

## 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)