

地域と職域における運動を活用した健康づくりに関する研究

—運動・身体活動の促進を目指して—

甲斐 裕子

財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

1. はじめに

健康づくりに運動は欠かせない要素である。運動は生活習慣病を予防・改善し、介護予防に役立つことが知られている。近年では、がんや認知症の予防など、新たな可能性も示されている。加えて、分子生物学的メカニズムの解明も盛んに行われている。しかし、実社会に目を向けると、運動習慣者は少なく、日本人の身体活動量は低下傾向にある。地域や職域での運動・身体活動促進の取り組みは、なかなか進んでいないのが現状ではないだろうか。演者は、これまで運動や身体活動を活用した健康づくりに関する研究を行ってきた。本講演では、演者のこれまでの研究を振り返り、地域や職域での健康づくりにおける運動・身体活動に関する研究の課題について考えたい。

2. 運動の効果・メカニズムの研究

演者は、大学院では生活習慣病（高血圧・糖尿病）への運動の効果とメカニズムに関する研究を中心に行った。研究方法論はもちろん、医療機関との共同研究や地域での介入研究等を通じて、現在の基礎となる知識・経験を得ることができた。しかし、効果を示しメカニズムを解明しても、人の行動はなかなか変えられないことも実感した。大学院後半は、糖尿病患者の生活習慣改善を支援するシステムづくりにチャレンジして修了した。

3. 個人にアプローチする研究

大学院修了後に「どうやったら体を動かす人を増やせるか」をテーマとした研究を開始した。

まず取り組んだのは、行動科学にもとづく行動変容型プログラムの効果検証であった。地域保健

事業でも応用できるよう、集団教室用のプログラムや教材を作成した。地域保健で実施されてきた知識提供型プログラムとの効果の違いを、ランダム化比較試験にて検証したところ、行動変容型プログラムのほうが身体活動量はより増加し、1年後も継続していることを確認した。さらに、行動変容技法を活用した非対面型プログラムの効果検証にも携わった。このプログラムは、ITと郵送を組み合わせた新しいタイプの支援方法として、地域保健で成果をあげることができた。

次に取り組んだのは、対象者の属性に合わせた運動プログラムを提案する方法であった。中高年の女性勤労者にターゲットを絞り、この年代に多い、更年期症状・睡眠障害・抑うつを目的にしたプログラムを開発した。対象者層の興味を反映させ、かつ多忙でも実践しやすいよう、寝る前に毎日10分以内でできる、ヨガを応用したストレッチプログラムを考案した。企業の協力を得てランダム化比較試験にて効果検証したところ、8割近く実践できていた。またその結果、更年期症状・睡眠障害・抑うつも改善していた。

以上のように、行動変容技法を活用したり、ターゲットに合わせたプログラムを提供すれば、運動・身体活動を促進できるという成果を得ることができた。

4. 地域にアプローチする研究

個人の運動・身体活動促進には一定の成果を得たものの、地域や職域全体で見ると、アプローチできているのはほんの一部であり、効果は限定的

であると感じ始めていた。つまり、効果は高くてもアプローチできる人数が少ないと、全体としてのインパクトは弱い。そこで、集団全体に働きかけられる方法を模索した。

まずは地域保健で主な対象となる高齢者をターゲットにした。高齢者が運動できない大きな理由は「仲間・場所・機会」の不足だと言われている。そこで、地域の中で高齢者が集って運動できる場をつくり、その効果を検証することにした。場の担い手として、地域住民から運動支援ボランティアを自治体と協力して育成した。さらに、運動支援ボランティアがスムーズに活動できるよう環境を整え、活動を支援した。地域全体の波及効果を検証するために、介入地域と対照地域を設定し、地域全体の高齢者から無作為抽出した郵送調査を行った。その結果は現在分析中であるが、対照地域に比べ、介入地域では身体活動量が増加しつつあることを確認している。本気で取り組み、数年で地域全体の高齢者の身体活動量を向上させられる可能性を感じている。

5. 運動を活用した被災地支援

東日本大震災後、演者の所属する体力医学研究所は、認定NPO法人世界の医療団の「こころのケアチーム」の活動に参加している。2011年4月から現在まで、岩手県大槌町を中心に活動している。これは当研究所の社会貢献活動であり、運動がメンタルヘルスに有益であるという研究成果や、研究の中で培った経験を生かして活動を続けている。震災直後は、被災者個人をターゲットにした活動を行っていたが、徐々に地域全体にアプローチする活動に変わってきている。演者個人にとっても、これまでの研究成果や経験が全てつながっていることを実感し、地域の健康づくりに直接還元できる貴重な体験となっている。

6. まとめ

運動や身体活動を活用した健康づくりを進めるには、効果に関するエビデンスがまずは必要である。メカニズムの解明も望まれる。しかしそれだけでは不十分ではないだろうか。どうやって運動・身体活動を促進するか？という、運動・身体活動をアウトカムにした健康教育・公衆衛生分野の研究が極めて重要と考える。「エビデンスを十分に蓄積してから実践へ」が王道かもしれないが、実社会の中で実践しながらそれを研究として報告することで、グッドプラクティスが蓄積され、真実に近づいていけるのではとも感じている。

さらに、ヘルスプロモーションの下流アプローチ（個人レベル）だけでなく、中流以上のアプローチ（地域・国レベル）の視点も大切である。それには、運動の専門家だけでなく、他分野の専門家との連携が不可欠であろう。

実践研究を重視し、かつ多様なバックグラウンドをもつ専門家が集まる健康教育学会の果たす役割は大きいのではないだろうか。これからも健康教育学会の一員であるメリットを生かしながら、運動・身体活動を活用した健康づくりの研究を行っていきたい。それが、我が国のヘルスプロモーションの一助になれば幸いである。

謝辞

熊谷秋三先生（九州大学）、荒尾孝先生（早稲田大学）、山口幸生先生（福岡大学）をはじめ、ご指導いただいた多くの先生方に心より感謝いたします。また、体力医学研究所の皆さまの日ごろのご支援に深く感謝いたします。

E-mail ; y-kai@my-zaidan.or.jp