

## 人とのつながりを活かした運動の取り組みの実践と研究

○金森 <sup>かなもり</sup> 悟 <sup>さとる</sup> (東京女子医科大学看護学部、東京医科大学公衆衛生学分野)

### 【はじめに】

自分の入院時に、ある患者との出会いをきっかけに看護への関心を持った。緩和ケアのボランティアを通し、「QOL を高める働きかけを、もっと若いうちから何かできないのか」という疑問をもとに、実践現場や研究の世界に足を踏み入れた。これまでを振り返ると、非常に多くの先生方にご指導をいただいていた。本稿ではそのような出会いや、その中で生み出すことのできた研究成果について報告する。

### 【研究生活で出会った6人の先生】

大学卒業後、順天堂医院にて看護師として心臓リハビリテーションや糖尿病の教育入院の患者への保健指導に携わった。その中で出会ったのが福田洋先生（順天堂大学）である。さんぽ会（多職種産業保健研究会）にお誘いいただいたことで、産業保健や研究への関心を持つことができた。その後も福田先生には研究指導だけでなく、実践と研究の両方における知識や姿勢を学ばせていただいている。

さんぽ会での大きな出会いとなったのが甲斐裕子先生（明治安田厚生事業団体力医学研究所）である。甲斐先生には研究の道に進むきっかけをいただき、その後も共同研究者として様々な研究へのご指導をいただいている。その1つに、ある製造業の事業場において、保健師と健康推進員、外部の運動の専門家が連携して体操教室を開催した取り組みがある。事業場内の労

働者から選ばれた健康推進員が外部の運動の専門家から体操指導を学び、事業場の労働者向けに体操教室を開催したものである。参加者の肩こりや腰痛が改善し、さらに健康推進員への肯定的な評価が多く得られた（金森他. 日健教誌 2014;22(3):225-234）。職域ヘルスプロモーションの重要性を実感することのできた貴重な経験であった。

甲斐先生にご紹介いただいたのが当時の早稲田大学教授の荒尾孝先生（明治安田厚生事業団体力医学研究所）である。荒尾先生には修士課程において、運動を中心とした疫学研究の基礎を築いていただいた。また、積極的に外に出て学ぶ姿勢もご指導いただいた。そのような中で、ソーシャル・キャピタルの勉強会で出会ったのが近藤克則先生（千葉大学）である。「よかったら研究会に来ないか」とお誘いいただき、大規模コホートを扱う日本老年学的評価研究機構（JAGES）に参加するようになった。そこではイチロー・カワチ先生（ハーバード大学）ら、社会疫学で著名な先生方からもご指導をいただいた。そのおかげで、運動は一人で行うよりも誰かと一緒に行った方が介護予防につながりそうだと（Kanamori et al. PLoS ONE 2012;7(11):e51061）、社会参加（特にスポーツグループへの参加）は介護予防につながりそうだと（Kanamori et al. PLoS ONE 2014;9(6):

e99638) という内容の論文を出すことができた。

博士課程では井上茂先生（東京医科大学）に指導教授としてご指導いただいた。運動を誰かと一緒に行うことと健康に関する研究を中心に、3年間で6本の論文を出すことができ、早期修了することができた。

### 【産業保健師としての実践と研究】

理論や研究手法を学んだことで、実践の場でそれらを活用してみたいと思い、2013年から産業保健師として働いた。ご縁のあった伊藤忠テクノソリューションズでは、特に一次予防に注力していきたいという会社の流れがあった。展開した取り組みの1つに「カラダのゆがみ測定会」というイベントがある。SEが多くを占めるIT企業の特徴から、肩こりによる業務への支障がある者が多かった。それに対し、ゆがみの程度の測定と運動指導を1人5分で行うイベントを企画したところ、約30分で220名の募集枠が埋まるほど人気の企画となった。効果を検証したところ、1か月後に学んだ内容を覚えている者が9割、実践している者が6割、症状が改善した者が2割であった。これらの成果を人事総務室長らに示したことで、その後も毎年開催することになった。この取り組みは学会発表、産業衛生学会のGood Practice Samples、文献（江口他. 職場における身体活動・運動指導の進め方. 大修館書店 2018）等で積極的に発信した。

### 【実践と研究をつなぐ働きかけ】

前述のさんぽ会（多職種産業保健研究会）では、運動に関心があるメンバーが集

う運動班という組織がある。運動班は保健師、理学療法士、研究者らから構成され、

「事業場での運動の取り組みはなかなか実施できない」というさんぽ会参加者の声から、開始・継続するために必要な要因を明らかにする研究を開始している。複数企業の保健師、衛生管理者らにインタビューし、抽出された要因が多く企業でも当てはまるのか検証した（江口他. 職場における身体活動・運動指導の進め方. 大修館書店 2018）。このように、現場の課題をもとに研究をはじめ、その成果を還元する取り組みを大切にしている。

### 【おわりに】

本年4月からは大学教員として働くこととなった。教育の面では、これまで学んできた経験を保健師・看護師になっていく学生に伝えていけることは大きな喜びである。引き続き先生方や現場の方々とのつながりを大切にして、運動の取り組みを中心とした健康教育・ヘルスプロモーションの発展に寄与していきたい。

### 【謝辞】

荒尾孝先生、井上茂先生をはじめ、これまでご指導くださった多くの先生方および関係者の皆様に感謝申し上げます。

### 略歴

2005～2008年 順天堂医院 看護師

2008～2010年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程

2010～2013年 順天堂大学医療看護学部看護学科 助教

2013～2019年 伊藤忠テクノソリューションズ株式会社 保健師

2014～2017年 東京医科大学大学院公衆衛生学分野 博士課程

2017年～現在 東京医科大学公衆衛生学分野 客員研究員

2019年～現在 東京女子医科大学看護学部 講師

(E-mail ; kanamori.satoru@twmu.ac.jp)

## 食生活リテラシーに基づいた食情報提供方策 —情報提供チャンネルと情報検索バリアからの検討—

たかいずみ かなえ せいよう  
○高 泉 佳苗 (仙台青葉学院短期大学)

### 【はじめに】

食生活リテラシーの研究を始めたきっかけは、大学院で取り組んだ食事バランスガイドの普及効果についての研究である。食事バランスガイドの普及効果として、食事バランスガイドの認知による食行動への影響を検討した。食事バランスガイドの認知状況の経年変化と食行動レベルとの関連を調査し、食事バランスガイドを認知することで食行動レベルが向上していることを縦断的に確認した。その一方で、食事バランスガイドを認知できていない人の食行動レベルは低いままであった(Takaizumi, et al. Public Health Nutr 2012;15(3):399-406)。

この結果から、食事バランスガイドのような食情報の認知を情報の取得として捉えれば、食情報を取得できる人の食行動は促進されていくと考えられるが、食情報を取得できない人の食行動は停滞したままである。食情報の取得の有無によって健康づくり上の格差が生じてしまうことが懸念された。このような問題の背景には、食情報を入手、理解、活用するスキルの差が存在している可能性がある。そこで、ヘルスリテラシーに着目した。

### 【食生活リテラシー尺度の作成】

ヘルスリテラシーという概念をふまえると、食情報を入手、理解、活用できない人達は、相互作用的・批判的リテラシーが低いと言える。先行研究では、ヘルスリテラシーという健康全般を対象とした概念から、より具体的な疾病や生活習慣に特化したリテラシーを評価する尺度開発が報

告されている。健康的な食生活の促進に資するためには、食情報の入手、理解、活用に特化したリテラシーを検討すべきであろう。そこで、食生活に関わる相互作用的・批判的リテラシー(食生活リテラシー)を簡便に評価する食生活リテラシー尺度を作成し、その信頼性と妥当性を確認した(高泉他. 日本健康教育学会誌 2012;20:30-40)。

### 【食生活リテラシー尺度と食情報の入手・活用との関連】

食生活リテラシー尺度の基準関連妥当性として、食生活リテラシー尺度が食情報の入手や活用に関わる行動を反映しているかどうかを検討した。食情報の入手に関わる行動として食情報検索行動をとりあげ、テレビやインターネットなどの情報源から食情報を検索する回数を調査した。また、情報を活用することは、行動として実践されるため、食情報の活用に関わる行動として食行動をとりあげ、16項目の食行動の有無から食行動得点を算出した。食生活リテラシー尺度得点と食情報検索回数および食行動得点には有意な正の関連が認められ、食生活リテラシー尺度は、食情報の入手や活用に関わる行動を反映している可能性が示された。(高泉他. 日本健康教育学会誌 2016;24:133-140)。

### 【食生活リテラシーに基づいた情報提供】

前述の結果から、食生活リテラシー尺度

得点が低いほど食情報の検索と健康的な食行動の実践が少ない可能性が示唆され、食生活リテラシーが低い人をターゲットとした情報提供の必要性が示された。本研究では効果的な食情報提供方策として、以下の2点について検討した（高泉他、日本健康教育学会誌 2017;25:63-73）。

#### 1. 食生活リテラシーと情報提供チャンネル

食生活リテラシーが低い人への情報提供を考えた場合、どのような伝達手段・経路（チャンネル）からの情報提供が効果的かを検討する必要がある。食生活リテラシーが低い人に食情報を提供するための有用なチャンネルを特定するため、食生活リテラシー尺度と食情報源（利用回数、信用度）との関連を検討した。

その結果、男性は「医療従事者・専門家」、  
「友人・知人」、  
「インターネット」、  
女性は「友人・知人」、  
「インターネット」という複数の食情報源を組み合わせた情報提供が有用である可能性が示された。

#### 2. 食生活リテラシーと情報検索バリア

情報環境では、情報を受け取る側の状況により「文字が読みとれない」といったバリア（障壁）が存在する。食生活リテラシーが低い人への効果的な情報提供を検討していく上で、食生活リテラシーが低い人達に特有のバリアが存在するかどうかを把握する必要がある。

食生活リテラシー尺度と食情報検索バリアとの関連を検討した結果、食生活リテラシー尺度と負の関連が認められたバリアは、男性と女性において「自分で検索した食情報は難しすぎて理解できない」であった。よって、食生活リテラシーの低い人が理解できる分かりやすい食情報の作成や、既存の食情報の有用性を確認する必要がある。さらに、女性では食生活リテラシ

一尺度得点と「食情報を検索していると欲求不満や苛立ちを感じる」というバリアが関連していた。食生活リテラシーが低い女性は、入手したい食情報を上手く検索できていない可能性がある。女性の食生活リテラシー尺度得点とインターネットの利用回数に関連があるため、インターネットにおける情報検索が円滑に行えるような対策が必要である。

#### 【おわりに】

食生活リテラシーは、国民が食情報を用いて、自らの食生活を管理し、より健康的なものへと主体的に行動していくためのスキルの一つである。健康的な食生活の促進には、人々がライフコースの中で食生活リテラシーを獲得し、十分な食生活リテラシーを形成していくことが必要である。筆者は食生活リテラシーの獲得や形成に関わる要因の研究に着手しており、本学術大会の一般演題にて発表する。

#### 【謝辞】

大学院在学中に多大なご指導をいただきました早稲田大学中村好男先生、これまでの研究活動にご助言とご指導をいただきました神戸大学原田和弘先生、筑波大学柴田愛先生に深謝申し上げます。

#### 略歴

2009年 日本学術振興会 特別研究員 (DC1)

2011年 岩手県立大学盛岡短期大学部 講師

2012年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了

2015年 仙台青葉学院短期大学 講師

2019年 同 准教授

(E-mail ; k\_takaizumi@seiyougakuin.ac.jp)