

特別研究部門

永吉雅人、平澤則子、加城貴美子、野村憲一、高柳智子、原等子、飯吉令枝、酒井禎子、高島葉子、エルダトン・サイモン、小林綾子、山田真衣、井上智代

I 特別研究部門の経過

特別研究部門は、2010年(平成22年)1月に上越で行われた移動知事室において本学渡邊学長から「都会で生活している人たちが、上越地域の自然に触れ、人々と交流しながら健康な生活と安心できる福祉を考えるきっかけをつくる事業」としてメディカルグリーンツーリズムが提案され、平成22年度より活動を開始している。昨年度より、「メディカルグリーンツーリズム」、「卒業生支援」、「地域政策課題」の3つの研究グループでもって活動している。

II 各研究グループの活動

次章より平成27年度特別研究部門の活動報告として、「メディカルグリーンツーリズム」、「卒業生支援」、「地域政策課題」について、それぞれの主たる担当メンバーが報告する。なお、メディカルグリーンツーリズムの活動としては、次章記載の他に妙高市の「妙高型健康保養地推進事業」において、エビデンス(証拠)の蓄積を担う健康プログラムの結果分析・記録を行ったことを書き加えたい。

特別研究部門では、例年のことであるが、研究ということもあり予定通りに進まないことが多くあった。また、予定通りに進んでいない。それにも関わらず、粘り強く活動頂いている各グループリーダーをはじめメンバーの皆様、またご理解とご協力を頂いている本学看護研究交流センター関係者の皆様に感謝申し上げます。最後に地域の皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。

1 メディカルグリーンツーリズム

小林綾子、山田真衣、酒井禎子、永吉雅人

1) はじめに

メディカルグリーンツーリズムは看護研究交流センターの特別研究部門事業として、平成26年度開業予定の北陸新幹線の活用を視野に入れ、平成22年度から始められた。この事業は、上越・妙高地域の自然環境と医療・看護・福祉に関する資源を用いて、都市部と農山漁村に暮らす人々の交流から、地域の活性化と「双方の人々の健康」を目指している。

平成27年度は、妙高市の気候療法を取り入れた運動教室の効果について調査を実施した。気候療法とは、日常生活とは異なった気候環境に転地し、病気の治療や保養を行う自然療法(大塚、2012)と言われている。気候療法そのものの、気温や温泉、中・高山気候や地形、海洋性気候や海水が身体に及ぼす影響がある(新村ら、2013 新村ら、2011)一方で、気候療法をきっかけに生活に運動を根付かせ、身体的な側面から効果がみられた報告(宮地ら、2010 荒川ら、2008 後藤ら、2006 赤嶺ら、2005)はいくつか見られている。妙高市では、健康な市民を対象として、気候療法を取り入れた健康教室を、平成25年度から開催している。しかし、参加者の身体的効果は予測されるが、実際にはどの程度効果がみられているのか分析されておらず課題となっていた。

そこで、今年度の健康教室参加者に対し、妙高市の気候療法を取り入れた運動教室に参加することでの身体的変化と運動の習慣化について、〈身体的側面〉と〈運動の習慣化〉の測定を行い、健康教室の効果を示した。

2) 平成 27 年度 健康教室の概略

○実施日：平成 27 年(2015 年)6 月 1 日(月)から 7 月 31 日(金)

○行程等：週 2 回(月曜日・金曜日)、8:15~12:15 全 10 回コース

○プログラム：気候療法ウォーキング(図 2)、温泉療法、健康講話、軽体操の中から毎回組み合わせを変えて実施

○参加者：妙高市に在住の、生活習慣予備軍であり、生活習慣病を予防したいと考えている方

○主 催：妙高市

○協 力：新潟県立看護大学看護研究交流センター



図 1 測定の様子



図 2 気候療法ウォーキングの様子

3) 身体機能及び運動の習慣化に関する測定方法と評価

(1) 身体的側面の測定と評価

教室初日と最終日に、参加者の BMI、腹囲、体脂肪率、内臓脂肪、筋レベル(全身・腕・脚)を測定(図 1)し、その値について、対応のあるデータとして t 検定を行い、有意差を分析した。

(2) 運動の習慣化に関する測定と評価

参加者に、起床時から就寝まで身体活動量計を付けて過ごしてもらい、歩数/日と METS・時/日を測定した。そして、6 月と 7 月で、歩数/日の平均値と、METS・時/日の平均値算出し、対応のある t 検定を行った。

また、アンケートにより運動習慣への意識について回答を得た。アンケートは、教室初日と最終日で、項目ごとに回答の割合を算出した。また、初日と最終日の共通の問いであった 4 項目について、とても感じる 5 点、やや感じる 4 点、感じる 3 点、あまり感じない 2 点、感じない 1 点とし、初日と最終日で、対応のある t 検定を行なった。

(3) 運動習慣への意識についてのアンケートの内容

このアンケート用紙は、運動の習慣化への意識を問うもので、参加者には、初日と最終日に記載を依頼した。初日のみの質問は、日頃心がけている運動の有無であった。最終日のみ、これからも運動を続けていけそうかについて質問した。初日、最終日とも共通の問いは、「運動することに興味を持っているか」、「運動することを楽しさを感じるか」、「天気によって左右されず運動ができそうと感じているか」、「運動する仲間がいるかどうか」であった。

4) 結果および考察

(1) 教室参加者の概要

参加者は、15 人で、男性 3 人(20%)、女性 12 人(80%)、年齢は 69.4 ± 4.9 歳であった。年齢の内訳は 60 歳代 8 人(53%)、70 歳代 7 人(47%)であった。

初めて教室に参加した者は 5 人(33%)、2 回目 3 人(20%)、3 回目以上 5 人(33%)、未記入 2 人(14%)であった。運動をふだんから心がけて行っている者は 11 人(73%)、行っていない 3 人(20%)、未記入 1 人(7%)であった。

(2) 身体的側面の変化

参加者 15 人のうち健康教室の最終日に欠席した 3 人を除く 12 人(80%)の、教室初日と最終日の BMI、腹囲、体脂肪率、内臓脂肪、筋レベル(全身・腕・脚)について対応のあるデータ

としてt検定を行い、有意差について分析した。

結果、体脂肪率は初日 $29.6 \pm 8.2\%$ 、最終日 $27.1 \pm 8.9\%$ と有意な低下がみられた($p < .05\%$)。内臓脂肪は、初日 75.3 ± 30.3 、最終日 68.0 ± 26.3 と有意な低下がみられた($p < .05\%$)。また、筋レベル(全身)は、初日 4.5 ± 2.2 、最終日 5.0 ± 2.0 、筋レベル(腕)は、初日 4.6 ± 1.8 、最終日 5.0 ± 1.8 とどちらも有意な上昇がみられた($p < .05\%$)。BMI、腹囲、筋レベル(脚)は有意な差はみられなかった。

参加者の体脂肪率と内臓脂肪の低下および、全身と腕の筋レベルが上昇しており、妙高市の気候療法(傾斜のある場所でのウォーキング)・温泉療養は、参加者の身体面に効果があることが明らかとなった。

(3) 運動の習慣化への取り組み

参加者 15 人のうち、6 月、7 月と継続して協力の得られた参加者 13 人(87%)について分析した。6 月の歩数/日の平均値は、 6374 ± 2090 歩、7 月の歩数/日の平均値は 6408 ± 2184 歩であり有意差はみられなかった。また、6 月の METS・時/日の平均値は、 6.0 ± 3.0 、7 月の METS・時/日の平均値は、 5.5 ± 3.2 であり有意差はみられなかった。

参加者の平均歩数/日は、全国平均歩数とほぼ同様、身体活動量は厚生労働省の推奨値を上回っていたことや、歩数と METS・時/日の月による有意な差はみられなかったことから、参加者は、日頃から運動することを心がけ、実践していたと推察された。

(4) 運動への意識についてのアンケート結果

参加者 15 人のうち健康教室の最終日に欠席した 3 人を除く 12 人(80%)の教室初日と最終日の運動に関するアンケートについて分析した(図 3)

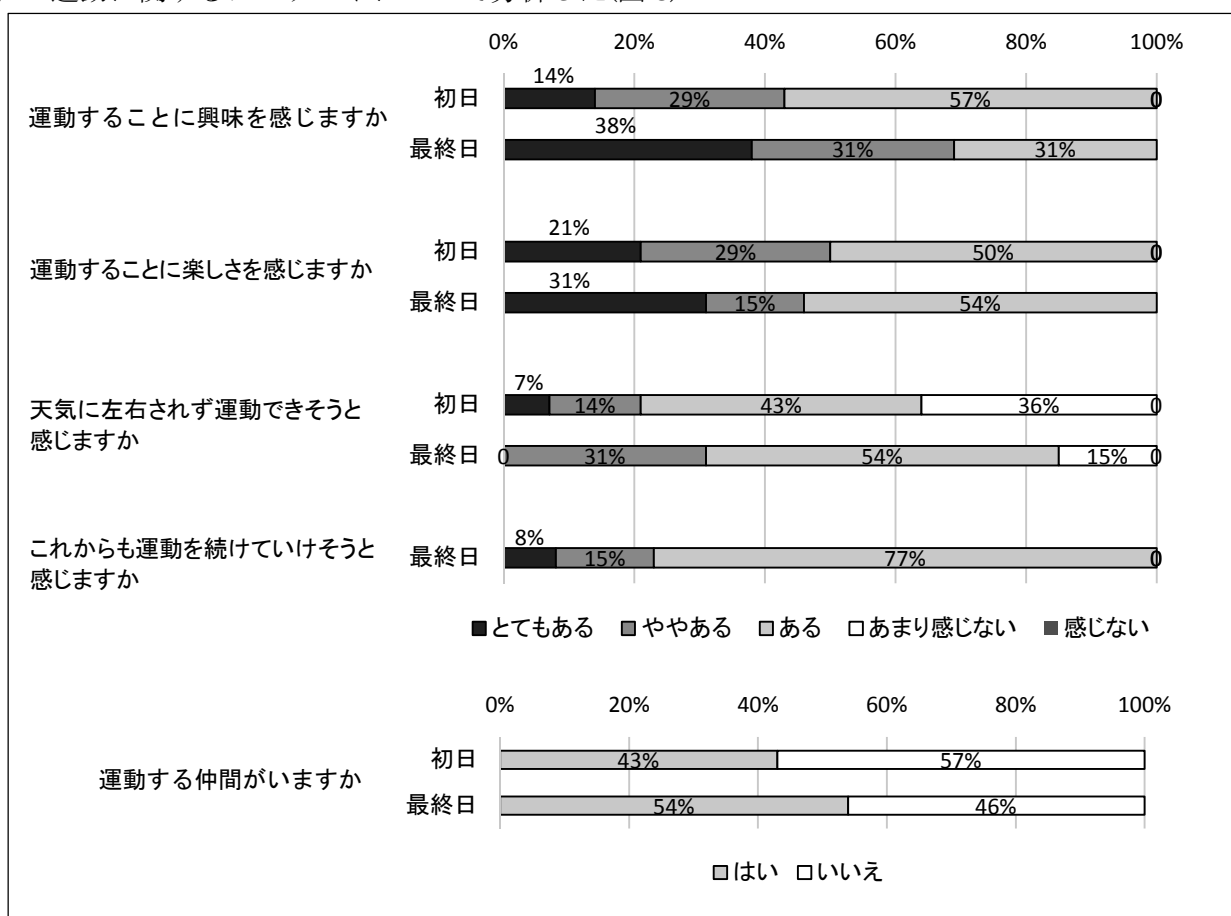


図 3 運動への意識についてのアンケート結果

初日と最終日の共通の問いであった 4 項目について対応のある t 検定を行なったところ、「運動することに興味がありますか」は教室初日 3.6 点、最終日 4.1 点と、運動への興味は、最終日の方が有意に上昇していた($p < .05\%$)。

アンケートの結果から、運動への興味・楽しさについて、「とてもある」「ややある」「ある」のみの回答であったことや、教室への参加回数も 2 回目以上が、参加者の半数を占めていたことから、参加者は、もともと運動に興味を持っており、楽しいと捉えていたことが明らかとなった。

また、最終日には、運動への興味が「とてもある」の割合が増えていたことから、気候療法をとり入れた教室での体験が参加者の運動への興味を高めることにつながった可能性があると思われた。加えて、最終日の測定で、参加者が、自身の身体的な変化や筋力の向上を数値で見たことは、運動への興味を高めた可能性がある。

これらのことから、妙高市の気候療法を取り入れた運動教室は、身体的な効果があり、運動習慣を定着していくきっかけとなることが推察された。

謝辞

妙高市から、身体活動量計の測定やアンケート調査に協力に関する説明時間確保および身体活動量計の回収にご協力を頂いた。特に余野等氏(妙高市市役所 健康保険課 健康保養地係)には御世話になった。また、大学内外からも御協力をいただいた皆様に深く感謝いたします。

文献

赤嶺卓哉、山中隆夫、田口信教：中高年に対する水中運動と温泉浴の効果について．日本温泉気象物理医学会雑誌，68(3)，175-180，2005.

荒川雅志，木村純，田中秀樹，他：沖縄海水運動療法によるメタボリック危険因子の改善効果．体力科学，57(6)，891，2008.

大塚吉則：気候療法．日本生気象学会雑誌，49(1)，5-10，2012.

上岡洋晴，岡田真平：温泉利用と生活・運動指導を組み合わせた総合的健康教育の有効性に関する研究．日本温泉気象物理医学会雑誌，66(4)，239-248，2003.

後藤茂，岩男裕二郎，森山操，他：町営温泉健康施設と連携した水中運動療法の生活習慣病に対する効果．日本温泉気象物理医学会雑誌，69(2)，121-127，2006.

新村哲夫，田中朋子，金木潤，他：長期・継続的な海洋深層水運動よくの皮膚状態に及ぼす影響 クロスオーバー試験による検討．富山県衛生研究所年報，36，80-84，2013.

新村哲夫，田中朋子，金木潤，他：海洋深層水の歩行浴が酸素消費量と深部体温に及ぼす影響．富山県衛生研究所年報，33，127-131，2010.

宮地正典，木下藤寿，阿岸祐幸：森林環境下の運動療法と温泉療法を併用したプログラムにより身体機能、QOL の向上．日本温泉気象物理医学会雑誌，74(1)，50-51，2010.

2 卒業生支援

高島葉子、永吉雅人、エルダトン・サイモン、原等子、加城貴美子

1) 卒業生支援研究グループの活動目的

本研究グループは意味のある卒業生支援につなげるために、卒後動向の把握および支援ニーズを明らかにすることを目的として、2014 年度より特別研究部門に新たに発足し、活動している。

2) 活動概要

前年度より調査協力について協議を続けてきた同窓会長が交代したことによって、全卒業生への調査を実施することが困難となった。そのため、全卒業生への調査を断念し、協力許諾を得ている卒業生に限定して調査することを検討している。協力許諾は 2014 年度の卒業

生から得ているものであり、2014年度と2015年度を合わせて67名となる。したがって、全卒業生を対象としていた調査趣旨、内容は前計画書を見直し、「早期離職(看護職の離脱・就職場所の変更など)」の予防を意識した支援ニーズという視点にする必要がある。

3 地域政策課題

高柳智子、野村憲一、飯吉令枝、井上智代、平澤則子

1) 豪雪・医療過疎地域に暮らす人々の食生活に関する実態調査

平成26年度に長岡市栃尾支所市民生活課保健師と共同で実施し、調査票作成、データ分析および調査報告書の作成を担当した。さらに、調査結果をもとに同支所保健師と当該地域の保健活動について協議した。

平成27年度に入り、上記報告書は冊子化され、同支所内の関連機関に資料として配布された。

2) 平成27年活動概要

4月に新潟県内の関連行政機関に当グループのチラシを配布し、広報活動に努めた。その結果、2件の問い合わせがあり対応したが、いずれとも共同事業としての合意に至らなかった。