い値を示し有意差が認められた。以上の結果から、音楽活動レクリエーションは高齢者の認知機能改善に寄与しうる可能性が示唆された。

キーワード： レクリエーションゲーム, 音楽療法, 認知機能

はじめに

音楽療法は人の心を和ませ落ち着かせるといったリラクゼーション効果(1)や人の感情変容を引き起こすことも知られている(2, 3)。近年、音楽療法は臨床の場においても活用されており様々な効果が見出されている(4-6)。音楽によって人の心をゆったりとさせたり、躍動させたり、過去を思い出すことで心理的作用に訴え、また、体や頭脳を使う事、楽器に触れる事、声を出す事など、直接何かを行うことで機能的作用に訴えることが、脳にとって何らかの良い刺激となり、脳が活性化される(7)と言われていることから最近では、高齢者の認知症予防に活用されその効果も散見される(8-10)。

一方、様々なレクリエーション活動や運動が

認知機能改善に効果的であるとの報告がある(11-13)。著者ら(14)は、認知症予防教室において対象者にNバック課題や二重課題活動を含むレクリエーションゲームを実施した。その結果、1ヶ月間のレクリエーションゲームの介入により認知機能の向上が観察された。このように音楽療法およびレクリエーションゲームの効果については、それぞれ単独による活動の効果を示している(11-14)。しかしながら、様々な活動の組み合わせによる効果については十分な検討がなされていない。

そこで本研究では、音楽療法とレクリエーションゲームを組み合わせた活動が高齢者の認知機能に及ぼす影響について検討し、若干の知見を得たのでここに報告する。

Do the Music Therapy Combined with Recreational Games Contribute to the Improvement of the Cognitive Functions?

Keiko NISHIWAKI ¹⁾, Ayako SUGATA ²⁾, Toshiro OKAZAKI ³⁾,
Haruo SUGIURA ⁴⁾ and S. M. Mirbod ⁴⁾

¹⁾ Japan Health Recreation Association, ²⁾ Ogaki Women's College

³⁾ Laboratory of Health Science Recreation, ⁴⁾ Gifu Pharmaceutical University

Abstract: Elderly people are at an increased risk for developing geriatric diseases such as cerebrovascular disease, degenerative disease, or dementia due to physical and cognitive decline. In order to maintain or improve physical and cognitive functions in elderly people and to induce their active social engagement, it is necessary to develop and implement a variety of intervention programs of interest to elderly people. The purpose of the present study was to investigate the effects of music therapy combined with recreational games on the cognitive functions in elderly people. The subjects of this study were 51 (48 females and 3 males) with the average age of 73.3 ± 6.8 years. All subjects were requested to participate in a familiar and enjoyable program including music therapy with recreational games once a week for 90 min during one month. Before and after the one month intervention, subjects were assessed by cognitive functions batteries. The total points of the word memory test (immediate reproduction) in the post- intervention was higher than that in the pre- intervention. The kanji-code conversion score (execution function and attention), the recall score and the word memory score (delayed reproduction) in the post-intervention was significantly (from $p < 0.05$ to $p < 0.0001$) higher than that in the pre- intervention. These results suggest that the music therapy combined with recreational games effectively improve the cognitive function in elderly people.

Key words: Recreational Games, Music Therapy, Cognitive Function

(pp. 37-44)

原著：

幼児の食習慣と保護者の食生活意識の関連

田中 秀吉

修文大学短期大学部

【要旨】 幼児期は、身体的にも精神的にも発育にとって重要な時期であり、食に関しては食の知識や食を選択する判断力を身に付ける最も重要な時期となる。しかし、この時期は食事を担っている保護者の食生活および食意識が大きく影響していることが予想され、特に食事を担っている可能性の高い母親の食に関する意識が大きく関連していると思われる。そのため、食事を担う者の食意識が低いと子どもが生涯への健全な食習慣の礎を築くことが難しくなることから、本研究では幼稚園児とその保護者を対象に日頃の調理時間の長さや食事から、摂取する栄養素および食品群の摂取状況の関連について検討した。その結果、「亜鉛」「ビタミン B1」および「菓子類」「緑黄色野菜」は、朝食の調理時間を多く費やしている家庭の方がより多く摂取していた。これらの栄養素を含有する食品類は一般的に調理をしないで摂取することは少なく、他の食品と併せて調理するなどして摂取される場合が大半である。これらのことから、朝食の調理に時間を費やしている家庭ほど、比較的栄養バランスのとれた食生活が営めていることが示唆された。

キーワード： 幼児期、食習慣、朝食、調理時間

緒言

食することは生きることの基本であり、子どもの健やかな成長には不可欠なものである。特に、幼児期は発育・発達の重要な時期にあり、食の知識や食を選択する判断力を養い、食の嗜好性、味覚形成などその後の健全な食習慣の礎を築く大切な時期となる (1)。しかし、近年では朝食の欠食や偏った栄養摂取などから、成人になってからの肥満・肥瘦や生活習慣病発症者の増加傾向が指摘されており、健康問題が深刻化している (2)。これらの問題は、幼児期が生涯を通じて発育発達において大切な時であることから考えると、子どもの食習慣と無関係な話ではなく、また、この時期に身に付いた食習慣

や食嗜好は、将来的に継続していくことが報告されている (3) ことから、むしろこの時期に正しい食習慣を身に付けていくことが重要となる。

また、幼児の朝食において保護者が困っている問題点に関する報告では、朝食を短時間で準備できないと感じている点があげられている (4)。一般的な家庭では、家族の食事を担っているのは主に母親である場合が多いという報告 (5) があり、その母親の食に関する意識が低いと、子どもへの正しい食習慣を身に付けさせることが難しくなると思われる。日常の食事においては、家族それぞれの体調や嗜好を考えて手作りすることで、食を通してのコミュニケーションをとっていくべきであることから、本来は

(pp. 45-49)

短報：

音楽活動を取り入れたレクリエーション・ゲームを行った認知症予防教室の効果
—認知機能評価とうつ病自己評価による検討—

菅田 (小西) 文子¹⁾・西脇 恵子^{2,3)}・岡崎 敏朗³⁾

1) 大垣女子短期大学

2) 日本音楽療法学会

3) 日本健康レクリエーション学会

【要旨】 認知症効果評価およびうつ病自己評価 (SRQ-D) により音楽を取り入れた認知症予防教室の効果を測定する試みを行った。認知機能評価点数について、全4回参加した被験者 (N=34) は3回の評価でそのつど有意に点数が高くなり、学習による効果が考えられた。欠席があるが認知機能評価を受けた被験者 (N=58) に対象を広げると、音楽活動を取り入れた認知症予防教室の前後で有意に点数が高くなっていた。うつ病自己評価 (SRQ-D) についてはボーダーライン点数よりも高かった9名の被験者の推移を追った結果、通常範囲にまで点数が下がった被験者は3名であり、分散分析の結果、認知症予防教室開始前と開始後で点数が有意に低くなっていた。従来の認知症予防教室に音楽的要素を取り入れることで、楽しく活動ができ、うつ状態にも良い影響が得られる可能性が示唆された。

キーワード： 音楽療法, 認知症予防教室, レクリエーション・ゲーム, 和太鼓, 認知機能評価, うつ病自己評価

緒言

我が国における音楽療法は現在高齢者分野における実践が最も多く、日本音楽療法学会が特別プロジェクト研究として大規模な臨床研究の取り組みを行っている (1) ことから急激な高齢化社会の到来とともに認知症予防に対するニーズが高まっていることは明らかである。高橋 (2) によると、認知症高齢者に対する音楽療法の効果は攻撃、興奮行動の低下、抑うつ症状の軽減、言語機能の改善、認知機能の改善、摂食行動の増加、介護者との関係の改善、入眠効果、NK 細胞の増加、ストレス緩和効果、長期効果として収縮期血圧の上昇抑制などの先行研究があるという。しかしこれらはシ

ステマティックレビューを行うには十分な論文数ではないことが指摘されている (3)。Fang らによると高齢者の音楽療法のエビデンスの確立には盲検法やランダム化比較試験など厳格な方法論にのっとった研究がさらに必要であることと、音楽療法のみではなくダンス、エクササイズ、ビデオゲーム、芸術その他の認知的な刺激との組み合わせを考慮する必要性について述べている (4)。音楽を介護予防体操に取り入れた事例では参加回数が増加したり、運動実施への自信が増すといい、活動意欲に寄与することが指摘されている (5)。

(pp. 51-58)

実践報告：

学生主体のレクリエーション活動による子育て支援の実践報告

小林 和典¹⁾・桑原 信治¹⁾・山田 美恵子²⁾・新美 尚行³⁾・可兒 勇樹¹⁾

¹⁾東海学院大学短期大学部幼児教育学科・²⁾東海学院大学人間関係学部・

³⁾九州国際大学現代ビジネス学部

【要旨】 本稿は (1), 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 (2), 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実践することを目的として, 東海学院大学・短期大学部における子育て支援プログラム「あそびの森」で実践した成果をここにまとめた。

本活動は, レクリエーション現場実習の授業を利用して, 3 歳児から 6 歳児を対象に行った。その結果, 子どもの状況を見ながらのプログラムにおける用具の工夫等について, 学生が自然と習得出来る様子がうかがえた。昨今は, スポーツ大会, ボランティア参加が多く的高等教育機関でなされているが, このように子ども達に直接指導する方法も学生の指導スキル向上のための有効な手段の一つとして活用できることを改めて確認することとなった。また, 本プログラムを継続していく上では, 年齢に応じたスポーツプログラム内容の工夫や, 子どもとのコミュニケーション方法の検討等が課題となった。

キーワード：レクリエーション活動, 子育て支援, 学生の実践力向上

はじめに

本学, 東海学院大学短期大学部幼児教育学科では, 「地域との共生」をテーマに, 次世代支援の中核と成している「子育て支援」と保育者養成としての「学生の心の育成」を理念とした子育て支援プログラム「あそびの森」を平成 16 年度に立ち上げ (1), 平成 28 年度で 13 年目を迎えた。本学には, 大学に人間関係学部子ども発達学科, 短大部に幼児教育学科があり, 保育士養成課程・幼稚園教員養成課程を開設している。

平成 28 年度の実践活動については, 大学子ども発達学科が 2 回 (前期), 短期大学部幼児教育学科 3 回 (後期), 全 5 回のプログラムが計画された。

本稿では, 全 5 回の計画の中から 1 回のプログ

ラムをレクリエーション・インストラクターの資格取得予定者の学生 13 名 (大学生 6 名, 短大生 7 名) が担当科目教員の授業で計画し, 「地域の親子・学生・教員」が協働でプログラムを実践し, 育ち合う」という開設時の目標を受け継ぎ, 地域の子育て支援に対するニーズに応えるべく学生の指導力向上を期待する目的で行われた活動の報告をする。

実践にあたって

1. 対象学生

レクリエーション専門科目である「レクリエーション現場実習」履修学生 13 名の性別および男女それぞれの平均年齢は, 男子 7 名, 平均年齢は 21.6 歳, 女子が 6 名, 平均年齢 18.8 歳

(pp. 59-67)

実践報告：

児童の基本的生活習慣改善に関する基礎的研究
—生活カードを活用した取り組み（小学校3年生）を通して—

山崎 功一

高知市立潮江南小学校

【要旨】 本研究は小学校において児童が「生きる力」を身につけるために家庭での基本的生活習慣に焦点をあてた。アンケート及び生活カードを作成し、家庭における取り組みから、児童の特徴や傾向を明らかにし、児童に有効である点や基本的生活習慣の改善を要する点を検討することで、今後の児童の生活習慣の在り方を明らかにするための基礎的な資料を作成することを目的とした。その結果、1) 生活カードを活用し、基本的生活習慣が向上し、親子コミュニケーションも図れる。2) 基本的生活習慣を改善するためには、学校・児童・家庭の協働が必要であり、そのためには教師が積極的に保護者に取り組みを理解できるように働きかけが必要である。3) 基本的生活習慣と学力向上は関連があり、児童にしっかりと身につけさせるものであることが示唆された。

キーワード：生活習慣改善，生活アンケート調査，児童・保護者意識比較

緒言

深夜遅くまで寝ず、朝寝坊をし、朝も食わず、学校へ行っても学習に身が入らず、身体も動かさないというように、子どもの生活習慣が乱れている。このため、国は「早寝早起き朝ごはん」を国民的規模での運動として展開してきた。これは、「子どもたちの望ましい基本的生活習慣を育成し生活リズムを向上させる」ためである。このように、子どもの基本的生活習慣は国民的な課題とされている。

基本的生活習慣とは、学校教育辞典によると「生命を維持し、健康に生活するために、そして社会生活を営むために必要な習慣をいう。」(1)とある。「基本的生活習慣」の確立は、子どもがその社会の一員として成長していく過程において、まわりの大人が「しつけ」あるいは「教

育」として行うものと規定されている。しかし、急速な社会の変化によって、生活習慣形成のために子どもたちに示す価値観や考え方が不鮮明かつ複雑になってきている。1996年7月の中央教育審議会答申(2)では家庭の「教育力」の低下を指摘した上で、家庭教育にまで踏み込んだ提言を行った。今後、家庭でも何をすべきか検討していくことは重要な課題である。

また、生活習慣の課題を、子どもの「生活リズムの乱れ」が取り上げられる背景として、明石は「戦後の子どもの生活リズムは15年サイクルで変化する」(3)と述べ、さらに、1976年から1992年頃を「情報産業とサービス産業が勢いを増す。子どもの世界では忙しい子どもが誕生する。三間(空間と仲間と時間)を失う」(2)と、社会の変化が子どもを取り巻く環境の

(pp. 69-74)

実践報告：

レクリエーションゲーム活動の継続による認知機能改善効果の検証

岡崎 敏朗¹⁾・澤見 一枝²⁾

1) 健康科学レクリエーション研究所, 2) 奈良県立医科大学

【要旨】 本研究の目的は、レクリエーションゲーム活動の継続が高齢者の認知機能に及ぼす影響について検討することであった。対象者は、3か月間の認知症予防教室（1クールは1ヶ月で週1回の計12回）のすべてに参加した5名（平均年齢：70.2±2.2歳）であった。認知機能評価は、Japanese version of the Montreal Cognitive Assessment (MoCA-J) を用い、合計点で評価した。その結果、1クール目の介入前の MoCA-J の合計点（25.6±2.7点）と比較して、1クール目（27.8±2.3点）、2クール目（28.2±1.9点）および3クール目（28.2±2.0点）の介入後の合計点はそれぞれ高値を示した。このことから、今回用いた MoCA-J の評価からみた限りでは、レクリエーションゲーム活動の介入により高齢者の認知機能の改善傾向が見受けられた。

キーワード：レクリエーションゲーム活動, MoCA-J, 認知機能

はじめに

レクリエーションゲーム活動は、誰もが手軽にできる活動であり、以前からストレス解消や疲労回復作用等があるといわれている。近年ストレスが高齢者の脳内の海馬を萎縮させ、認知機能を低下させることが知られており⁽¹⁾、認知症予防のためのレクリエーションゲーム活動は、ストレスを低下させることが期待できるため⁽²⁻⁸⁾、この相乗効果によってさらに認知機能を改善できる可能性がある。しかし、その効果については解明されておらず、検証されているものは極めて僅かである。

そこで本研究の目的は、認知症予防教室の継続参加者における認知機能を調査し、レクリエーションゲーム活動による認知機能への影響について検討することとした。

対象と方法

1. 対象者

本研究の対象者は、3か月間の認知症予防教室（1クールは1ヶ月で週1回の計12回）のすべてに参加した5名であった。対象者は、全て女性で平均年齢は、70.2±2.2歳であった。

2. 認知症予防教室の概要およびレクゲーム活動の内容

図1に本研究の認知症予防教室の概要を示す。認知症予防教室は、1クール1か月間とし、週1回、1回90分間のレクリエーションゲーム活動（レクゲーム活動）と30分間の認知症予防に関するミニ講座を実施した。尚、認知症予防教室は、1クール目と2クール目の間に1ヶ月間および2クール目と3クール目の間に2ヶ月間の活動休止期間があった。

(pp. 75-79)

寄稿：

健康レクリエーション活動に資する継続教育…再帰的省察の実践に向けて

井上 眞人

(労働者健康安全機構) 岐阜産業保健総合支援センター

I : はじめに

昨年9月、第2回日本健康レクリエーション学会大会には、第1回に続き、健康レクリエーション活動に携わる多職種の援助者の参加が得られた。そして、当学会：杉浦浩子理事による、基調講演：医療福祉の現場で「コミュニケーション」が果たす機能 (1)、において、コミュニケーションの基本となる、受信機能、処理機能、発信機能の、3つの機能を理解し、「いくらか意識的にコントロールすること」により、「自分のコミュニケーション (関わり) が変われば相手が変わる」という、コミュニケーションを用いた援助の基本的な考えについての教示がなされた。

学習援助には、伝統的な教師中心の「他者決定型学習」、学習者一人一人の自己主導性を重視する、「自己主導型学習における／に向けた学習援助」、そして、学習場面での個人の成長にとどまらない社会的存在としての自己決定性を培うと同時に、学習者と教育者の相互関係を組み替えながら、ともに、新たな価値や意味を作り上げていく「自己決定・相互変革型学習における／に向けた学習援助」²⁾、等が挙げられている。その、「自己決定・相互変革型学習における／に向けた学習援助」の一つに、「省察」的实践者的役割が挙げられる。

「省察」は「反芻」とともに、自分自身にどの程度注意を向けやすいかという個人差 (自己意

識) のうち、自分の内面・気分など外からは見えない自己の側面に注意を向ける「私的自己意識」 (3, 4) の一側面と考えられ、「省察」は、知的好奇心によって動機付けられた自己へ注意を向けやすい特性であり、問題の分析や解決のために意図的に内面へ注意を向けることであり、「反芻」は、自己への脅威、喪失、不正によって動機付けられた自己へ注意を向けやすい特性であり、物事の原因や結果について繰り返し受動的に考えること (3, 4)、とされている。

本稿では、健康レクリエーション活動に際し、「いくらか意識的に」、「ふりかえり」、「省察」に努めることにより、効果的な継続学習が可能となるよう、考えてみたい。

II : 継続教育における「省察的实践」者の役割

パトリシア・ベナー (5) は、人間が技能を習得し極める過程に関し、「初心者」から「中級者」・「上級者」・「熟練者」を経て「達人」へ至る技能習得モデルの一つとして広く知られている、ドレイファス兄弟の研究 (6) を看護領域の援助過程に導入し、継続教育の段階において、「一人前から中堅に変化するには時間ではなく質的な飛躍が必要である」と示唆し、熟達者は、直感と深遠な暗黙の「やり方の知識 (Knowing-how)」を選ぶとしている。

パトリシア A. クラントン (7) によれば、「省察 (振り返り)」とは、経験、考え方、感情、価値

編集委員

杉浦春雄，井上真人，山田和政，杉浦浩子，植屋節子，岡崎敏朗

健康レクリエーション研究
第13巻 <平成29年度版>

平成29年9月1日発行
(会員頒布 非売品)

編集発行人 杉浦 春雄
日本健康レクリエーション学会

事務局 〒502-8585

岐阜県岐阜市三田洞東 5-6-1

岐阜薬科大学健康・スポーツ科学研究室内

日本健康レクリエーション学会

TEL. 058-237-8572