

健康レクリエーション研究

Japanese Journal of Health Recreation

第 18 卷

(2023 年 4 月)

日本健康レクリエーション学会

Japan Health Recreation Association

日本健康レクリエーション学会の基本理念と目的について

健康レクリエーションの基本理念

健康レクリエーション (健康レク) の基本理念は、人間の精神的および身体的健康について多種多様なレクリエーション (レク) 支援活動を通して研究し、その成果を個人を対象とする実践において適用し、心と身体の疾病や障害の予防や健康の機能回復・増進に役立てることである。ここで言う多種多様なレクサービス活動とは、ゲーム、ダンス、ソングに限定されることなく、各種スポーツ種目、フィットネス、リラクゼーション、音楽・美術鑑賞、観劇、美術工芸など生活に密着した活動を意味する。

日本健康レク学会の基本理念と目的

日本健康レク学会では、個人を尊重し、その身体的および精神的な健康に係わる諸問題を効果的なレク財を意図的に活用し、予防および軽減を進め、さらに障害者と呼ばれる人々、つまり余暇を楽しみ、社会に貢献することに身体的、情緒的、社会的および知的な能力を十分発揮できない人々の健康の回復、保持および増進の発展を図り、個々人のレク活動が生活の中に定着 (レクの生活化) するように援助し、様々な活動領域に応じた健康レク支援方法の確立、さらに、高度な健康レク支援を提供できる専門家の育成および調査研究の実施を目指す。

- 様々な活動領域に応じた健康レク支援方法を確立するための調査研究を幅広く行う。
- 個人が自分自身の健康問題を意識し、その改善・維持・増進のために行動できる力を獲得するための健康レク支援方法を確立する。
- 身体的、または精神的健康になんらかの問題を持つ人々に対する健康レク支援方法を確立する。
- 多様な価値観や社会のニーズに柔軟に対応できる心豊かな人間性を備え、専門的知識に基づいて健康レクを実践できる人材を育成する。

次に、本会の健康レク支援活動の在り方について、共通の見解として受け止めるべき概念は、次のように考えられる。

1. 健康レクは健康と関連があればどのような健康レク支援知識も歓迎されるが、本会の健康レクは特定のレク財に固執しないで疾病予防法を主体にするものであり、心と身体の病気や障害の予防のための健康レクである。

2. 本会の健康レクは個人の健康を対象とする支援であり、日常生活を楽しむことが困難な人の機能回復を援助することである。
3. 本会の健康レクは、健康に役立つ知識をさまざまな科学の研究成果の中に求めて関連づけ、その成果を実践の場に活用する。

以上のように、本会の健康レクの基本理念と概念に基づいて、私達が健康レク支援を進める戦略 (領域) としては以下のような内容が考えられる。

健康レク支援活動を進める戦略 (領域)

1. 人の生命、生活、人生の質、すなわち QOL の向上に役立つ健康レク支援方法の調査研究。
2. 心と身体を癒すための健康レク支援方法の調査研究。
3. 不登校・閉じこもり児童に対する健康レク支援方法の調査研究。
4. ストレスに関連した健康障害の予防、および、心的外傷体験に対する効果的な対処行動の選択を目的とした健康レクプログラム作成。
5. ライフサイクルに応じて人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する過程 (人間の健康)、および福祉のニーズを有する方々に対して生きがいの再構築を支援するための健康レクプログラム作成。
6. 生活習慣病予防および生活習慣病の治療に役立つ健康レク支援方法の確立。
7. 高齢者が健康で楽しい生活を過ごすために、つまずきや転倒防止等の健康レクプログラム作成。
8. 総合型地域スポーツクラブにおける個人の健康づくり支援方策の調査研究。
9. 健康レクを本当に学びたいと願う人を対象に、より高度なレク支援を実践できる専門家の養成。
10. 新たな健康レク支援技術の調査研究。
11. 実験的研究から健康レク支援効果を計る客観的評価法の確立。
12. レク支援が健康者 (含む半健康者) の生理および心理に及ぼす影響に関する基礎的研究 (科学的研究)。
13. 以上の各項目の諸成果を個人の健康の維持・増進・改善に還元する方策についての検討。

健康レクリエーション研究

第18巻 (2023年4月)

目次

原著

- 女子サッカー選手のインステップキックのボールインパクト技術及び障害リスクにおける
バイオメカニクスの検討 1
◇ 坂本 慶子・藤井 宏明
- 国内外の小児期を対象とした靴に関する教育の現状と課題 17
◇ 佐々木 千佳・堀内 容子
- 方言を話す人とコミュニケーションロボットに対する印象の比較 27
◇ 尾関 智恵・福井 颯・毛利 哲也
- こども園での継続的な活動量調査 ―活動量は季節によって変動するのか?― 39
◇ 岡田 摩紀・玉田 裕人・伊藤 久美子・国藤 真理子・星野 秀樹・朴 賢晶
- English Language Learning as a Recreational Cognitive and Social Activity 47
◇ Marjan JAMALI・Seyed Mohammad MIRBOD・Haruo SUGIURA

資料

- 我が国の認知症高齢者を対象としたアクティビティケアの内容と効果に関する
看護研究の動向分析 55
◇ 林 久美子・田中 千絵・高島 孝晃

事例研究

- 肢体不自由を有する対象者へのレクリエーションの危険性に関する研究
―重度脳性麻痺児へのレクリエーション活動経過報告― 65
◇ 牧野 日和¹⁾・榊井 悦子・小笠原 陽子・山本 正彦

寄稿

- メンタルヘルス・ファーストエイドの実践に向けてセルフヘルプに活かす
健康レクリエーション活動 73
◇ 井上 真人

原著：

女子サッカー選手のインステップキックのボールインパクト技術及び
障害リスクにおけるバイオメカニクスの検討

坂本 慶子¹⁾・藤井 宏明²⁾

¹⁾ 愛知学院大学健康科学部

²⁾ 帝京大学医療技術学部柔道整復学科

【要旨】本研究の目的は、女子選手及び男子サッカー選手におけるインステップキックのボールインパクト時の足部動態及び筋力を比較し、女子選手のパフォーマンスを向上するための課題と障害リスクを明らかにすることであった。女子選手16名、男子選手16名に、インステップキックを最大努力で行わせ、その足部とボールの動作を2台の高速度ビデオカメラを用いて、1000 Hzで撮影した。また、多用途筋機能評価運動装置を用いて、利き脚の足関節の底屈・背屈時及び足部の内返し・外返し時の等速性最大筋力を測定した。その結果、インパクト中の女子選手の足部動態は、男子選手と比較してより底屈位、外旋位、外反位であった ($p < 0.05$)。また、女子選手は男子選手と比較して、最大底屈筋力、最大背屈筋力、最大内がえし筋力、最大外がえし筋力が小さかった ($p < 0.05$)。さらに、女子選手においてインパクト開始時により底屈位である選手ほど、ボール速度が大きかった ($r = 0.69, p < 0.05$)。

これらの結果から、女子選手はインパクト時に十分な底屈ができておらず、男子選手よりもインパクト時の固定技術が未熟である可能性があること、また、インパクト中に足部が外旋する傾向があったことから、女子選手は男子選手に比べ、足関節まわりの筋の共同収縮による安定性が低いことが示唆された。

キーワード：ボール速度、筋力、キネマティクス、三次元、変形

1. 緒言

サッカーにおいて、インステップキックはシュートやパス、クリアリング等の高いボール速度あるいは飛距離が求められる際に用いられる(1)。高いボール速度を得るためには、より高いインパクト前の足部速度を生成することに加え、ボールインパクト時に蹴り脚の足関節の固定すること(足関節を底屈した状態で固定し、インパクトを行う)が重要な要素である

とされている(2,3)。AsamiとNolte(2)は、ボール速度を増大させるために、前脛骨筋、腓腹筋等の緊張により足関節の固定を強め、インパクト中の足部の変形を抑えること、そしてインパクトの中心を足根骨で行うべきであると述べている。しかし、サッカーのゲームにおいて、男女で同じ質量及び大きさのボールを扱うのに対し、男子選手に比べて女子選手の筋力は低く、足部セグメントも小さいと考えられるため、

Original:

**Instep ball kicking impact technique and injury risk in female soccer players:
A biomechanical study**

Keiko SAKAMOTO ¹⁾ and Hiroaki FUJII ²⁾

1) Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi-Gakuin University

2) Department of Judo Therapy, Teikyo University Faculty of Medical Technology

Abstract: The purpose of this study was to elucidate the foot dynamics and muscle strength of instep ball kicking in female and male soccer players, and to clarify the challenge and risk of injury in order to improve the performance of female soccer players. Sixteen female and 16 male soccer players performed instep kicking with their maximal effort, and the movements of their feet and balls were recorded at 1000 Hz using two high-speed video cameras. Maximal isokinetic and concentric muscular strength was measured in terms of ankle plantar / dorsi-flexion, abduction / adduction, and inversion / eversion using an isokinetic dynamometer. The results showed that in female subjects the position of the ankle joint during ball impact were more in the plantar flexion, external rotation, and eversion positions than those of male players ($p < 0.05$). The muscle strength (maximum plantar flexion, maximum dorsi-flexion, maximum eversion, and maximum inversion) of female players were all smaller than those of male players ($p < 0.05$). In addition, the dorsi-flexion angle at the beginning of impact in female players was positively correlated with ball velocity ($r = 0.69$, $p < 0.05$). These results suggested that female players did not have sufficient plantar dorsi-flexion of foot at ball impact, and their foot fixation technique at ball impact might be more immature than that of male players. Moreover, it was found that female players had less foot stability by muscular joint contraction around ankle joint than male players, therefore, the ball velocity tended to decrease as the amount of external rotation angle increased.

Key words: Ball velocity, Muscle strength, Kinematics, Three-dimensions, Deformation

原著：

国内外の小児期を対象とした靴に関する教育の現状と課題

佐々木 千佳¹⁾・堀内 容子²⁾

¹⁾ 福島県立医科大学看護学部成人・老年看護学部門

²⁾ 愛知学院大学心身科学部健康栄養学科

【要旨】我々は日常において靴または履物（以下靴と称す）を着用する。正しい歩行を行うためには子どものころから靴の選択や履き方への正しい知識と教育が必要であると考え。しかし、靴の選択やその履き方に関する教育に関する検討は行われていない。そこで、国内外の文献から今後の小児期における靴に関する教育への示唆を得ることを目的とした。

国外の文献は、靴の履き方に関する教育の方法や評価について具体的に記述されているものは見当たらなかった。国内の文献は、効果的な教育の時期や方法を明らかにしようと試みる研究があり、エビデンスの構築が必要な分野といえる。成長期の子どもが靴に意識を持つことができるように多職種連携による教育の推進が望まれる。

キーワード：靴、履物、教育、小児期、成長、多職種連携

緒言

私たちは、日常的に靴または履物（以下靴と称す）を着用する。幼児期の靴選びは重要と言われ、子どもの趾の動きを妨げず、足に適合した靴選びを配慮する必要がある(1, 2)。靴の履き方については、家庭での躰によるものも多いと考えられるが、躰を行う保護者自身が靴の正しい選び方や履き方を知らず、適切でない靴の履き方が親から子へ伝えられている(2)。2012年の文部科学省による幼児期運動指針(3)をもとにしたガイドブックでは、子どもの頃の身体活動や健康状態が大人まで持ち越される可能性も示唆されている(4)。また、時代の変化とともに足が変化しており、足の健康教育(足育)が必要であると報告しており(5)、生涯を通してピンピンと歩き続けられる社会をつくることを目標に挙げた足育研究会も設立されている(6)。このため、健康で歩く

ためには、子どもの頃から靴とその履き方に関する正しい知識が必要であり、その啓蒙活動を行う組織の設立とともに活動の場は広がっていることがうかがえる。しかしながら、靴やその履き方における教育については明らかにされていない。

そこで、国内外の研究結果から小児期における靴の履き方に関する教育の現状と課題を明らかにし、今後の靴に関する教育への示唆を得ることを目的とした。

方法

1. 文献の検索

2022年7月4日に国内のデスクトップパソコンを使用し検索を行った。検索条件として刊行

1. 問題の所在と研究の目的

レクリエーションは、生活に密着した活動であり、生活の質向上が期待できる。例えば、19

Original:

Current Issues related to education on footwear in Abroad and Japan

Chika SASAKI ¹⁾ and Yoko HORIUCHI ²⁾

¹⁾ School of Nursing, Fukushima Medical University

²⁾ Faculty of Psychological and Physical Science, Aichi Gakuin University

Abstract: We wear footwear in our daily lives. We believe that correct knowledge and educational activities with regard to the selection and wearing of shoes are necessary to achieve the correct gait. However, it remains unclear how people are educated about shoes and how to wear them. Therefore, this study aimed to review the domestic and international literature and obtain suggestions regarding future footwear education. Among foreign literatures, we could find no documents that specifically describes the method of shoe-wearing education and its evaluation. Some researchers of domestic literature attempt to clarify the timing and methods of effective education, an area in which evidence needs to be accumulated. Education system through multidisciplinary cooperation is necessary to enable children to be aware of footwear during the children's growth period.

Key words: Shoes, Footwear, Education, Childhood, Growth, Interprofessional

原著：

方言を話す人とコミュニケーションロボットに対する印象の比較

尾関 智恵¹⁾・福井 颯¹⁾・毛利 哲也²⁾

¹⁾ 愛知工科大学

²⁾ 岐阜大学

【要旨】 本研究の目的は、医療・介護の現場で方言を聞き取ることが困難な若手・海外スタッフに対して、コミュニケーションロボットを用いた聞き取り訓練と理解支援を行うことである。本報告では、方言（三河弁）を話す人とロボットに対する印象調査を東海 3 県に在住する大学生を対象にして実施した。その結果、方言を話す人より方言を話すロボットは「わかりにくい」が「興味深い」などのポジティブな印象を与えた。自由記述の分析では、声色や動作が方言を話すロボットにポジティブな印象を与えている可能性が見られた。方言の好印象の要因を明らかにすることで、若手・海外スタッフがやり取りを通じて自然に方言の聞き取りや理解を深められるような訓練用のコミュニケーションロボットの構築を目指す。

キーワード： HRI (ヒューマンロボットインタラクション), 方言, 印象, コミュニケーションロボット, 社会的相互作用 (インタラクション)

緒言

慢性疾患患者数の傾向をみると、高血圧性疾患をはじめとする生活習慣病患者が増加傾向にある。例えば、厚生労働省が 3 年ごとに実施している「患者調査」の令和 2 年調査によると、高血圧性疾患の総患者数は 1,197 万 8,000 人で、前回の平成 29 年の調査時よりは減少したものの、この患者数は高齢化社会を反映しており、今後も継続もしくは増加していくと予測されている(1)。これに対し、看護や介護現場における人材不足は、更に深刻化している。厚生労働省の報告では、令和 7 年に看護職員が約 196 万～約 206 万人も必要とされている一方、平成 28 年末の就業者総数は 170 万人を下回っている。さらにコロナ禍により医療関係者はこれまでにないほど過酷な状況に追い込まれている。With コロナの社会においては、患者・

医療者の両者にとって安全・安心な支援手法を構築することが急務である(2)。

これに対応するためには、若者や海外からの人材による医療・福祉の現場スタッフの充足が必要不可欠だが、現場に出て活躍できるようになるまでにはいくつかの障壁がある(3, 4)。その一つに特定の地域コミュニティ内で長期にわたり独自に進化してきた方言がある(5, 6)。地域格差を減少させる高速移動手段やコミュニケーション技術が発展した結果、標準語と呼ばれるどの地域でも伝わりやすい話し方が広まった反面(7)、異なる地域の人に意図を伝えづらい方言が減少している(8)。新しいコミュニケーション手段に必要なスマートフォンやインターネット利用も遅れがちで情報格差を引き起こしやすい高齢者は、このような話し方の移り替わりにおいても取り残されやすい。

Original :

Comparison of impressions of dialect-speaking human and communication robot

Tomoe OZEKI ¹⁾, Hayate FUKUI ¹⁾ and Tetsuya MOURI ²⁾

¹⁾Aichi University of Technology

²⁾Gifu University

Abstract : This study aims listening training support using a communication robot for young and foreign employees who have difficulty understanding dialects in medical and nursing care settings. We surveyed university students living in Tokai prefectures regarding their impressions of dialect speaking (Mikawa dialect) human and robots. The results showed that dialect speaking robots gave more positive impressions than dialect speaking human, such as "difficult to understand" and "interesting. Analysis of the free descriptions also revealed that tone of voice and movements may have given a positive impression toward dialect-speaking robots. It might be possible to propose an application that will motivate young and overseas staff to understand dialects by clarifying the factors that contribute to positive impressions of dialects.

Keywords : HRI (Human-Robot Interaction), Dialect, Impression, Communication Robot, Social Interaction

原著：

こども園での継続的な活動量調査
—活動量は季節によって変動するのか?—

岡田 摩紀・玉田 裕人・伊藤 久美子・国藤 真理子・
星野 秀樹・朴 賢晶

愛知文教女子短期大学部

【要旨】 幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳までに大人の8割まで発達するといわれている。そのため身体活動が重要な世代といえる。残念ながら現代では子どもの身体活動の減少や体力の低下等が報告されている。この状況を受け文部科学省は「様々な遊びを中心に毎日合計60分以上楽しく体を動かす」という目標を掲げ幼児期運動指針を策定した。しかし、幼児の身体活動量（歩数・運動強度）については、具体的なガイドラインが設定されていないのが現状である。我々は都市部にあるこども園での活動量の現状について研究を行ってきた。今回のこども園の園児について継続的な活動量調査では春と秋では秋の方が有意に高いことがわかった。この理由としては保育内容が異なっていることが原因と考えられる。しかし、保育教諭では季節間に有意差はみられなかった。

キーワード： 験こども園，活動量，季節

I. 研究目的

体力は人間の活動の源であり、健康の維持・意欲・気力といった精神面の充実に大きく関わってくる。幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳までに大人の8割まで発達するといわれている (1)。運動を行う時は状況判断から運動実行まで、脳の多くの領域を使用する。タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりする運動を調整する能力が顕著に向上する時期である。また近年では、運動が知的能力にも良い効果をもたらす可能性が示されている (2)。現代社会の子どもは、室内遊びが増え、屋外での遊びが減少してきている。交通の便利化、遊び場所の減少、テレビゲームの普及など子どもを取り巻く環境の変化に伴い、子どもの身体活動の減少 (3) や体力の低下 (4) 等が報

告されている。幼児にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期での運動スポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害と考えられる。さらには意欲や気力、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響になりかねない。

国際的にも子どもの身体活動量のガイドラインは、「1日に少なくとも60分以上の中強度以上の身体活動」を推奨しており、多くの国々で採用されている (Department of Health and Ageing, 2010 ; National Association for Sport and Physical Education, 2004 ; Strong et al, 2005)。さらに National Association for Sport and Physical Education (2009) は少なくとも60分から数時間まで構造化された身体活動を行い1日120

Original :

**A Follow-up Study on the Level of Physical Activities in Urban Kindergarteners
- Does the Amount of Activity Vary by Season? -**

Maki OKADA, Hiroto TAMADA, Kumiko ITO, Mariko KUNITO, Hideki HOSHINO and Hyun-jung
PARK
Aichi Bunkyo Women's College

Abstract : The development of neural functions is remarkable throughout infancy, and it is estimated that by the age of 5, up to 80% of adult level development has occurred. Therefore, physical activity is crucial throughout infancy. Unfortunately, there have been indications of a drop in Japanese children's health and physical activity in recent years. In order to increase children's health condition, the Japan Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology (MEXT) developed the Guidelines for Physical Activity in Early Childhood in response to this issue with the intention of "participating in a total of 60 minutes or more of pleasant physical activity each day." In the current follow-up study, we investigated the state of activity levels in urban preschool children. We discovered that kindergarteners' physical activity was significantly higher in the fall season than that of the spring. This may be due to the varying content of childcare physical activity regimens. As for the daycare teachers, there was no noticeable difference between their seasons' physical activities.

Keywords : Kindergarteners, Physical Activities, Season

Original :

English Language Learning as a Recreational Cognitive and Social Activity

Marjan JAMALI ¹⁾, Seyed Mohammad MIRBOD ¹⁾ and Haruo SUGIURA²

¹⁾Laboratory Science English Studies, Gifu Pharmaceutical University

²⁾ Department of Health Sciences, Aichi Gakuin University

【Abstract】 Learning English as a recreational activity has become increasingly popular in recent years, and for good reason. The benefits of learning English as a hobby are numerous and can have a significant impact on one's personal and professional life. One of the primary advantages of learning English as a recreational activity is the opportunity to improve cognitive abilities. Studies have shown that learning a new language can have a positive impact on cognitive function, including memory and problem-solving skills. In addition, learning English can help middle-aged individuals keep their minds sharp and delay the onset of cognitive decline. Another benefit of learning English is the ability to enhance cultural understanding. English is a widely spoken language, making it an important tool for communication and interaction with people from different cultures and backgrounds. Additionally, English media, such as literature, films, and music, are popular worldwide, and learning the language can provide greater access to these cultural forms. In addition, learning English as a hobby can provide a sense of satisfaction and accomplishment. The process of learning a new language can be challenging, but the sense of achievement that comes with mastering new skills can be extremely rewarding. Furthermore, the confidence gained from improved communication skills can have a positive impact on other areas of life, such as professional development and personal relationships. In conclusion, learning English as a recreational activity can bring many benefits to one's life. By challenging oneself to learn a new language, individuals can broaden their horizons, improve their communication skills, and experience personal growth and development. Whether for travel, culture, or personal growth, learning English as a hobby can enhance one's life in many ways.

Keywords: English learning, Recreation, Personal life, Cognitive ability, Memory skills, Confidence, Communication, Personal growth

Introduction

Learning English as a recreational activity can be an excellent way for people to keep their minds active and engaged while enjoying a new hobby. Not only can it be fun and rewarding, but it can

also have numerous practical benefits, such as improving communication skills and career prospects. One of the main benefits of learning English as a recreational activity is the ability to communicate with a wider range of people.

English is widely spoken around the world, making it a useful language for travel and business. In fact, a recent study found that English is the most commonly spoken second language globally.

1)

Another advantage of learning English is the opportunity to engage with different cultures and perspectives. English literature, films, and music are popular worldwide, and learning the language can provide greater access to these forms of media. Middle-aged individuals may also find that learning English can help to keep their minds sharp and ward off cognitive decline. Studies have shown that learning a new language can improve cognitive function and even delay the onset of Alzheimer's disease.²⁾

Learning a new language is a rewarding experience that can offer many benefits. Many people learn English for professional or academic reasons, but there are also many benefits to learning English as a recreational activity. In this article, we will explore the benefits of learning English as a hobby, including improved cognitive abilities, enhanced cultural understanding, and increased social opportunities.

Benefits of learning English:

1- Improved Cognitive Abilities

Learning a new language is one of the best ways to improve cognitive abilities. It has been shown to enhance memory, problem-solving skills, and overall cognitive flexibility. In addition, learning a new language can help delay the onset of age-related cognitive decline. Studies have shown that bilingual individuals have a higher density of grey matter in their brains, which is associated with improved cognitive function³⁻⁶⁾. Learning English as a recreational activity can offer these same cognitive benefits without the pressure of academic or professional requirements. By learning English for fun, you can challenge your

brain and improve your cognitive abilities in a low-stress environment.

2- Enhanced Cultural Understanding

Learning English can also offer enhanced cultural understanding. English is one of the most widely spoken languages in the world and is used as a common language in many international settings. In many European countries, the importance of learning English is well established, and people can communicate globally. In Table 1, top 10 countries with the highest English proficiency levels are listed. As mentioned, European countries have the highest level of English proficiency, with the Netherlands on the top (72.2%). By learning English, you can gain a better understanding of the cultures and customs of English-speaking countries. English is also a language that has evolved over time and has been influenced by many different cultures. Learning English as a hobby can offer a deeper appreciation for the nuances and complexities of the language and the cultures that it represents.

A clear relationship between English proficiency and enhanced cultural understanding has been reported in several studies⁷⁻¹¹⁾. Specifically, they explore the impact of English language proficiency on cross-cultural adjustment and adaptation among international students and expatriates. These studies find that higher levels of English proficiency are associated with better cultural adjustment and adaptation, as well as greater intercultural competence and understanding. These findings highlight the importance of language learning for enhancing cultural understanding and promoting cross-cultural communication and cooperation.

3- Increased Social Opportunities

Learning English can also provide increased social opportunities. English is the most widely spoken language in the world and is used as a common

資料：

我が国の認知症高齢者を対象としたアクティビティケアの内容と効果に関する看護研究の動向分析

林 久美子（中部学院大学 看護リハビリテーション学部 看護学科）

田中 千絵（岐阜大学 医学部 看護学科）

高島 孝晃（一宮研伸大学 看護学部）

【要旨】我が国における認知症高齢者を対象としたアクティビティケア（以下：AC）の実施内容・効果に関する看護研究の動向を明らかにすることを目的に、文献レビューを行った。医中誌 Web でキーワードを「認知症」、「アクティビティケア」として and 検索を行った結果、21 編が抽出された。本研究の目的に合致する 13 編を対象とした。AC について、統一された定義はなく、生活の活性化を目指すものであることが共通して示されていた。AC の実施内容は多岐に渡っており、回想法など単一のアクティビティ、様々な内容をプログラム化して実施するものなどが報告されていた。AC の効果について、認知機能の向上や QOL の改善などが報告されていた。

キーワード：アクティビティケア，認知症，高齢者，文献レビュー

I. 緒言

我が国の高齢化率の上昇とともに、2025 年には認知症の有病者数が約 700 万人となると推計されており、認知症患者は 65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人に達することが見込まれている(1)。2017 年に改定された認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)では、7 つの柱の 1 つに「認知症の予防法，治療法，リハビリテーションモデル，介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進」が掲げられている(2)。厚生労働省(3)が提言した「保健医療 2035」において、日本は健康先進国になることを目指しており、超高齢社会である日本において、認知症の予防や認知症高齢者の進行を遅らせることは、喫緊の課題である。近年では、高齢者施設などを中心にアクティビティケアが実施されるようになってきた。柏木(4)は「アクティビティケアが高齢者施設の利用者の日々の暮らしに潤いをもたらし、その生

活を活性化させる効果がある」と述べている。しかし、六角(5)は、「アクティビティケアについてはわが国ではその歴史も新しく、そのためか、その理念，そこから導かれる実証的な理論・実践のための方法論（技法）などは十分に確立されておらず，またその実践に対しても，稚拙さやケア提供側の自己満足的な姿勢などが批判されることが少なくない」と述べている。2021 年度の介護報酬改定では，認知症加算の算定要件の一つである「認知症ケアに関する専門的研修を修了した者を配置する」の対象となる人材の範囲が見直され，「認知症ケアに関する専門性の高い看護師」が対象に加わり，看護職においてもより高い専門性をもって認知症高齢者と関わるが必要とされている。認知症ケアに関する専門性の高い看護が求められる現代において，アクティビティケアの実施に携わる看護師は，どの様にその専門性を発揮することができるのか，これまでの先行研究の知

事例研究：

肢体不自由を有する対象者へのレクリエーションの危険性に関する研究 —重度脳性麻痺児へのレクリエーション活動経過報告—

牧野 日和¹⁾・榎井 悦子²⁾・小笠原 陽子³⁾・山本 正彦¹⁾

¹⁾ 愛知学院大学健康科学部

²⁾ 大阪歯科大学大学院医療保健学研究科

³⁾ 愛知学院大学心身科学部大学院

【要旨】 肢体不自由を有する対象者へのレクリエーションは、活動の質の適性を医学的に検討することが重要ではないかと考え、今回、重度脳性麻痺児への臨床記録を整理し後方視的に分析を行った。重度アトニー型四肢麻痺女児Hの、0歳から15歳までの生育過程、定期的な医学的評価、特別支援学校でのレクリエーション活動、病院でのリハビリテーション内容、整体での施術内容の記録と互いの関連を調査し、肢体不自由を有する対象者へのレクリエーションによる身体への影響について考察を行った。過度なレクリエーション活動と側弯の助長の間に関係があることが医学的に判断された。肢体不自由を有する対象者へのレクリエーション活動は、適宜医学的なアセスメントが必要であると考えられた。

キーワード： 重度脳性麻痺児、レクリエーション活動、医学的評価、側弯

緒言

2004年に「精神保健医療福祉の改革ビジョン」が打ち出され、「入院医療中心から地域生活中心へ」の理念のもと、長期入院患者の退院支援と地域定着支援が促進されている。しかし、精神病床を退院した患者の再入院率は、退院後6ヶ月時点が約30%、1年時点が約37%であり、地域移行が思うように進まない要因の一つとなっている(1)。再発・再入院を繰り返す最大の要因が服薬の中断と言われている。実際、地域で生活する精神障がい者は、服薬管理について服薬の必要性を感じているものの、服薬の飲み忘れや副作用、服薬のタイミング、服用回数など服薬行動に困難感を抱いている(2)。そのため、精神障がい者のエンパワメントを低下

させない具体的なサポートとして、服薬の自己管理ができるように服薬確認といった声かけや助言を行い、行動がとれるまで見守ること(3)や不安や訴えを傾聴し孤立させない事(4)など根気強くポジティブに支える支援が必要であるとされている。

現在、地域生活の支援は主に精神科訪問看護師によって行われている。精神科訪問看護は服薬管理をはじめ、精神障がい者が抱える日常生活上の困難さをサポートし、暮らしの中の疑問や不安、精神症状への悩みなどの相談を行っている(5)。しかし訪問看護は週1~2回の訪問が多く、すべての問題にタイムリーに対応することはできず、訪問看護利用者の中には常時あるいはタイムリーなサポートを必要とする人

寄稿：

メンタルヘルス・ファーストエイドの実践に向けて セルフヘルプに活かす健康レクリエーション活動

井上 真人

(労働者健康安全機構) 岐阜産業保健総合支援センター相談員

【要旨】 With コロナ時代の、健康二次被害に対するスポーツや社会参加による予防、そして、健康維持活動に関する数多くの報告がなされており、健康レクリエーション活動実践の重要性につながるものと考えられた。コロナ禍に対処する心の健康の維持も重要な課題となっており、災害時の精神保健医療支援の一つである、心理的応急処置(Psychological First Aid;PFA) や、一般市民を対象とした、精神的危機にある人々への初期対応を習得するためにオーストラリアで開発されたプログラム、MHFA(Mental health first aid)を基に、Mental Health First Aid Japan (MHFA-J) チームにより作成された、日本版メンタルヘルス・ファーストエイドが活用されている。自らの省察も含め、ゲートキーパーとしての役割の理解を深め、セルフヘルプを支援する健康レクリエーション活動の実践に活かすことができるよう努めたいと考えた。

キーワード： ゲートキーパー、メンタルヘルスファーストエイド、セルフヘルプ

I：はじめに

現在(令和4年12月現在)、新型コロナウイルス感染症対策が、私たちの日常生活の様々な状況、場面で必要とされている。

メンタルヘルスに関しても、厚生労働省により、「新型コロナウイルス感染症の拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど、国民の心理面に多大な影響が生じている可能性があることから、こうした心理面への影響を把握する。得られた結果は、精神保健福祉センター等における相談対応等の実務や今後の施策に活かしていく。」¹⁾ とのことから「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」^{1,2)} が行われ、令和2年度については、同年12月25日、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課より調査概要¹⁾

が、また、令和3年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業として、報告書²⁾ が発表されている。

併せて、「新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルスに関する相談対応」に関する参考情報・留意事項³⁾ も公表され、こころの健康維持のために、(1) 児童・保護者、(2) 日常生活での不安やストレスを抱えている相談者、(3) 経済面での不安を抱える相談者、(4) 在宅療養・ホテル療養をしている相談者、(5) 罹患後症状に悩まされている相談者、(6) ワクチン接種に不安がある相談者ごとのアドバイスがまとめられている。

なお、同省からのリーフレット⁴⁾ では、ストレス対処法の例として、運動ストレッチ、呼吸法ヨガ、生活リズムを整える、友人や家族と話をする、今の気持ちを書いてみる、音楽を聴

く、笑う、等々が挙げられており、健康維持・増進のための実践支援等に携わっておられる当学会学会員、並びに、関係者の皆様の、健康レクリエーション活動にも関連しているものと考えられた。

II：With コロナ時代の、健康二次被害に対するスポーツや社会参加による予防

上記令和2年4月に発出された緊急事態宣言は、同年5月に解除となったが、同宣言の発出を受けて、令和2年4月18日、日本運動疫学会から、新型コロナウイルス感染症対策における外出自粛の要請にともなう身体活動不足や座りすぎによる健康被害を防ぐために、「家の中やその周辺において人と人との距離を充分にとって実施する身体活動」を推奨する旨の声明⁵⁾が出された。

同年11月13日には、スポーツ庁より、With コロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために ～スポーツを通

じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン⁶⁾が発表された。

ガイドラインの趣旨として、「コロナ感染症が社会に及ぼした影響としては経済的活動に係るものが目立つが、外出の自粛により人々の身体活動の機会が減少した結果、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」も懸念されている。このため、With コロナ時代における新しい生活様式に対応し、スポーツや人と人とのコミュニケーションを通して、高齢者の方々に心身ともに健康的な生活を送っていただけるよう、高齢者御自身や高齢者の御家族、地域で見守りをしている方々に取り組んでいただきたいこと」が取りまとめられた。

健康レクリエーション研究投稿規定

<投稿資格>

1. 本誌への投稿資格について、投稿者は、全員が日本健康レクリエーション学会会員に限る。ただし、編集委員会が必要と認めた場合には、会員以外にも投稿を依頼することができる。
9. 原稿は和文・英文ともに 10.5 から 12 ポイントの文字で A4 用紙にダブルスペースで印字し、(1 頁 800 字程度) 句読点は、「,」とする。

<論文の種類>

2. 原稿の種類は、総説 (Review)、原著 (Original article)、短報 (Short communication)、実践報告 (Practical report)、資料 (Note) に区分する。短報とは、「断片的であるため原著論文としてまとめることはできないが、公表することが健康レクリエーション (健康レク) 研究の発展に寄与するもの」、実践報告書とは、健康レクの実践活動をまとめたもの、資料とは、「会員に参考となる社会科学・自然科学に関する記録等」をそれぞれさす。
10. 第 1 頁にはタイトル (原著論文は英文タイトルを記載する)、著者 (全員をフルネームで)、全員の所属、論文の種類、連絡先住所、電話番号、電子メールアドレスを記載する。なお、和文原稿は和文で (英文を記載してもよい)、英文原稿は英文のみで記載する。原稿中の英文は、Native speaker のチェックを受ける。
3. 和文、英文のいずれの原稿も受け付ける。
11. 原稿の種類に関わらず、第 2 頁には 300 字程度の抄録とキーワード (3~7 語) を記載する。なお、原著論文の和文原稿は、原稿末尾に 300 語以内の英文抄録を記載する。また、英文原稿には、原稿末尾に 400 字以内の和文抄録を記載する。

<論文の採否と掲載>

4. 原稿は、他紙に発表済および投稿中でないものに限る。
5. 総説、原著、資料、短報は査読を行う。
6. 論文の採否は査読者の評価を参考にし、編集委員会において決定する。
12. 原著および短報の章立ては原則として以下のとおりとする。
緒言 (Introduction)、方法 (Method)、結果 (Results)、考察 (Discussion)、結論 (まとめ) (Conclusion)、文献 (References)。なお、結果と考察を 1 つの章にまとめてもよい。

<原稿ならびに執筆規定>

7. 投稿は、電子メール添付で受け付ける。
8. MS-Word 形式の単一ファイルとして作成した電子原稿を、健康レクリエーション研究編集部のメールアドレスに電子メールの添付書類として送付する。
13. 図表は、文献も含めた本文の後に、1 頁に 1 つずつ記載する。
14. 図及び写真は原則としてモノクロとする。カラー印刷希望の場合は、著者負担とする。
15. 引用文献は、本文中の該当箇所に両カッコに入れた番号 (1) を順につけ、文献の欄にその番号順に記述する。
16. 引用文献の記述は以下の形式とする。
(論文の場合)
1) 杉浦春雄 他：認知機能老化に対する健康

運動指導の有用性に関する研究, 健康レク
研究, 17, 65-75 (2022).

- 2) Brody EB et al. : Generalization of self-efficacy
to a continuum of stressors upon mastery of a
high-risk sport skill, J Sports Exerc Psychol, 10,
32- 44 (1988).

(単行本の場合)

- 3) 鎌田尚子:学校保健マニュアル (改訂7版),
141-153, 南山堂, 東京 (2008).

- 4) Reilly C : Selenium in food and health,
110-132, Blackie Academic and Professional,
London, (1996).

(インターネットの場合)

- 5) 厚生労働省:平成 23 年度 (2011) 人口動態
統 計 の 概 要 ,
[http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/
/kakuteill/dl/01_tyousa.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakuteill/dl/01_tyousa.pdf) (2022. 3. 6 アクセス)

17. 原稿中の単位は, 原則として国際単位系
(SI) に従う。ただし, ppm, dL, kcal,
mmHg など, 慣用的に広く使われている単
位の使用は構わない。なお, l (リットル)
は, 数字の「1」との誤認をさけるため,
大文字の「L」を使用する。

<掲載料金>

18. 掲載料金は, 原稿の種類に関わらず原稿が
受理された後 1 論文 10,000 円とし, 執筆
者が負担する。

<別刷>

19. 別刷り 30 部を執筆者に無料で配布する。

<校正>

20. 校正は原則として初校に限り執筆者が行う。
執筆者が修正できるのは誤字・脱字のみと
し, 内容の修正はできないものとする。再

校以降の校正は編集委員会で行う。

<著作権>

21. 本誌に掲載された原稿の著作権, 本会に属
する。

<倫理>

22. 倫理上の配慮が必要な研究を記述する場合,
配慮の具体的内容を論文に明記する。

<原稿送付先と連絡先>

〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池 12
愛知学院大学 心身科学部健康科学科内
健康レクリエーション研究編集部 宛
e-mail : hsugiura@dpc.agu.ac.jp

<附則>

1. 本規程は総会の決議により改廃することがで
きる。
2. 本規程は平成 27 年 4 月 1 日より発行する。
3. 本規程は平成 27 年 9 月 27 日に改訂。
4. 本規程は平成 28 年 3 月 18 日に改訂。
5. 本規程は平成 29 年 9 月 17 日に改訂。
6. 本規程は令和元年 9 月 15 日に改訂。
7. 本規程は令和 4 年 3 月 6 日に改訂。
8. 本規程は令和 5 年 3 月 5 日に改訂。

編集委員

杉浦春雄, 井上真人, 山田和政, 杉浦浩子, 植屋節子, 石田直章

健康レクリエーション研究
第 18 卷

令和 5 年 4 月 1 日発行
(会員頒布 非売品)

編集発行人 杉浦 春雄

発行所 日本健康レクリエーション学会

事務局 〒470-0195

愛知県日進市岩崎町阿良池 12

愛知学院大学健康科学部健康科学科内

日本健康レクリエーション学会

TEL. 0561-73-1111 (内 3430) Email: hsugiura@dpc.agu.ac.jp