

9 障害者のメタボリックシンドローム対策

～施設利用者の集団介入指導を通じた取り組み～

健康増進センター 山下文弥、樋口幸治、矢田部あつこ、飛松好子

【はじめに】平成19年国民健康・栄養調査によると、健常者のメタボリックシンドローム（以下MetS）の現状は、40～74歳で予備群を含め約2,010万人と推定されている。一方、当センターで行っている障害者人間ドックの結果では、受診者の90%以上に何らかの異常を認め、その内、70%以上で生活習慣病の危険因子を認めている。この現状を踏まえ、当センターでは、平成22年10月に、障害者健康増進センターを開設し、障害者の健康づくりを始め、施設利用者に対するMetS対策を事業化した。

【目的】本研究では、健康づくりクラスと言う名称で、当センター施設利用者に提供しているMetS対策を紹介しながら、集団で介入指導を行う上での課題について検討することを目的とした。

【対象】対象は、自立支援局で、平成23年4月～平成24年11月の20ヶ月間に就労移行および自立訓練を受けた43名とした。対象者の身体的特性を表1に示した。

健康づくりクラスの対象は、当センター利用開始時の健康診断の結果を基に、BMIが25以上、血圧が正常高値以上、腹囲がMetS診断基準値以上、血液性状で脂質異常、生活習慣病を有するなど、3項目以上に異常が認められた方であった。対象者には、支援内容を説明し、了承を得て実施した。

【方法】介入指導は、保健師による生活指導、栄養士による食事指導を適宜行い、リハビリテーション体育士による集団運動指導を週一回、60分、定期的に実施した。

運動指導は、事前に運動負荷テストおよび体力テストを実施し、最大酸素摂取量の約50%程度に相当するニコニコペース運動を運動強度として算出し、主運動時間は30分とした（図1）。また、健康づくりを目的に定期的に開催している健康教室への参加を促した（図2）。

【結果・考察】集団運動指導の状況を表2に示した。介入指導の結果、体重、体脂肪率、腹囲、BMI、体幹部脂肪率の全ての項目で、有意に改善した（表3）。健康教室への参加は、81.5±2.4%であった。日常生活での変化は、規則正しい生活、健康づくりクラス以外でも自主的に運動等に取り組む姿勢が認められ、健康的な生活習慣への改善が認められた。

集団で指導する場合には、図3に示すように、高次脳機能障害者には、トレーニングシートを活用した記憶や遂行機能へのアプローチ、視覚障害者には、視覚情報の不足を補うため環境認知・操作方法の繰り返し、肢体不自由者には、エネルギー消費不足を補うため立位姿勢での運動など、それぞれの障害に合わせた介入指導を実施することが必要であると考えられる。

個別の配慮のもとに、同一の目標をもって、集団で取り組むことで、参加者の相乗効果が現れ、良い改善結果が導けたのではないだろうか。

これらのことから、施設の特性を活かしながら、個々の障害に配慮することで、様々な対象が参加するクラス形態での集団介入指導は、MetS対策に有効な方法であると考えられる。

表1. 対象者の特性

高次脳機能障害		26名
視覚障害		10名
肢体不自由		7名
人数	人	43
性別	男/女	40/3
年齢	歳	38.0±11.0
身長	Cm	170.8±4.6
体重	Kg	79.6±9.7

(mean ± SD)

表2. 集団運動指導の状況

トレーニング期間	月	5.7±3.8
トレーニング回数	回	68
教室参加平均	人	10.5±4.2
クラスへの参加率	%	77.2±8.6

表3. 介入前後の測定結果

		前	後		改善人数
体重	kg	75.1±11.6	73.1±11.7	**	34
体脂肪率	%	28.0±4.7	26.0±4.1	**	38
BMI	kg	27.0±3.5	26.4±3.4	**	37
体幹部脂肪率	cm	29.4±8.0	27.9±7.9	**	38
腹囲	cm	93.2±12.0	90.6±11.5	**	37

(mean ± SD) P<0.01, **

健康づくりクラス

① 体調確認、体重・血圧測定  ○ 腹囲・体脂肪 定期的な測定

② 準備運動(ストレッチなど)

③ 運動指導

- 運動強度: ニコニコベースの運動(最大酸素摂取量の50%程度)
- 運動時間: 約30分
- 種目:



自転車運動



リズム体操



水中運動

図1. 集団運動指導の方法

第37回健康教室のご案内

日時: 平成22年7月13日(水)
13時20分~14時20分

場所: センター本部4階大会室

【生活習慣病のおはなし】

Q&Aコーナー

日常生活の簡単なアドバイス

実施方法

- 講義 (20分)
 - 季節やイベントに合わせたテーマ
 - 専門家の講話
- ティータイム (15分)
 - テーマに沿った食育の提供
 - 調理法、栄養分の説明
- ストレッチ (10分)
 - どこでも出来るストレッチ
 - だれでも出来るストレッチ
- 質問タイム (10分)

その場で、疑問を解決!
- アンケート調査 (5分)

図2. センター健康教室の概要




<p>高次脳機能障害</p> <ul style="list-style-type: none"> あたらしいことが覚えられない 物事に集中できない 計画をたてられない 	<p>○ トレーニングシートの活用</p> <ul style="list-style-type: none"> 前回までの振り返り 内容の確認 	
<p>視覚障害</p> <ul style="list-style-type: none"> 見えない、見えにくい まわりの状況が分からない 周囲の物にぶつかる(恐怖感) 	<p>○ 情報提供を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> 安心して行動できる 操作方法の獲得 	
<p>肢体不自由</p> <ul style="list-style-type: none"> 体に麻痺がある 移動に制限がかかる(車椅子等) 運動量が少なくなる 	<p>○ 全身運動の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動強度の増加 消費カロリー増加 	

図3. 集団で運動を行う際の課題