

第20号 2006年 3月 28日発行

国立身体障害者リハビリテーションセンター学院

リハビリテーション体育学科 同窓会会報 第20号



国立身体障害者リハビリテーションセンター学院
リハビリテーション体育学科

同窓会会報 第20号

もくじ

- 1．第12回RS同窓会報告
 - (1) 会員現状(近況)報告会
 - (2) 卒論発表
 - (3) 定期総会
- 2．会員近況報告
3～13期
- 3．学院情報
 - (1) 14期生紹介
 - (2) 15期生紹介
- 4．会員職場紹介
- 5．会員活動報告
 - (1) 第7回医療体育研究会 / ASAPE 日本部会合同大会発表者抄録
 - (2) 第15回日本障害者スポーツ研究会発表者抄録

編集後記

表紙の写真

ドイツの地域スポーツクラブで行われている電動車椅子ホッケー(服部撮影)

1. 第12回RS同窓会報告

(1)RS 会員現状(近況) 報告会

石村:介護保険で軽度と判定された人は、今まで通所リハに来られていたが、これからは来られなくなったり、通所リハで行っていたアクティブな体操などができにくくなる。長野では、介護予防の一環として、信州大学と地域が協力して、「松本熟年大学」として2年間運動や栄養のことを学ぶ機会を作っている。個人的にはそういった部分にRSが踏み込んでいけないかと思っている。

岩淵:(発表内容は資料参照)北村より、障害の分類が古いのではないかと指摘を受けて、そういった指摘はあるが、現状はこのまま。

鹿島:職場は沢渡温泉病院で、毎年実習生を2名受け入れている。今年は男性2名でタイプも違い面白かった。来年度にはPT、OT、ST共に増員され、リハスタッフが充実する。回復期病棟のベッド数としては全国確か6位となっている。現在の仕事としては、職場のネームバリューもあり、外部への指導が増えている。水中運動指導(教室)や転倒予防教室、ウォーキング教室など。なかでも地域の画期的な取り組みとしては、ある地域の転倒予防教室では、それぞれの地域の代表者を指導し、それらの代表者が各地域へ戻って対象者を指導するというものがあった。10m歩行や片足立ちなどを評価種目として指導したが、ストップウォッチの使い方から教えなければならず、ある意味貴重な体験をした。課題としては、脳血管障害者の慢性期の人に対して歩容の改善を目的として大腿四頭筋の筋力強化を行っているが、それだけではなく足底接地状況も考え、足底板等を利用していく必要があると感じる。また、生活習慣病、特に糖尿病に対する運動療法にもっと積極的に取り組んでいきたい。

田島:現在は東京富士大学の大学の職員(体育教員)をしている。RS卒業後はYMCAにて知的障害に関わっていたが、現在では知り合いへの水泳指導やキャンプへの参加など、自分の余暇の時間を利用しての関わりとなっている。そういった活動が今後地域でのクラブかに繋がらないかと考えている。また、同期の安江くんのつながりで横浜YMCAにてOTの学生相手に領域紹介としてRSの講義を持っている。学生からは夢のある分野だといわれている。現在の仕事では、来年度より地域との協力で公開講座を開いていく予定。

二階堂:卒業後は転職と海外への渡航を繰り返していた。そういった経歴や9期の辻奥さんとのつながりで障害者スポーツの中で通訳として関わっていた。今現在は実家(福島)にいて、福島自体が障害の治療やリハビリといった分野がかなり遅れていて、今現在でも頸損で1、2年の入院だったりしている。ただ、指導員の養成には力を入れ始めていて、それに関わっている。

高居:(発表内容は資料参照)介護予防に対するRSの可能性を感じる。高齢者に対して日常生活を営む中での機能維持が大切になってくる。

梅崎:今更職場紹介をする必要もなく、多分皆さんの方がよく知っていると思いますが、同窓会という機会を通じて、もっと有意義な情報交換の場として欲しい。

岸本:昨年同窓会で無職だと言ったら、何の縁か国リハで働くことになった。何とか無事終えられそうだ。その後はまた福島のハローワークに通います。

(2) 卒論発表 (司会: 梅崎)

発表抄録

色の違いが有酸素作業能力に及ぼす影響

keyword : 色彩・有酸素運動・心理作用

13 期 RS0301 岩本 宏子

色彩による心理効果はいろいろな分野で活用されている。しかし、体力の構成要素別特に、有酸素運動を行った場合の報告は皆無に等しい。そこで、本研究は、色彩の異なる視覚刺激の有無が、有酸素運動を行った場合に、どのような影響を及ぼすかについて検討した。更に、リハ体育訓練にも色彩心身効果を導入するための基礎的資料を得ることを目的とした。

被検者は、健康な学生 6 名であった。Lops 法により推定した最大酸素摂取量 ($\dot{V}O_{2max}$) を元に、50% $\dot{V}O_{2max}$ の運動強度で、自転車エルゴメーターを用いた 20 分間の有酸素運動を、異なる 3 色(赤・青・白)による視覚刺激の有無にて計 6 回、ランダムに行い、運動前後の体温、Visual analog scale を用いた自覚的疲労度、運動中の HR、BP を測定した。また、測定前後に色彩に関するアンケートを行った。

その結果、運動前後の体温は、色の違いにより影響を受けた。運動時の HR の変化は、視覚刺激有が有意に高位を示した($p < 0.05$)。運動前後の心理的变化は、赤は、集中力・時間の流れ、青は、疲れ・気分、白は、呼吸状態に変化をもたらした。また、視覚刺激の有では、疲労感と集中力で有意に高位を示したが($p < 0.05$)、視覚刺激無では、色による変化は認められず、色をイメージするだけでは、色彩心理効果の影響を受けないと考えられた。

色に対するイメージは、被検者間で、共通する面が多く、元気が出る色や運動の色は暖色系、元気が出ない色や休憩の色は寒色系をイメージしていた。つまり、色による視覚刺激は、無意識的に、心身に影響を及ぼしていると考えられた。それらのことから、例数は少ないものの、臨床の現場において、色彩をコントロールすることで、対象者の心身状態を良い方向に導ける可能性が考えられた。

精神障害者のリハビリテーションにおけるスポーツの効用 - 種目の特性が統合失調症患者の心理に及ぼす影響に着目して -

keyword : 統合失調、スポーツ種目、POMS

13 期 RS0302 内池 深咲

本研究は、統合失調症患者のリハビリテーション過程において、スポーツを行なうことが心理的側面にどのような影響を及ぼすのかを、種目間の比較を通して明らかにすることを目的とし、感情プロフィール検査 (POMS) を用いて調査を実施した。調査内容は、3 名の統合失調症患者に、ポッチャと円陣ソフトバレーボールを行なってもらい、各活動の前後に POMS によって気分状態を測定した。その結果、低運動強度で対人種目であるポッチャの活動後は、活動前に比べて、3 名ともに全陰性項目の低下がみられた。一方、高運動強度で集団種目である円陣ソフトバレー活

動後は、活動前に比べて陰性項目の上昇がみられ、妄想や興奮状態を呈した被検者もいた。また、活動前後で低下した陰性項目もあったが、その低下量はポッチャよりも少なかった。このような結果の要因としては、ポッチャでは小人数でのコミュニケーションや、自身の活動場所が保証されていることにより安心感を持って活動できたのに対し、バレーボールでは集団でのコミュニケーションが要求されることや、長時間の集中力や緊張感が被検者に過度のストレスとなったこと等が考えられる。統合失調症患者における一過性のスポーツの効果としては、低強度の対人種目は陰性症状の軽減が期待でき、高強度の集団種目は陰性症状の増幅や興奮状態の誘発等、精神状態を悪化させる可能性が比較的高いことが明らかとなった。

脳性麻痺者の自転車エルゴメーターによる有酸素性トレーニングが及ぼす効果

keyword : 「脳性麻痺」「自転車エルゴメーター」「有酸素性運動」

13 期 RS0303 久保田 崇之

本研究は、脳性麻痺者（左片麻痺）1 名を対象に自転車エルゴメーターを用いて有酸素性運動を行った際の健側と患側の体組成・形態・筋力・有酸素性作業能力の変化を観察し、脳性麻痺者に対する有酸素性トレーニングの効果を検討していくことを目的として行った。

その結果、最大酸素摂取量（ $\dot{V}O_{2max}$ ）向上はもちろんのこと、%Fat、脂肪量、皮脂厚、周径囲の各項目で概ね減少を示し、その改善率は患側に比べ健側の方が顕著であった。また、筋持久力・筋力では全項目で改善がみられ、特に膝関節伸展力の増加が著しく、筋持久力テストでは健側が、等尺テストでは患側が顕著に向上するという結果が得られた。各指標については、WBI は増加するが、H/Q 比が減少するため、自転車エルゴメーターを用いたトレーニングを行うに当たり、筋力のバランスを考慮した上でトレーニングを進めていく必要があることが示唆された。

本研究により脳性麻痺者における自転車エルゴメーターを用いた有酸素性トレーニングは、患側への負担、健側のみの強化、痛みの発生などの問題を引き起こすことなく安全にトレーニング効果を得ることが期待でき、有効なトレーニングであるということがいえる。

異なる運動様式における酸素摂取効率勾配の検討

keyword : 酸素摂取効率勾配、最大酸素摂取量

13 期 RS0304 小林 岳雄

本研究は、健常者学生 59 例の運動負荷試験実習のデータを用い、活動筋量の異なる運動様式 cycling、cranking、wheel chairing における OUES を比較検討し、OUES と $\dot{V}O_{2max}$ との関係を明らかにすることを目的とした。

その結果、すべての運動様式において、 $\dot{V}O_{2max}$ と OUES に相関関係が認められた（cycling : $r=0.907$ 、cranking : $r=0.887$ 、wheel chairing : $r=0.989$ ）。このことより、OUES が上肢運動においても全身持久力の指標として有用であることが明らかとなった。また、OUES の平均値についても 3 群間において有意な差が認められ、馬場らのいう OUES の決定因子「代謝性アシドーシ

スへの進展の時期と程度」に活動筋量の違いが大きく影響していることが考えられた。本研究の OUES と $\dot{V}O_{2max}$ の回帰式の傾きは、塚越らの脊髄損傷者を対象とした研究と異なり、馬場らの健常者男女のそれに近かった。脊髄損傷者の OUES と $\dot{V}O_{2max}$ の回帰式の傾きと異なったことは、脊髄損傷者は疲労困憊まで追い込めていないということが考えられた。こういった理由から、脊髄損傷者の運動負荷試験では、「最大負荷を必要とせず $\dot{V}O_{2max}$ と極めて強い相関を示す」OUES の最大の特長を十分に利用できることが示唆された。

立位運動が頸髄損傷者の運動時の呼吸循環応答に及ぼす影響

keyword : 立位運動、頸髄損傷者、呼吸循環応答

13 期 RS0305 清水 明日香

頸髄損傷者と健常者を対象に座位での上肢の能動運動と下肢の受動運動、立位交互歩行運動、車椅子運動での漸増負荷試験を行い、どのような運動が頸髄損傷者に健康上、有益になりうる運動かについて検討した。

多段階速度漸増負荷試験は、車椅子用高機能エクササイズマシーンによる上下肢運動(AC:頸髄損傷者(T 群)7 名、健常者(C 群)4 名)、立位交互歩行様運動機器による立位運動(ES:T 群 7 名、C 群 5 名)、車椅子ローラーによる車椅子駆動運動(W/C:T 群 8 名、C 群 6 名)で行った。各運動中の酸素摂取量($\dot{V}O_2$)、換気量($\dot{V}E$)、血中乳酸濃度(LA)、心拍数(HR)を測定し、得られた結果より換気当量($\dot{V}E/\dot{V}O_2$)、酸素脈(O_2pulse)を算出した。ニコニコペースに相当すると考えられる酸素摂取量 400ml/min の運動では、 $\dot{V}E$ 、 $\dot{V}E/\dot{V}O_2$ とともに W/C-T 群が他の群の約 2 倍という高値を示した($p<0.05$)。また、HR は、AC-C 群が最も低く、 O_2pulse は、W/C-T 群が低かった。以上のことから、頸髄損傷者が下肢の運動を伴わない上肢のみの運動を行った場合、酸素供給効率が悪く非常に疲れやすい運動であることが考えられ、それを改善するためには、麻痺域を積極的に動かすことが必要であると考えられる。つまり、立位運動など麻痺域も積極的に動かすことが、頸髄損傷者にとって健康上有益になりうると推測される。

SF-36 を用いた視覚障害者のスポーツ習慣と QOL との関係

keyword : 視覚障害者、SF-36、スポーツ習慣、QOL

13 期 RS0306 下川 祥

本研究では、視覚障害者における運動・スポーツ習慣が、健康関連 QOL (Quality Of Life) に影響を及ぼすか否かを検証することを目的とし、健康プロフィール尺度 MOS Short Form 36 health survey (SF-36v2)を用いての調査を実施した。

調査結果から、視覚障害者は、国民標準値と比べ、健康関連 QOL は低いことが明らかとなった。また、運動・スポーツを習慣的に行う群(習慣群)とそうではない群(非習慣群)とを比較すると、習慣群の方が、健康関連 QOL が高い結果が得られた。視覚障害者における運動・スポーツ習慣が、健康関連 QOL の向上に、有効であることが示唆された。

残存機能の異なる脊髄損傷者が立位交互歩行様運動時の呼吸循環応答に与える影響

keyword : 脊髄損傷者、残存機能、立位交互歩行運動、呼吸循環応答

RS13 期 RS0307 白土 豪

本研究は、残存機能の異なる脊髄損傷者が立位交互歩行様運動を用いた漸増負荷試験を行い、その最高運動時の呼吸循環応答の差異について検討することを目的とした。被検者は、健常男性 6 名（以下 C 群）と定期的にスポーツ活動を行っている外傷性脊髄損傷男性 12 名（頸髄損傷者 7 名：以下 T 群、胸腰髄損傷者 5 名：以下 P 群）である。漸増負荷試験は、立位交互歩行様運動機器（Easy Stand Glider 6000）を用いた速度漸増負荷法で疲労困憊状態まで行い、酸素摂取量（Peak $\dot{V}O_2$ ）、換気量（Peak $\dot{V}E$ ）、呼吸数（F）、心拍数（Peak HR）、血中乳酸濃度（Peak LA）を測定した。また、運動負荷試験より得られた $\dot{V}O_2$ 、 $\dot{V}E$ 、HR より酸素脈（ $\dot{V}O_2/HR$ ）、酸素換気当量（ $\dot{V}E/\dot{V}O_2$ ）を算出した。その結果、 $\dot{V}O_2$ 、 $\dot{V}E$ 、HR、LA、は P 群が高かった。 $\dot{V}O_2/HR$ は、T 群が他の 2 群に比べて有意に低値を示した（ $P < 0.05$ ）。 $\dot{V}E/\dot{V}O_2$ 及び F は、T 群が高かった。アームクランク運動等での上肢を中心とした最高運動時の研究では、スポーツ活動を行っている胸腰髄損傷者の呼吸循環応答が頸髄損傷者や健常者のそれに比べて高いことが報告されている。P 群が、各パラメーターにおいて T 群や C 群よりも高かったことは、先行研究と同様に、本研究の被検者も定期的にスポーツ活動を行っていることが一因と考えられる。T 群は、運動中の呼吸循環応答が他の 2 群に比べて明らかに低い。これは、残存機能の差や自律神経等の障害による運動負荷に対する調整機能の不備が要因として考えられる。つまり、残存機能の異なる脊髄損傷者及び健常者が、立位交互歩行様運動を行った場合も呼吸循環応答に差が見られ、アームクランク運動の先行研究と同様に残存機能やスポーツ活動に影響されることが考えられる。

知的障害者の身体活動参加阻害要因とその対処方略

- フォーカスグループを用いて -

keyword : 知的障害者、フォーカスグループ、バリア

13 期 RS 0308 西村 志穂

知的障害者を持つ家族を対象に、学校以外の余暇活動としての身体活動参加とその阻害要因を質的研究法を用いて調査を行ったところ、物理的バリア、社会的バリア、対人バリア、心理的バリア、および個人的バリアの 5 つのバリアの存在が明らかになった。また、対象者を運動習慣者・運動参加者経験者・運動参加未経験者の 3 群に分けて比較したところ、各々感じるバリアが違った。更に対象者を身体活動関心ステージ(竹中、2002)を用いて分類し、身体活動行動における変化への準備性(ステージ)によるバリアとの関係を見た所、ステージによって感じるバリアが変化した。このように運動習慣・経験の有無や身体活動に対する関心の違いによって変化する様々なバリアに対処していくためには、各々に合わせた方略が必要である。知的障害者の身体活動参加阻害の問題を解決していくために、対象者を詳細に分類した上で多角的に考えていく必要がある。

足底各部への受容刺激が足圧中心移動範囲に及ぼす影響

keyword：静的バランス能力・足底感覚・足圧中心動揺範囲

13 期 RS0309 三浦 雄高

加齢や疾病、障害などが原因で視覚情報に制限がある場合、立位姿勢の安定性の低下が予想される。それを明らかにすると同時に、足底各部への感覚情報を増加させることにより、安静立位姿勢の安定性に影響を与えることができるのではないかとすることを検討することを目的とした。健常学生 10 名を対象として、開眼、閉眼条件で、4 種類の足底刺激板（刺激なし、前足部内側部、前足部外側部、踵部）上で安静立位姿勢を保持し、それぞれの足圧中心移動範囲を測定した。その結果、視覚情報の有無では足圧中心軌跡短形面積、前後方向・左右方向への足圧中心動揺において、閉眼時の増大が有意に認められた（ $p < 0.05$ ）。また、足底への刺激情報を増大させると前後方向、左右方向ともに足圧中心動揺は減少した。特に、前足外側部、踵部への刺激時にその減少は有意であった。今回の研究から、前足外側部、踵部の受容感覚情報の増加により、左右方向、前後方向への足圧中心動揺が減少し、安静立位姿勢の安定性に重要な情報を提供する機能を有していることが推測された。

二分脊椎における加圧筋力トレーニングの効果

keyword：筋力、トレーニング、二分脊椎者

13 期 RS0310 油井 浩亮

本研究は、新しい筋力トレーニング方法である加圧筋力トレーニングを二分脊椎で両下肢に不全麻痺のある対象者に対して行い、体重、体組成、筋力、筋持久力、周径囲の 5 つ項目を測定して加圧筋力トレーニングの効果を観察し、有効性を考察することを目的とした。

加圧筋力トレーニングを 9 週間で合計 15 回実施したところ、筋肉量の増加、脂肪量の減少、周径囲の増加、下肢の膝関節屈曲・伸展の筋力の増加という結果をみることができた。

本研究で、加圧筋力は 3 週間という短い期間でその効果があらわれ、また低負荷（最大筋力 30% 以下）で脂肪量の減少、筋力の増加、筋肉量の増加という効果をもたらすことがわかった。これらは現在一般的にいわれているトレーニング理論では考え難いことである。

加圧筋力トレーニングは低負荷ということで関節に過度な負担をかけず行なうことができ、また障害などが原因で動作に制限が起こり、マシンの単一動作を行うことのできない対象者でも行なうことができるということから、不全麻痺の対象者に対して有効なトレーニングであると考えられる。

質疑応答

内池さんへの質問

二階堂：精神障害の場合、服薬の内容や関わる期間、その間の生活、グループ編成によって大きく結果が異なってくるので、対象者を拡げて考えていけばいいんじゃないか。また、3 期の松井さんが星

ヶ丘病院にて色々な実践や評価、データを蓄積しているので、それらの活動も参考にして欲しい。

大河原：パレーボールは運動強度が高いということで悪影響が考えられることについて

内池：スポーツ大会に参加している精神障害者は緩回レベルで病院内ではレベル的なこともあり、今回のような結果が出た。ただ今回 2 回とも参加できた人は 3 名で、そのうちの 1 名はレベルがいいこともあり、パレーでもいい結果が出た。問題はプログラムを提供するにあたって、対象者のレベルに応じた種目を選択することが必要と思う。

久保田さんへの質問

藤村：脳性マヒのレベルはどの程度か

久保田：歩行でき、普通学級に通っている。

藤村：脳性マヒでも対象のレベルを広げた場合、車イスエルゴメーターの方がいいと思う。

清水さんへの質問

岩淵：50%VO2max とした理由は？

清水：中等度の運動として認められている。

岩淵：HR はどの程度であったか、また種目の差はあったか？

清水：大体 110bpm 程度。

岩淵：頸損の場合、交感神経系が障害を受けていることもあり、HR の上昇があまり認められない。ただ車イスより立位の方が HR の上昇を認められると、全身の循環のことからしても有用になってくるのではないと思う。また、立位をとらした時の表情はどうだったか。

清水：立位の時は、以前の目線の高さを取り戻したこともあり、表情はとても嬉しそうだった。

西村さんへの質問

藤村：要因として、指導者・ボランティアの養成というのは各現場でも出てくることであるが、この研究を通じてそれを打開するアイデア等は何があるか？

西村：ボランティアをやってみたい人は実際多い。またそれを求める人も多い。ただそれをつなぐパイプが少ない。どこにいけばいいのか、どうすればいいのかの情報がない。逆にそれを整備したらいいのではない。

三浦さんへの質問

佐野：足底への刺激はどういったもので？

三浦：フォースプレートが反応しないように軽い素材を用いた。具体的にはボンドにて凸を作った。

佐野：高齢者にも足底への刺激は有用で、足指じゃんけんや五本指ソックスなどがある。

由井さんへの質問

藤村：加圧トレーニングが不全マヒにも有効とあるが、褥創などへのリスクはないのか？

油井：基本的に褥創がある場合は禁忌。

石村：加圧トレーニングを知らなかったが、高齢者に対しても有用か？また、リスクや阻害因子は何か。

油井：現在も高齢者のトレーニングに使われている。トレーニングには圧力設定が重要で一般的には上肢 100 mm Hg、下肢 150 mm Hg。ただ具体的なこの数値は教えてもらえなかった。

岩淵：効果のみを示しているが、それは非常に危険な事で、実際にはリスク管理が非常に重要になってくと思う。そういった部分もしっかりと記述することが専門性だと思うので、留意してください。

(3) 定期総会

議長：岩淵 正会員 18 / 102 名参加、委任状 21 通

議題 1 について

慶弔について、職リハでお世話になっている指導員の夫の死去に対し、会長承認のもと香典を出した。

議題 2 について

RS ネット代年間 2 万円。平成 16 年度に 2 年分(15、16 年)を支払った。

岩淵:会費の納入率と今後の課題は？

梅崎:納入 52 / 102 名という現状。ただし 1 人で数年分納入している場合もあり詳細は不明。同窓会参加者はその際に納入してもらっているが、郵便振替は 10 数名程度。

伊藤:各期代表を通じて納入要請をしているが、各期代表理事は苦勞している現状がある。退会の有無を含めて今後検討していく必要がある。

梅崎:郵便振替用紙の送付は有効か？前年度は会報等も送付できていない現状で、振込先や納入そのものを忘れていたということもあるのではないかな。

二階堂:以前はメーリングリストがあったが…。郵送する事のコストも考えると、メーリングリストを活用した方がいいのでは。

伊藤:個人的にはメーリングリストと郵送の双方を行っていく必要性を感じている。それらを踏まえて理事会で検討したい。

議題 1、2 について承認

議題 3 について(資料入会の案内参照)承認

議題 4 について(予算参照)承認

議題 5、6 について

リハ体育士会について、13 期生には卒業式の際に学院より説明

退会について、現在検討中

ネット配信、継続

リハ体育本について、1 期木畑が中心となって RS の知恵を集約させたものをつくりたい。ポロシャツ・トレーナーについて、会長伊藤はそれを着て指導している。宣伝効果大なので、毎回議題に上げている。

議題 7 について(選管:中本)

伊藤:(理事会案を配布後)あくまで案ですので、この場で決めたいと思います。企画担当理事は 1 名では厳しいと思うので…

石村:10 期平川さんの承諾が取れています。

伊藤:会長は続行とし、副会長を 5 期長木さんと 6 期大河原さんをお願いしたいのですが。

大河原:自分としては仕事等の都合もあり、辞退させていただきたい。今の状況では快くお受けする事はできない。

伊藤:同窓会の運営は各会員の協力が必要であり、できれば順番に各期に受け継いでいってもらいたい 6、7 期で話し合っていて決めていただきたい。

田島:話し合うのは難しいのではないかな？案として名前が挙がっている人の選出の経緯や連絡はどうなっているのか？本来であれば、事前の協議・連絡があって、この場ではスムーズに…という形を取るべきでは。

鹿島:副会長の業務や役割がわかると、よりスムーズに選考できるのではないかな。それらを教えていただきたい。

伊藤:マニュアルがあるので、それにそって行っていけば特に問題はないと思う。ただ、年数回の理事会に出席できる人がいい。できれば、現参加者の中でこの場で決めたい。今年度はネットでの連絡がうまくいかず、今後は郵送も利用していかなくてはと考えている。

長木:副会長を 6、7 期で選出する決まりはあったのか？会長は各期で順番に受け継いでいくというものはあったと思うが…。

岩淵:前回の理事会に参加して今回の経緯で、副会長 2 名を変更する中でまず 6 期大河原さんの名前

が挙がり、その後経験のある長木さんの名前が挙がった。

伊藤: 6、7期からという会則はないかもしれないが、その業務を経験して欲しい。

鹿島: 今回はそれでいいかもしれないが、このままでは今後の理事の選出方法に問題が生じるのではないかな？参加者から理事を選出するとすると、参加自体に影響が出るのではないかな。参加していない人を取り入れる方法を考えた方がいいのではないかな。

伊藤: 現状を踏まえて、具体的にどうやっていくのがいいのかの意見交換をしたい。今までも参加者中心の選出で問題もあった。基本的には変わる人が次の人を立てていたが、それすら成り立たなくなっている現状もある。

岩淵: このままでは進行不可となってしまうので、会長の案(6、7期で話し合う)を含めて、副会長を5期長木さんと、6、7期より選出することでよいかな？

長木: 監事は10、11期でいいのかな？通信は12、13期なのでは？

伊藤: それでいいと思います。

中本: 13期で代表理事を決めてください。同窓会の理事について確認します。この状況で承認される方は・・・承認

佐野: 議長解任します。(拍手)

2. 会員近況報告

○ 3期生

(氏 名) 服部 直充

(勤務先) 太陽の家

(職 名) 生活指導員

(所属部署) 総務部総務課広報・情報室

(対象者) 身体障害者

(勤務内容) 人事情報システムの管理、機関紙・ホームページの作成など

—近況報告—

大分に来て早8年が過ぎてしまいました。大きな組織のため現在は主に事務業務が中心の部署で働いています。4月から6月までの2カ月半、中央競馬馬主社会福祉財団の海外研修でヨーロッパ(デンマーク・スウェーデン・ドイツ)とアメリカに行かせてもらいました。研修先を探したり、研修先との交渉はすべて一人でおこないました。旅行中はいくつかの予期せぬトラブルにも見舞われましたが、どうにか無事日本へ帰ってくることができました。

研修の成果については同窓会をはじめ、別のかたちで発表できたらと考えているところです。

(氏 名) 渡邉 勝平

(勤務先) デイサービスセンター オレンジの丘(特別養護老人ホーム併設)

(職 名) 生活相談員

(対象者) 介護保険利用者(老人)

(勤務内容) 相談援助業務(実際は、送迎運転手、入浴介助、排泄介助、食事介助諸々)

—近況報告—

○ 現職は6年目であります。中間管理職であり、年上のおねえさまたち、年下の若い人たちとのあいなかにはさまれ、いつもその間の調整で疲れ果てています。ご承知のように、介護保険制度は平

成 18 年度より、大幅な改正となり、介護予防がキーワードになってきます。私たちにとっては、これまで行なってきたことが、予防という名のもとになってくるだけなのかなという印象を持っています。ただそれらの視点のある程度マニュアル化し、職員へ周知していくことが今後の課題ではないかと思っています。

○長崎大学で非常勤講師として、もうすぐ丸 5 年を迎えます。健康スポーツ科学でスポーツ演習を担当しています。生涯スポーツがキーワードであり、ニュースポーツを通じて生涯スポーツへの動機づけを目的として授業を展開しております。余談ですが、2 年前国リハ ST 卒業の方(現在、長崎大学医学部保健学科作業療学科在学中)が学生として授業を受けられ、びっくりいたしました。

○地元・長崎へ帰って 2 年目から活動を開始した障害児(者)水泳・運動教室はもうすぐ丸 9 年を迎え、来年は 10 年目を迎えることになりました。現在、週 1 回の活動は困難ですが、月 2, 3 回は活動を行なっています。対象者は脳性麻痺、自閉症などさまざまで(今年始めて、レット症候群の子どもをみるようになりました)現在 21 名です。50 分を 1 クラスとして、2~4 名としています。9:30~16:00 まで一日がかりですが、よく続いたものと我ながら感心しています。養護学校を中心にしてですが、口コミで少しずつ広まり、現在も数名待機者がいる状態です。

○平成 12 年 10 月より長崎県障害者スポーツ指導者協議会会長(ほんと、名前だけで実質は事務局がほとんど動いてくれています)であります。今年の 5 月に始めて、全国会議で戸山サンライズへ行きました。藤原先生をはじめ、そうそうたる方々ばかりで肩身が狭い思いでした。名前だけ会長のためか、障害者スポーツ指導員養成研修会において、時々講師を務めています。

○今年、ケアマネジャーの受験資格を得て、受験いたしました。とりあえず一発で合格し、今から研修を受けて、ケアマネジャーの資格を取る予定です。

以上のように、多岐にわたっていろいろなことをやっており、ほとんど家におらず、いつも嫁さんに怒られています。月に 2~3 回休みがあれば良い方です。いつも“よその子ばかり見らんで、うちの子も見らんね!”と…。でも休みの時や早く帰ったときは必ず二人の子どもと一緒に風呂にはいり、一緒に寝て、できる限り遊ぶようにしてはいます。

○ 5 期生

〔名前〕 藤村 和也

〔勤務施設〕 心身障害児総合医療療育センター

地域の親の会等主催の障害児・者水泳教室指導

〔職名〕 指導科・リハビリテーション体育指導員(臨時職員)

〔業務内容〕 障害児(者)に対する RS 指導(リハを兼ねたスポーツ・レクリエーション指導)

施設配属及び施設利用指導員等に対する運動指導法の指導・助言

その他 事務職

地域の親の会等主催の障害児者の運動・水泳教室指導

〔対象者〕 障害者全般(主に肢体不自由児者・発達障害児者)

〔近況報告〕 一昨年、日雇いの非常勤から週 5 日臨時職員生活(厚生年金・健康保険・雇用保険付き)になりました。そのため練馬区のプール指導からは退職し、中途障害の成人・高齢者とは縁遠くなりました。貧乏暇無しですが休みが 1 日増え月休 3 日になりました。業務内容はより RS 色が濃くなってきており、事務的な仕事は RS の記録業務がほとんどになりました(学会などには駆り出されますが)。障害児領域の施設は 18 年 10 月から障害者自立支援法の施行で重心・子どもの垣根がなくなります。また措置入園ではなく、利用者に選んでもらって入園していただく契約入園へと変化して

いくため、施設としてどんなサービスを提供できるかが焦点になっていきます。その過程でRSの有効性をアピールしている最中です。お互い頑張っていきましょう。ではまた！！

追伸 心身障害児総合医療療育センターでは看護師を募集中です。夜勤専門でもOKだそうです。OBのみなさんの施設で重心・小児領域の看護に興味がある方がいれば紹介して下さい。紹介してくれた方に金一封(いくらかは知らないよ)が出るそうです。施設としての売り上げが減るとRS存続もピンチになるので宜しくお願いします。

施設の概要(平成16年5月現在)

- 1.所在地 東京都板橋区小茂根1-1-10
- 2.施設長 君塚葵
- 3.事業の概要 前記済
- 4.病床規模 入所220床
- 5.診療科目 整形外科・小児科・歯科・泌尿器科・眼科・耳鼻咽喉科・精神科・脳外科
- 6.職員定数 306名(但し臨時・非常勤職員除く)
- 7.1日平均患者数 入所 220名 外来 約170名
- 8.敷地及び建物 敷地 43,062㎡ 建物16,627㎡

○8期生

氏名:齊藤 健夫

勤務先:医療法人恵愛会 大分中村病院 リハビリテーションスポーツ室

職名:リハビリテーション体育士

対象者:脳血管障害、脳性麻痺、脊髄損傷など疾患により生活機能に課題ある人たち

勤務内容:・当院を利用している入院及び外来患者様のスポーツによる支援

・NPO 法人 LESPO International におけるスポーツによる地域関連行事の企画と運営

・障害者スポーツに関する調査・研究に関する業務

・勤務外の時間を用いて、外来患者さん達のスポーツサークルへの支援

近況報告:学院を卒業して、6年目になります。重度障害者に対するスポーツを用いてのかかわりに興味があり、この分野に入りました。卒業後に千葉県船橋市にある身体障害者療護施設に勤務し、その後、現在の勤務先に落ち着いています。好奇心が旺盛で、定住することが得意ではありませんが、大分に来て4年目に入りました。東京で生まれ育ち、千葉で学び、ポーランドで異文化と接し、大分で自然と触れています。いろいろな社会、人や文化にもまれ、自分の個性を感じながら、個性に磨きをかけている日々です。中学校から柔道を始め、現在合気道を学んでいます。武道やリハビリテーションスポーツ(RS)という分野を通して、人間の面白さや難しさ、自身の未熟さを実感する日々です。

○9期生

氏名:辻奥 沙織

勤務先:大阪市舞洲障害者スポーツセンター (社福)大阪市障害者福祉・スポーツ協会

職名:指導課 スポーツ指導員

対象者:センター利用者(身体障害者、知的障害者、精神障害者)

勤務内容:スポーツセンターの施設管理(アリーナ、トレーニング室、プール、卓球室、ボウリング室、

サブアリーナ、プレイルーム)事業運営(各種教室およびセンター主催イベント)、および日常のスポーツ指導。

近況報告:昨年4月に異動になりました。舞洲障害者スポーツセンターでは現在子どもを対象にしたスポーツクラブ育成に力を入れています。場所柄、土日は家族で利用されるケースが多く教室終了後の受け皿として好評です。小さい頃からスポーツに親しむ環境は非常に有益だと思います。しかも家族の協力が絶大で素敵な家族が増えています。幅広い利用者と接することができるのがやはりスポーツセンターの魅力だと思う今日この頃です。

○13期生

氏名:内池 深咲

勤務先:浅草春日通りデイサービスセンター

職名:機能訓練指導員

業務内容:高齢者を対象に、集団体操や個別の生活状況等にそった基本動作訓練を行なっています。

氏名:久保田 崇之

勤務先:社会福祉法人 太陽の家 厚生部 リハ・スポーツ課

職名:スポーツ指導員

対象者:施設の利用者(脳性麻痺を中心に様々な障害を抱えた方)

勤務内容:スポーツ訓練、スポーツ教室、トレーニング室対応、障害者スポーツ大会企画・運営、大分県障害者スポーツ指導者協議会・障害者スポーツ研究会事務局

(1)スポーツ訓練

頻度:週に2回 時間:1時間半(13:30~15:00)

対象:脳性麻痺が中心。立位・車椅子、年齢も様々で訓練の一環として行われている。

(2)スポーツ教室(フライングディスク)

頻度:月に1回 時間:1時間半(18:00~19:30)

対象:自由参加でCVAの片麻痺の方が中心。

(3)トレーニング室対応

頻度:週に2回 時間:2時間半(17:30~20:00)

対象:自由参加(あらゆる障害の方が対象となる)

(4)障害者スポーツ大会企画・運営

太陽の家で行われるイベントはもちろんのこと他の団体と共に企画・運営に携わることもある。

(5)大分県障害者スポーツ指導者協議会・障害者スポーツ研究会事務局

様々な大会・講習会の情報を会員にお知らせし、取りまとめを行い運営なども行う。

近況報告:就職してすぐの時期はほとんどの業務が事務処理ばかりで、正直嫌気がさしていましたが、今では様々な大会での企画・運営、事務局での仕事は大きな糧となるように思えてきました。思うように準備が進まず、大会進行できないこともまだまだありますが、いつか自分だけでも企画・運営できる日がくれば良いと思います。

指導面に関しては、就職してから半年が経過し少しずつですが仕事に慣れてきたところで新しい試みをしようとしている段階です。特にスポーツ訓練とトレーニング室での対応において、RSとしてできることを模索しています。就職して間もないこともあり、動きにくい場面もありますが11月から来て

いる国リハ実習生を活用し新たな流れを作っていけたらと考えています。

氏名:小林 岳雄

勤務先:龍岡介護老人保健施設

職名:リハビリテーション体育士

業務内容:高齢者を対象とした運動指導が主な業務です。具体的には、椅子体操 立位バランス体操 認知症者対象グループエクササイズ ゲートボール チューブ体操 車いす使用者対象グループエクササイズ 在宅高齢者対象スポーツ体操教室 太極拳、などです。他に、机上作業活動補助や通所サービス送迎もあります。また、週に一度、同じ法人の他施設、桜川介護老人保健施設にてゲートボールクラブの指導も行っています。

氏名:西村 志穂

勤務先:旭出養護学校

職名:教員

対象者:知的障害者 高等部 生徒 39 名

勤務内容:

@学校での生徒指導 担当 体育

A 養護学校体育連盟(大会運営、審判等)

近況報告:

今年の3月に卒業した所ですが、あっという間に11月になりました。社会人になって、時が過ぎるのが本当に早いと感じています。

私の勤めている養護学校では、毎朝マラソンがあります。生徒と一緒に走ってるうちに、マラソン大会に出たいという声が挙がり、今日は生徒と一緒に練馬区の「光が丘ロードレース 5キロ」に出て来ました。記録は平凡ですが、光が丘公園の木々の紅葉は素晴らしく、気持ちよく走ることができました。これからは、クリスマスマラソン・新春マラソンに挑戦したいと感じた今日この頃です。

3. 学院情報

(1)RS 学科2 年生(14 期生)の紹介

氏名	出身大学	大学時代に熱中したスポーツ	実習先
優 尚世	武庫川女子大学 文学部教育学科 健康・スポーツ専攻	ラクロス	グリーンローズ オリブ園、東京都障害者総合スポーツセンター
市岡 憲介	日本大学体育学科	ライフセービング、水泳	太陽の家、埼玉県リハビリテーションセンター
横田 篤志	国際武道大学体育学部体育学科	硬式野球部に選手として在席し大学3年からはスポーツトレーナーを行っていました。	心身障害児総合医療療育センター、沢渡温泉病院

(2)RS 学科 1 年生(15 期生)の紹介

氏名	出身大学	大学時代に熱中していたスポーツ
秋山 太郎	明治大学政治経済学部政治学科	フットサル、フリークライミング、プロレス観戦、ロックンロール
井藤 知世	東北福祉大学総合福祉学部社会教育学科	スキー、テニス
田中 亜美	東北福祉大学総合福祉学部社会教育学科	陸上競技(やり投げ)
内藤 舞	日本女子体育大学体育学部運動科学科	陸上競技(競歩)
中河内 千尋	日本女子体育大学体育学部体育学科	ライフセービング

コメント:男 1 名の 15 期生です。体育大出身者は 2 名しかいないという、異色な 15 期生です。家族のような私たちは、何をやるにしても常に 5 人一緒に行動するくらい仲の良い 15 期生です。

4. 会員職場紹介

職 場 紹 介

R S 学科 8 期生 太田美佳 : 9 期生 石村祐輔

<勤務先> JA 長野県厚生 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 三才山病院

<所属> リハビリテーション部 医療体育科、地域ケア課、健康管理科

<職名> 健康運動指導士

<対象者> 主に高齢者

<勤務内容>

リハビリテーション部としての業務

1. 入院患者さんの体育訓練。
(現在 3 グループ。月曜日から金曜日までの週 5 日、1 回 1 時間のグループ訓練)
2. 個別体育訓練(必要に応じて)
3. 地域の健康教室指導、出前講座(定期的な教室は、現在 3 市町村)

地域ケア課としての業務

1. 送迎補助、入浴・食事・排泄等の介助全般
2. 通所リハビリ利用者様に対する体操・レクリエーションのリーダー

健康管理科としての業務

1. 1泊人間ドックおよび日帰り人間ドックの体力テスト・個別運動指導
2. 集団ヘルススクリーニングへの協力
3. 集団ヘルススクリーニング事後報告会での運動指導

<近況>

- ・平成 18 年 2 月 18 日に、リハビリテーション体育士会の施設訪問・見学会に当院が選ばれました。
- ・介護予防事業として、新たな事業を展開することを求められています。また、いくつかの市町村から事業を委託されそうです。

職 場 紹 介

氏 名：下鳥(旧姓：原田) 真由美 9 期生

勤務先：栃木県健康倶楽部

職 名：運動指導員（健康運動指導士、リハビリテーション体育士、障害者スポーツ指導員）

対 象 者：成人、子ども、高齢者、障害者、高齢障害者

勤務内容：

1) フィットネス業務

成人：スタジオレッスン、プールレッスン、各種運動指導、各施設監視等

こども：スイミングスクール、スマイル体育（体操教室）、プライベート（パーソナル）レッスン 等

2) 企業・市町村派遣、企画提案事業

・企 画 提 案：「健康づくり実践教室」、「市町村介護予防筋力向上トレーニング事業」「市町村障害者生活訓練 トレーニング・スポーツ教室、」等。

・運動指導員 派遣

：「健康づくり実践教室」、「市町村介護予防筋力向上トレーニング事業」、「市町村障害者生活訓練 トレーニング・スポーツ教室、」等。

・健康講話講師 派遣

：「生活習慣病予防」、「筋力向上トレーニング」等。

施設全体としては上記のような業務を行っています。当施設には、健康運動指導士が10名、健康運動実践指導者1名、管理栄養士2名、看護師1名等の資格を持った各分野の専門職員がいます。様々な事業にそれぞれの職員が関わり、専門性を生かしながら総合的な事業展開をしています。

下鳥は、企業・市町村サポートグループに所属し、県内各市町村へ指導員として派遣されている。主な業務内容は、高齢者の筋力向上トレーニングの指導です。

県内の地方自治体で行っている、介護予防における高齢者の筋力向上トレーニング事業で、「マシンを利用した筋力トレーニング」「転倒予防教室」「パワーリハビリテーション事業」等のトレーニング指導。また、障害者のトレーニングやスポーツ・レクリエーション教室の指導。1回1～2時間の教室を1日2～4本実施。自治体の担当保健師や理学療法士とのカンファランスを毎回行い、トレーニングプログラムの検討や、ケースの検討、見直し等を行っています。

近況報告：現職場に入りこの4月からようやく3年目を迎えます。栃木県内でも約3年前ころから、盛んに地域における介護予防の事業が健康と運動に向けられてきました。そうした中で、健康増進施設でもある当施設が企画提案と指導員の派遣に関わるようになってきました。

入社して1年目から健康運動指導士として、高齢者の運動指導（写真）を行ってきました。それに加え鹿沼市というところでは、障害福祉課の「障害者生活訓練事業」の一端として、障害ある人のスポーツ・トレーニング・レクリエーション教室を行うということで、対象者選びから教室の進め方、内容に至るまで全ての業務を一任され（写真）ました。

2年目である平成17年度は、小山市でも高齢者の筋力向上事業が始まり、流れや内容の計画からサポーター（ボランティア）の養成・指導（写真 ）に至るまで、市の担当保健師や看護師、理学療法士らと準備から立ち上げ、運営まで行っています。

そして名刺の肩書きには、リハビリテーション体育士の名を載せてもらい、施設内の業務では、自閉症児と脳性麻痺児のパーソナルスイミングレッスンを開始しています。



写真 ： 高齢者運動指導
（パワーリハビリテーション）

写真 ： 障害者スポーツ教室
（スポーツ吹き矢）

- * 初めは対象障害を限定して行った。
（写真は肢体不自由者の教室）現在は、
身体障害者を対象とし、肢体不自由と
聴覚障害の方が一緒に参加している。
- * 昨年夏からは、新たに知的障害児者と
重複障害児のスポーツ教室も開始している。



写真 サポーター養成

- * サポーターさんにはあくまでも補助を
お願いしています。まだ事業が始まった
ばかりなので、運動の指導は指導者が行
っています。今後は、サポーターさんにも
運動指導を行って頂くよう、研修会を
開催していく予定です。

5 . 会員活動報告

(1) 第 7 回医療体育研究会 / ASAPE 日本部会合同大会発表者抄録

シリアでの CBR プロジェクト活動報告

安江 徹太郎(元青年海外協力隊シリア体育隊員)

【はじめに】

JICA (独立行政法人 国際協力機構) は 2003 年 12 月よりシリア (シリア・アラブ共和国) において CBR プロジェクトをスタートしている。2004 年 4 月からの約 1 年間と 2005 年 7 月からの約 50 日間、そのプロジェクトに参加する機会を得たので報告する。

【CBR】

CBR (Community-Based Rehabilitation) とは、地域に根ざしたリハビリテーション、地域主導型・地域住民参加型・地域の社会資源開発型リハビリテーション等と訳され、障害者と家族が、地域社会で適切な保健・医療、教育、職業及び社会サービスの連携などを通じ、すべての社会活動やサービスにアクセスできるように、コミュニティを組織化し地域を発展させていく包括的なアプローチ・戦略である。

【活動内容】

障害者支援事業を管轄している社会労働省に所属し、首都ダマスカス郊外にあるプロジェクト村 3 村 (2005 年 7 月からは 4 村) において、先に活動を開始していた JICA 専門家、現地 CBR ボランティアと協力・連携し、Home visit、各種の教育的サービス、リファーマルサービス、Inclusive プログラム、意識向上プログラム(障害者の日、展示会、スポーツ・レクリエーションのイベント等)の各 CBR プログラムを実施、主に体育・スポーツ・レクリエーション等に関するプログラムを担当する。

【おわりに】

プロジェクトが進むにつれて、村での活動に参加する障害者が増え、また、啓発活動により学校の障害をもつ生徒に対する受入れ態勢にも変化がみられた。なにより村人の意識が変わってきていることを強く感じた。このような変化は、CBR プロジェクト全体による多様なアプローチによるものであるが、今回の活動を通し、体育スポーツ・レクリエーション等の身体活動、また、それに関連した活動が障害者の社会参加・自立支援にとって有効な手段の一つであることを実感した。

シリアでのCBRプロジェクト活動報告



元JICA青年海外協力隊
シリア村落開発普及員/体育隊員
安江 徹太郎

発表内容

1. 要請内容(CBR / シリアについて)
2. 活動内容
3. 活動成果
4. 反省点・課題
5. まとめ

CBRについて

CBR (Community-Based Rehabilitation)

- ・「地域に根ざしたりハビリテーション」
- ・「地域主導型・地域住民参加型・地域の社会資源開発型リハビリテーション」

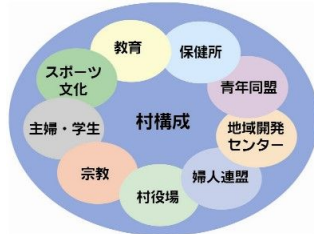


図: CBR project in Syria ホームページ (http://www.geocities.jp/cbr_syria/) より

要請内容

派遣期間: 2004年4月5日 ~ 2005年4月3日 / 2005年7月11日 ~ 9月5日
配属先: 社会労働省 勤務先: CBR事務所

< 要請理由 >

シリアは全体的に障害者支援が立ち遅れており、特に郊外や農村部での支援は皆無である。そこで、すでにCBR事業推進のために専門家が活動を開始しているパイロットプロジェクト村の活動を定着化させるために派遣される。

< 活動内容 >

- ・ CBR事務所(ダマスカス市内)に所属し、活動はダマスカス郊外のプロジェクト村3村(2005年7~9月は4村)を巡回指導する。
- ・ 各村のCBRボランティアと連携して、CBR事業推進のための啓発事業・企画・運営を行う。
- ・ 現地の人材を教育して障害者の社会参加を促進させる事業(レクリエーション活動・障害者スポーツなどの)企画・運営をCBRボランティアとともに進行。
- ・ JICA専門家、各村のCBRボランティアと協力してCBRのモニタリングを行う。

シリアについて

国名: シリア・アラブ共和国
(Syrian Arab Republic)
首都: ダマスカス (Damascus)
面積: 18万5000平方km (日本の約半分)
人口: 1800万人 (2003年)
言語: アラビア語 (公用語)



宗教: イスラム教
スンニー派イスラム教 74%
アラウィー・ドゥルーズ、その他のイスラム教分派 16%
キリスト教 (さまざまな宗派) 10%

シリアにおける障害者の現状

1. 制度上のサービスについて
 - ・ 隔離・保護の考え方がいまだに強い
 - ・ 限定された対象(地域・障害)
2. 障害者への意識
 - ・ 慈善・哀れみの対象としての意識がいまだ強い

一般的な地域での障害者の状況

- 都市部以上に障害者問題への意識は低い
- 親近婚の割合が高い
- サービス利用の難しさ(保健、教育等・・・)
- 情報の少なさ
- 社会参加の機会も少ない



各プロジェクト村での障害者の割合

各村	人口	成人		子ども		合計(%)
		男	女	男	女	
ハラン村	12000	73	39	22	19	153(1.3%)
ジュダイデ村	6000	27	27	18	25	97(1.6%)
ヒジャーネ村	7000	37	44	29	28	138(2.2%)
カフリーン村	3900	30	25	15	16	86(2.0%)
合計		167	135	84	88	474(1.6%)

CBRボランティアによる調査(2005年9月)

50%以上が就学の機会がなく、読み書きもできない
シリア全体では4~6%となっているが、正確なデータではない
(雇用については4%というデータがある)

各プロジェクト村での障害別人数

各村	身体	ID	聴覚	視覚	CP	その他
ハラン村	58	18	8	15	9	4
	12	4	12	4	7	2
ジュダイデ村	31	8	4	8	0	3
	13	7	9	7	7	0
ヒジャーネ村	36	19	2	14	5	5
	15	17	12	10	2	1
カフリーン村	25	7	14	4	2	3
	5	7	8	4	4	3
合計	195	87	69	66	36	21

CBRボランティアによる調査(2005年9月)

枠内上段は成人(16才以上)・下段は子ども(15才以下)

活動内容

- 各村CBRボランティアの定期的な活動を支援
- バイオニア サマーキャンプ参加支援
- 各村でのグループ学習、サマークラブ支援
- 学校巡回指導
- 村でのイベント(スポーツ大会、障害者週間等)
- 学校教師を対象とした講習会
- JICA専門家業務補助



着任時の任地の状況

- 現地CBRボランティアのモチベーションは高い
- 現地CBRボランティアによる定期的なミーティングやホームビジット等の活動開始されていた
- 活動の参加者・対象者は成人中心

活動の柱として

- 1) 障害のない子どもや、教師を対象に障害者問題について理解を促進させる啓発教育
- 2) 各村での地域活動の促進化・支援

パイオニア・サマーキャンプ

参加期間：2004年 6月 16日 ～ 20日（5日間）

各村からの参加者：障害児 計16名、CBRボランティア 計20名

主なプログラム内容：音楽、スポーツ、レクリエーション、
ハンドクラフト、運動会（最終日）



夏休み期間 各村グループ学習・クラブ活動支援



ハラン村
ジュダイデ村
ヒジャーネ村

ハラン村＜グループ学習＞

対象者： 障害児（障害種別は問わない）、兄弟児、学習に関心のある人
（総勢30名の子ども達が参加し、その内3名は近隣の村から参加）

日時： 週に3回 夕方5時～7時（夏休み終了後は週2回実施）

場所： 青年同盟の施設

指導者： 主にCBRボランティア
（学校関係者にも働きかけ、指導について協力を得ながら実施）

主な内容： 基礎学習、社会スキル（あいさつ、食事、マナー）、スポーツもしくはムーブメント活
動、ハンドクラフト活動、音楽、レクリエーション、他必要に応じた支援



ジュダイデ村＜知的障害児識字クラス＞

対象者： 主に知的障害児者、兄弟児、その他（地域の子ども、関心のある村人）

日時： 週に4日 午前10時より約2時間（夏休み終了後は夕方5時より実施）

場所： 学校（夏休み終了後は青年同盟の施設を利用して実施）

指導者： CBRボランティア
（主に女性ボランティア、その他、村で縫製や絵の得意な人などに依頼し共同で実施）

主な内容： 識字教育、算数、ハンドクラフト、スポーツ



ヒジャーネ村＜サマークラブ＞

対象者： 主に知的障害児者、兄弟児、その他（地域の子ども、関心のある村人）

日時： 週に4日 午前10時より約2時間（夏休み終了後は夕方5時より実施）

場所： 学校（夏休み終了後は青年同盟の施設を利用して実施）

指導者： CBRボランティア
（主に女性ボランティア、その他、村で縫製や絵の得意な人などに依頼し共同で実施）

主な内容： 識字教育、算数、ハンドクラフト、スポーツ



ヒジャーネ村 サマークラブ最終日



学校巡回指導

- ◆目的: インクルーシブ教育の推進、啓発教育
- ◆対象: 小学校高学年～中学生 (Grade4～9)
 - ヒジャーネ村: 2校
 - ジュダイデ村: 4校
 - ハラン村: 6校
- ◆指導内容: 障害体験・介助方法
障害者スポーツ紹介

学校巡回指導の基本的なプログラム

活動	目的
障害者問題について説明	障害者問題について理解
視覚障害者体験	体験を通し視覚障害者についての理解を深める 視覚障害者が使用する自助具や介助方法について理解
障害者スポーツ(視覚障害者) ・ゴールボール ・サウンド・テーブルテニス等	視覚障害があっても楽しめるスポーツを紹介 (ルールや用具の工夫されている点について理解)
肢体不自由者体験(車いす体験)	体験を通し肢体不自由者(主に車いす利用者)について理解 肢体不自由者が利用する自助具や介助方法について理解
障害者スポーツ(肢体不自由者) ・車いすバスケットボール ・シッティングバレーボール ・ポッチャ 等	肢体不自由者であっても楽しめるスポーツを紹介 (ルールや用具の工夫されている点について理解)
その他 ・図画・作文	体験して感じたことを絵や文章にし、お互いの気持ちや意見を交換



視覚障害者体験



視覚障害者体験



視覚障害者介助方法



ゴールボール



車いす介助方法



車いす操作方法



車いすバスケットボール



ポッチャ





講習会

2005年2月21日～23日

目的: インクルーシブ教育啓発

対象: プロジェクトエリアの学校教師(主に体育教師)

内容: 障害理解、インクルーシブ教育について、実技(障害者スポーツ等)



各村合同スポーツ大会(8月・10月)



スポーツクラブ

場所: パース党ホール

対象: 成人(障害のあるなしにかかわらず)

日時: 毎週木曜日17:00～(約2時間)



障害者週間



活動の成果

- 学校の障害児受入れ
- スポーツクラブの定着(成人対象)
- 障害者自身の意識の変化
- 村人の障害者に対する意識変化

反省点・今後の課題

- 学校巡回指導での疑似体験授業の是非
- 重度障害者への支援
- 各活動の継続
- 対象地域・対象者(年齢・障害種別)拡大

まとめ

(活動を通しての感想として)

活動を通し、障害者自身の意識の変化、村人の障害者への意識の変化を感じられることができ、スポーツがCBRのような活動の有効な手段の一つであることをあらためて実感した。

ご清聴ありがとうございました



CBR project in Syria ホームページ
http://www.geocities.jp/cbr_syria/

介護老人保健施設における立位バランス体操の実践報告およびその効果の検討

小林岳雄（龍岡介護老人保健施設）

長木 希（龍岡介護老人保健施設）

内田達二（東京医療学院）

1. 目的

介護保険制度施行から 5 年以上経過し、要介護認定者は全体として増加しているが、なかでも要支援や要介護 1 などの軽度なサービス受給者の増加割合が著しい¹⁾。これらの軽度な要介護認定者は廃用症候群による筋力低下に起因していると考えられており、積極的な筋力増強トレーニングにより要介護状態に陥ることなくいきいきとした生活を送れるように援助する介護予防事業が重要である^{2,3)}。また、筋力低下に伴う身体活動の低下が転倒の危険因子として挙げられ³⁾、対応、指導していくことが重要である。

高齢者の転倒は、外傷特に骨折に陥ることが多く、これが原因となって寝たきりになることが多い。転倒とは、「自分の意志からではなく、地面またはより低い場所に膝や手などが接触すること」とされている⁴⁾。高齢者の転倒予防についての研究は数多くされており⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾、転倒予防の重要性はすでに認められている。転倒予防の方法は様々あり、教育中心プログラム、環境改善プログラム、ヒッププロテクタなどの装具を用いる方法などがあるが、筋力トレーニング、バランスエクササイズなどの運動中心プログラムが盛んであり、また興味深い。Shimada

ら⁷⁾は 34 人の虚弱高齢者を対象に前方リーチ動作やバランスボードなどを行うバランスエクササイズグループ (n=12) とウォーキングや階段昇降などを行う歩行エクササイズグループ (n=12) について対照群 (n=10) を用いて 12 週間の介入を行い、特にバランスエクササイズグループにおけるファンクショナルリーチテストに大きな改善があったと報告している。また、バランスエクササイズは静的バランス機能の改善、歩行エクササイズはダイナミックなバランス機能の改善に効果があると考察している。

高齢者の体力(最大酸素摂取量)の低下は 0.5 ~ 1.1 %/年であり、積極的運動により低下度を小さくすることで年齢よりも高い体力水準を保つことが可能であるとされている⁸⁾。

このようなことから当介護老人保健施設(以下、当施設)では、立位バランス体操を実施している。しかし、トレーニングは行っているものの体力測定の結果を考察しておらずトレーニングの効果を明らかにする必要があると思われた。また、施設入所の高齢者にバランストレーニングを行うことで身体機能の向上があるのか、また筋力向上につながっているのかを明らかにしたいと考えた。

そこで本研究の目的は、当施設で行っている立位バランス体操の紹介と対象者に行った体力測定の結果から効果を検討し、考察することとした。

2. 立位バランス体操の概要

当施設では、理学療法士、作業療法士の評価のもとに依頼された対象者に立位バランス体操を実施している。立位バランス体操は、立位バランス能力維持・向上 下肢筋力維持・向上 身体活動量の増加を主な目的に挙げ、週あたり 5 回の頻度で行っている。指導には、リハビリテーション体育士があたり、10 名程度の集団指導で行っている。また、体操終了後の 5 分程度、不定期に太極拳や盆踊り、ボールを使った球技などリハビリテーション体育の手法を用いたスポーツ活動を行っている。

内容は 下腿三頭筋伸展(図 1) 股関節屈筋群強化 股関節外転筋群強化

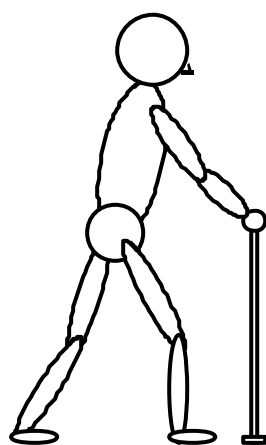


図 1. 下腿三頭筋伸展

股関節伸展筋群強化 足踏み 足関節底屈筋群強化 足関節背屈筋群強化 ロンベルグ肢位 4) マン肢位 4) スクワットである。難聴

のため指導者の声が聞き取りにくい、また認知症のため理解しにくい対象者のため絵(図 1)を前面に掲示して動きをわかりやすくしている。対象者はこういった絵と指導者の動きをみることでほぼ正確に行うことが可能である。

3. 効果の検討

(1) 方法

対象

対象は、研究の趣旨に同意した当施設入所の立位バランス体操参加者女性 8 名とした(図 2)。測定値への影響を避けるため後日、研究の目的、意義を説明し、本研究における測定値使用の同意書を得た。年齢は、84.5 歳 $\pm$ 6.32、要介護度 2.6 $\pm$ 0.52 だった。歩行の際の補助具使用者は一本杖使用者が最も多く 5 名、歩行自立している対象者 2 名、ピックアップ歩行器を使用している対象者 1 名だった。主な診断、既往歴は大腿部骨折などの整形外科的疾患や糖尿病、高血圧などの生活習慣病などだった。

	年齢(才)	要介護度	出席率(%)	身長(cm)	体重(kg)
平均	84.5	2.6	59.7	143.5	44.1
標準偏差	6.3	0.5	14.9	9.6	5.7

図 2. 対象者の概要

測定項目

測定項目は、a.握力 b.最大一步幅 c.ファンクショナルリーチテスト(以下、FRT)d.5m 歩行時間とした。

a. 握力

デジタル握力計(竹井工業社製、T.K.K.5401)を用い、立位にて測定した⁴⁾。左右 1 回ずつ行い、左右の測定値の平均を分

析に用いた。

b. 最大一歩幅

最大一歩幅は脚伸展パワーと相関することが知られており、転倒経験、変形性膝関節症の有無などとも関連がある⁵⁾。

両脚をそろえた状態から最も大きく片足を踏み出し、反対脚をそろえその最大の距離を計測する。左右ともに測定し、平均値を下肢長で除して補正した。

c. FRT

FRTはDuncanら⁹⁾によって開発された前方への重心移動域測定の方法である。FRTは、安定性、信頼性、正確性、簡便性で優れた臨床的評価法である。

肩峰、大転子、外果を結ぶ線が水平面に対して垂直になるように立位姿勢をとり、肩関節を90°屈曲する。この姿勢を開始姿勢とし、MP関節をS点とする。

手を前方に伸ばし、最遠地点のMP関節をE点として元の姿勢に戻る。S点とE点の距離(cm)を測定した。

d. 5m 歩行時間

5m 歩行時間は、5m の距離を歩行する時間を計測した。歩行速度については特に指示せず、普段と同等の速度で歩行させた。普段の歩行に近づけるため、杖、歩行器等を使用している対象者にはそのまま使用して行った。

期間

当施設における平均入所期間が41.6日(短期含む)であることから介入は4週間とし、1週間ごとに測定を行った。

分析方法

東京都老人総合研究所の示す運動機能測定基準値⁴⁾、武藤らの示す健脚度⁵⁾を参考に測

定結果をz得点化し、分析を行った。

(2) 結果および考察

図3に示すように握力におけるz得点は、1週目-1.62、2週目-2.19、3週目-2.67、4週目-2.63だった。1週目と4週目の得点を比較すると有意な差が認められた($p<0.01$)。立位バランス体操においてトレーニングしていない握力は4週間で有意に低下していた。

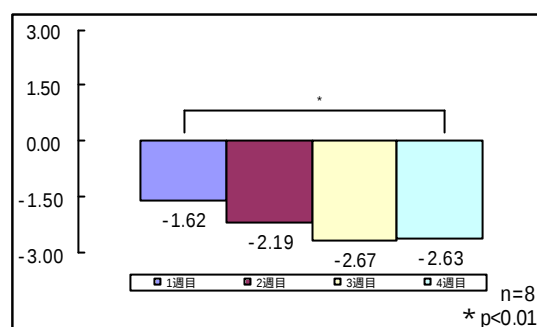


図3. 握力におけるz得点の変化

最大一歩幅(図4)は、1週目-2.37、2週目-2.19、3週目-2.25、4週目-2.16だった。1週目と4週目の得点を比較すると有意な差はなく、立位バランス体操で下肢筋力は維持できていたと考えられる。

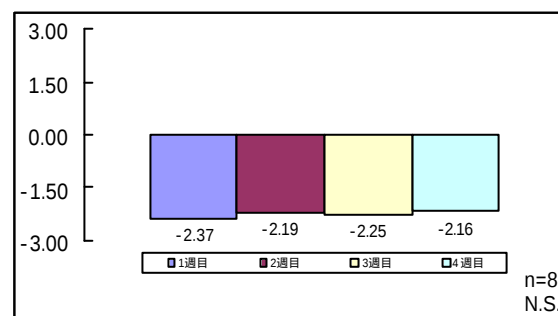


図4. 最大一歩幅におけるz得点の変化

FRT(図5)は、1週目-0.04、2週目-0.85、3週目-0.19、4週目-0.66だった。1週目と4週目の得点の比較では、有意な差はなく、前方への重心移動による平衡機能は維持できていたと考えられる。

5m 歩行(図6)は、1週目-0.86、2週目-0.92、

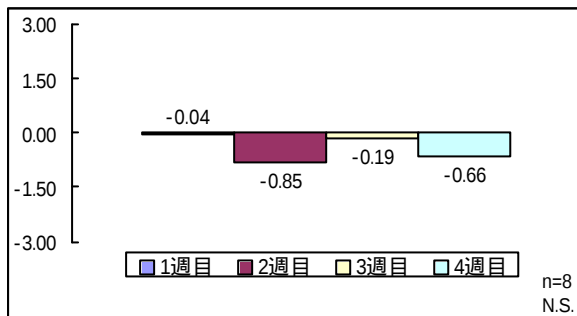


図 5 . FRT における z 得点の変化

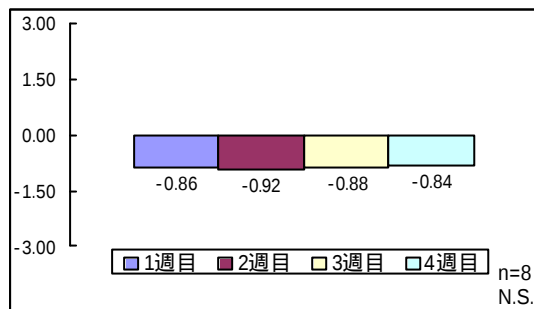


図 6 . 5m 歩行における z 得点の変化

3 週目-0.88、4 週目-0.84 だった。1 週目と 4 週目の得点には有意な差はなく、歩行能力は立位バランス体操にて維持できていたと考えられる。

これらのことからトレーニングしていない握力は有意に低下を示し、立位バランス体操においてトレーニングした下肢筋力、バランス能力、歩行能力は維持できていた。しかし、いずれの値も目標値に達しておらず、施設入所の高齢者の体力が低下していることが考えられた。このことは、当施設における運動量低下によるとも考えられ、当施設入所者に対するヘルスプロモーションを検討するきっかけとなった。

健康な生活を送るためには、栄養、運動、休養のバランスが重要であり、施設入所高齢者の場合、栄養と休養は十分であると考えられる。廃用症候群に代表されるように、身体の不活動により、健康面にマイナス

の影響を与えることが周知されるようになってきており、活動性をどのようにしてあげるかということが頻繁に議論されている。当施設でもリハビリテーション体育士が常勤し、施設入所者の身体活動量を増やすために様々なプログラムを提供している(表 1)。チューブ体操は筋力の維持、向上を主な目的とし、運動の習慣化を図るため絵を見ながら行う自主トレーニング形式で行っている。椅子体操は 30~40 人の集団で行い、施設生活における生活リズムの定着、運動の習慣化、心身機能の維持、向上などを目的としている。大集団での体操のため、気軽に利用者同士が声を掛け合い参加する様子がみられ、施設生活における運動の習慣化が定着している。太極拳は椅子体操終了後、10 分程度の時間、座位にて行っている。胡弓の音楽に合わせ、リラックスできる時間を提供している。運動中の深呼吸による有酸素運動、動的バランス能力の維持、向上などを主な目的に行っている。認知症者を対象にしたグループエクササイズでは、主に、自己紹介、体操、棒体操、ボウリングや玉入れ、散歩などを行っている。認知症の進行防止のため、数を数えたり、発言する機会を増やすことなどを積極的にプログラムに入れている。

本研究において施設入所高齢者の体力が低値を示したことは、施設全体の活動量の低下によるとも考えられる。しかし、活動量の測定は行っておらず、今後明らかにしていく必要がある。施設における活動量を上げるために上記に示した運動プログラムに加えて施設利用者が積極的に活動できるようなイベントや作業活動の提供、過度な介護を行わないな

どの職種の枠を越えた検討が必要だと思われる。また、自宅で運動を継続し廃用を防ぐことも重要である。それには、利用者の家族の意識なども変えていく必要があるだろう。

表 1．当施設における運動プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
チューブ体操	チューブ体操	チューブ体操	チューブ体操	チューブ体操
椅子体操	椅子体操	椅子体操	椅子体操	椅子体操
太極拳	盆踊り	空手体操	太極拳	認知症者対象 グループエクササイズ
バランス体操	ゲートボール	バランス体操	バランス体操	バランス体操
認知症者対象 グループエクササイズ		個別ステップ運動	個別ステップ運動	体力測定
ゲートボール			スポーツ体操教室	車いす使用者対象 グループエクササイズ

引用・参考文献

1. 鈴木隆雄、オーバービュー高齢者の介護予防と体力増強、臨床リハ 14(1):10-14,2005.
2. 大淵修一、実例集介護予防のための包括的高齢者運動トレーニング、臨床リハ 14(1):26-32,2005.
3. 島田裕之、筋力増強運動による介護予防・リハビリテーション効果、PT ジャーナル 39(7):601-607,2005.
4. 鈴木隆雄他、指導者のための介護予防完全マニュアル包括的なプラン作成のために、財）東京都高齢者研究・福祉振興財団、2004.
5. 武藤芳照他、転倒予防教室-転倒予防への医学的対応-、日本医事新報社、1999.
6. 浅川康吉、高橋龍太郎、青木信雄、遠藤文雄、筋力と高齢者の ADL - 下肢筋力と転倒・ADL 障害の関連 - 、PT ジャーナル 32(12):933-938、1998.
7. Hiroyuki Shimada, Yasushi Uchiyama, Shuichi Kakurai, Specific effects of balance and gait exercises on physical function

among the frail elderly, Clinical Rehabilitation17: 472-479,2003.

8. 西村健編、老人の健康とスポーツ、世界保健通信社、1990.
9. Duncan PW, WeinerDK, Chandler J, Studenski S, Functional reach: a new clinical measure of balance. , J Gerontol. Nov;45(6):M192-7, 1990.

ボランティア主導による自重負荷トレーニングが転倒予防と 運動継続性に及ぼす効果

○河本 耕一¹、松野 宏美¹、高橋 修一郎¹、井福 裕俊²

¹医療法人社団寿量会 熊本健康・体力づくりセンター

²熊本大学 教育学部

[目的]本研究の目的は、熊本県 K 町在住の虚弱高齢者を対象に ボランティア主導による自重負荷トレーニングを取り入れた転倒予防教室が転倒予防と運動継続性に及ぼす効果について、教室終了後 1 年間ボランティアが参加者に対しトレーニング等を行ってきた効果を明らかにすることである。

[方法]転倒予防教室は虚弱高齢者 52 名(男:1 名、女:51 名、75.2±5.2 歳)を、フォロー調査では、教室女性参加者 10 名(70~82 歳)を対象とした。平成 15・16 年度に各約 3 ヶ月間、週 2 回、1 回 2 時間、全 24 回行い、内容はストレッチ、トレーニング、レクリエーション等で構成した。教室終了後のボランティア主導によるトレーニングは、教室時に行った運動とストレッチを週 1 回 2 時間程度行った。体力測定は、最大歩幅、Timed up&go(TUG)など 10 項目を、血液検査は総コレステロール(TC)、LDL コレステロール(LDL - C)等とした。

[結果及び考察]教室終了時、最大歩幅、開眼片足立ちなどのバランス能力向上、生活習慣病リスクとしての TC、LDL-C に有意な改善がみられた。また、フォロー調査結果より、フォロー時の開眼片足立ち、TUG の結果は、教室開始時と比べ有意に向上していた。

[まとめ] ボランティア主導による自重負荷トレーニングが転倒予防に必要な能力の維持・向上、運動継続に良い影響を与えることが示唆された。

ボランティア主導による 自重負荷トレーニングが転倒予防と 運動継続性に及ぼす効果

○河本 耕一¹ 井福 裕俊²

1 医療法人社団寿量会 熊本健康・体力づくりセンター

2 熊本大学 教育学部

目的

加齢による身体機能の低下には、筋量の減少に伴う筋力の低下が大きく関わり、特に転倒は下肢筋力低下と関係が深いと報告されている。

本研究の目的は、

虚弱高齢者を対象とした転倒予防教室で、自重負荷トレーニング指導をボランティア主導にしても効果的な教室を開催できるかを明らかにする。

教室終了後1年間実施しているボランティア主導による自重負荷トレーニングの効果を明らかにする。

実施期間

転倒予防教室

第1回目: H15年9月～12月 第2回目: H16年7月～9月

約3ヶ月間 2回/週 全24回

フォロー調査 H17年9月

対象者

転倒予防教室: 熊本県K町在住の屋外歩行が自立している高齢者52名

(男性1名、女性51名; 平均年齢75.2±5.8歳、64～88歳)

フォロー調査: 第2回転倒予防教室女性参加者5名(70～82歳)

転倒予防教室参加者年代構成

ボランティア: 29名(65.2歳、50～72歳)

年齢	65歳未満	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳以上
人数	1	11	9	19	12
%	1.9	21.2	17.3	36.5	23.1

ボランティア育成の全体の流れ

<転倒予防指導者育成研修会> **「自己認識期」**
4回シリーズ、初回に体力測定、3回はトレーニング、支援方法(トレーニングとスポーツレクリエーション)、転倒予防に役立つ話
*年度によっては1～2回シリーズで単発的に行うこともある。

<いきいき若返り教室事前研修会> **「サポーターとしての芽生え」**
トレーニングと測定方法と支援方法の確認

<いきいき若返り教室> **「充実期」**
・毎回教室前に10分程度のミーティングを行う(役割分担と支援方法の確認)。
・測定、トレーニング、スポーツ・レクリエーションの指導および支援

<マニュアル検討会議、合同交流会、地区での活動> **「習熟期」**
町独自の転倒予防トレーニングマニュアルをボランティアと担当職員などで話し合いをする。また、合同交流会でトレーニング及びスポーツ・レクリエーションの支援

転倒予防教室 全体の流れ

<初日: 初回測定>
開校式、体力測定、アンケート調査

<トレーニング期間>

(導入期) ボランティアは運動方法と参加者の身体状況を把握し、測定結果還元、おうちで出来る運動指導、脚力アップトレーニング(全体指導)
(展開期) ボランティアは個別(グループ)の運動指導を行う。
脚力アップトレーニング(個別メニュー)、スポーツ・レクリエーション
転倒予防に役立つ話

<効果測定>
体力測定、アンケート調査

<最終日>
効果測定結果還元、修了式

ボランティアには週2回の教室のうち、毎週1回程度サポートしてもらう。

トレーニングについて

トレーニング種目

基本メニュー: 脚上げ お尻上げ 脚横上げ かかと上げ

レベルアップメニュー: スクワット レッグランジ

セット数と回数:

初期: 5～9回 2～3セット 基本メニューのみ(2～4種目)

発展期: 11～15回 3セット 基本メニュー+レベルアップメニュー

*メニュー数、セット数、回数は参加者の体力レベル、レベルアップ状況によって異なる。

ボランティアによるトレーニング指導の流れ

教室開始前にスタッフ会議をし、どの種目を誰が担当するか決定する(1種目に対し1～2名)。

ボランティアは、運動方法の確認と声かけを参加者に行う。

教室中あるいは終了後に、トレーニング中の参加者の反応を必要に応じてスタッフに報告する。

トレーニング(基本メニュー)



脚上げ



お尻上げ



脚横上げ



かかと上げ

教室終了後1年間のボランティア主導による自重負荷トレーニングの流れ

1. ストレッチ
2. 指遊び
3. 自重負荷トレーニング(10回2セット)
脚上げ お尻上げ 脚横上げ
かかと上げ スクワット
4. ももほぐし



脚横上げの風景

実施頻度: 週1回2時間程度(運動時間は約1~1.5時間)

* ボランティアも一緒にトレーニングしながら全員で声かけをする。

* スポーツ・レクリエーションを行うときもある。

* トレーニングが終わったら、お茶飲み会。

評価内容

<身体面>

筋力	左右握力 最大一歩幅 20・40cm踏み台昇降
柔軟性	座位体前屈
敏捷性	手反応時間
平衡性	開眼片足立ち つぎ足歩行
歩行能力	Timed up & go (TUG) 10m最大歩行

<心理面>

ライフスタイル	プレスローの健康習慣調査
活動性	老研式活動能力指標
社会性	社会的ネットワーク調査
生活満足度	生活満足度調査
転倒危険度	転倒アセスメント調査

<統計処理>

2群間の比較にはStudent's *t*-testを用いた。
3群間の比較にはone-way ANOVAを用いた。
もし有意差が得られたなら、2群間でStudent's *t*-testを行った。

結果

『転倒予防教室』

体力測定結果 (n=52)

P<0.05 * P<0.01 **
P<0.001 ***

項目	初回測定	効果測定	有意差
10m歩行時間<秒>	8.7±2.7	7.1±1.7	***
最大一歩幅(右)<cm>	86.2±17.1	96.1±11.2	***
最大一歩幅(左)<cm>	86.6±16.5	95.9±12.9	***
20・40cm台踏み台昇降<点>	4.2±0.9	4.6±0.7	***
開眼片足立ち(右)<秒>	11.0±9.7	16.9±11.4	***
開眼片足立ち(左)<秒>	11.3±9.9	15.8±10.6	**
つぎ足歩行<歩>	7.6±3.6	7.9±3.2	NS

体力測定結果 (n=52)

P<0.05 * P<0.01 **
P<0.001 ***

項目	初回測定	効果測定	有意差
握力(右)<kg>	19.1±5.3	20.6±4.8	***
握力(左)<kg>	17.8±4.8	19.3±4.8	***
座位体前屈<cm>	10.7±6.8	12.1±6.2	***
手反応時間<秒>	0.242±0.046	0.229±0.035	*
Timed Up & Go Test<秒>	10.5±2.9	6.7±1.3	**

血液検査結果 (n=52)		P<0.05 * P<0.01 ** P<0.001 ***	
項目	初回測定	効果測定	有意差
総コレステロール<mg/dl>	217.5 ± 35.6	205.3 ± 25.8	* *
HDLコレステロール<mg/dl>	65.5 ± 12.3	67.8 ± 12.3	NS
LDLコレステロール<mg/dl>	128.9 ± 29.9	115.9 ± 26.4	* *
中性脂肪<mg/dl>	111.4 ± 63.9	108.4 ± 46.1	NS

平成15年度第1期参加者

1人当たり老人医療費と通院・入院日数について

(教室開始前6ヶ月間と教室開始から6ヶ月間との比較)

	教室開始前6ヶ月間	教室開始後6ヶ月間
1人当たり老人医療費(眼科・皮膚科・歯科を除く)	¥129,800	¥111,316
入院・通院合計日数の推移(眼科・皮膚科・歯科を除く)	450日	318日

(n=24)

1人当たり老人医療費
約18,500円の減少

通院・入院合計日数
132日の減少

医療費が減少した参加者: 24名中14名

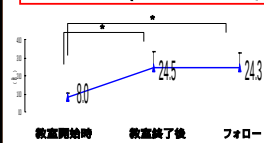
結果

『教室1年後フォロー調査』

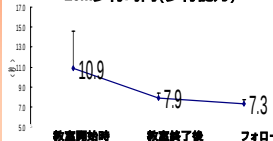
体力測定結果 (n=5)

P<0.05 * P<0.01 **
P<0.001 ***

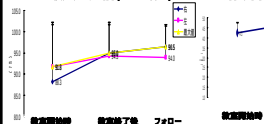
開眼片足立ち(静的バランス能力)



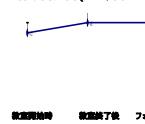
10m歩行時間(歩行能力)



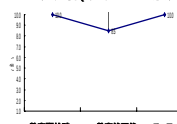
最大一歩幅(またぐ力)



踏み台昇降(昇り、降りの力)



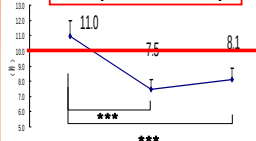
つぎ足歩行(動的バランス能力)



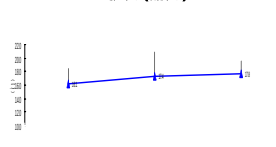
体力測定結果 (n=5)

P<0.05 * P<0.01 **
P<0.001 ***

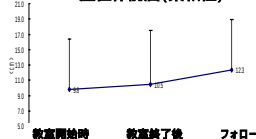
TUG(機能的歩行能力)



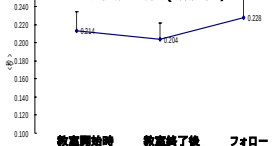
握力(筋力)



座位体前屈(柔軟性)



手反応時間(敏捷性)



補足結果

『教室1年後フォロー調査』

～ アンケート調査 ～

対象: H15・16年度教室参加者 52名

過去1年間の転倒状況(n = 31)

	教室開始時	フォロー調査
転倒あり	8(26%)	5(16%)
転倒なし	23(74%)	26(84%)

教室開始時とフォロー調査時との比較

改善		維持		悪化	
有	無	有	無	無	有
7(23%)	1(3%)	19(61%)	4(13%)		

教室終了1～2年後の転倒状況において
維持・改善しているものが**84%**

結果および考察

転倒予防教室の体力測定結果より

下肢筋力、バランス能力向上

生活習慣病リスクの低下(総コレステロール、LDL↓)

医療費の減少

の3点より、トレーニング指導をボランティア主導にしても、効果的な転倒予防教室を開催できることが示唆された。

結果および考察

フォロー調査結果より

フォロー時の開眼片足立ち、TUGの結果は、教室開始時と比べ有意に向上していた。

このことより、機能的歩行能力、バランス能力の維持・向上が認められ、ボランティアによる教室終了後の取り組みが転倒予防のための能力維持・向上、運動継続に良い影響を与えたことが推察される。

まとめ

・ボランティア主導による自重負荷トレーニングが転倒予防と運動継続性に及ぼす効果を調査した。

・効果的な転倒予防教室を開催することができた。また、教室終了後1年たった今でも教室参加者の転倒予防に必要な能力の一部は向上していた。

・ボランティア主導による自重負荷トレーニングが転倒予防教室あるいは教室終了後の転倒予防に必要な能力の維持・向上、運動継続に良い影響を与えることが示唆された。



転倒予防教室の集合写真
(H16年11月29日)



フォローアップ調査の集合写真
(H17年9月3日)

重度頸髄損傷者に適した訓練種目 開発について(車椅子野球を例に)

国立別府重度障害者センター 木畑 聡

・ 目 的 ・

国立別府重度障害者センターでは、社会復帰を目指す重度頸髄損傷者にリハビリテーションの一環として、スポーツを用いた訓練を実施している。中でも各種ゲーム実施は、対象者も熱心に取り組み訓練効果をあげている。しかしながら、対象者の障害の重度化により既存の障害者スポーツ種目実施が困難となり新たな種目開発の必要性に迫られてきている。

ここでは、平成12年度より取り組んでいる車椅子野球の改良を紹介しながら、リハビリテーションにおけるゲームスポーツ種目開発の考え方を整理してみたい。

・ 方 法 ・

従来から、当センターで訓練種目として実施されていた車椅子野球をベースに、

より重度な障害を持つ対象者まで実施可能(C5レベルまで想定)
リハビリテーションとしてより高い効果を望める
機能差や能力差による運動負荷や難易度の格差がより少ない

上記の3点を目的に、車椅子野球のルールとゲームに用いる道具の変更を行い、新たにウィルチェアティーベースボールゲームを考案した。



車椅子野球(旧来)とウィルチェアティーベースボールの比較

	車椅子野球 (旧来)	ウィルチェアティー ベースボール	写 真
打撃の方法	ピッチャーが投げたボールをバッターが手で打ち、バッター自らが走る	ティー上に置かれたボールをバッターが手で打ち、前の打順のプレイヤーが走者となり走る	
守備の方法	守備のプレイヤーの機能に応じてアウトの方法が決まられており(車椅子に当たればアウト等)、その基準を満たせばアウト	基本的には、ボールが車椅子もしくは身体に触れたプレイヤーを中心に3人のプレイヤーがホームベースに対して真横に整列できた時点でアウト	
得 点	ホームベースを踏んだ時点で1点が入る	アウトの時点で走者が回ったベースの数が得点となる(1回の打撃で最大4点)	

* ウィルチェアティーベースボールゲームの様子 (1イニング)

目的別の工夫例

より重度な対象者まで実施可能となる工夫 (C5レベルを想定)

このレベルでは、機能的な問題から、上肢を動かせる範囲が少ない。

具体的な問題点

飛んでくるボールに対し打てる範囲が少ない
打つ際にバランスを保つため車椅子のブレーキをかける
床上のボールに触ったり拾い上げることが困難である場合が多い

の解決 → ティーを用いた

の解決 → 打者と走者を分けた

の解決 → ボールが車椅子もしくは身体に触ればアウトとした

目的別の工夫例

リハビリテーションとして効果を高める工夫

旧来の方では、車椅子野球のゲームをリハビリテーションとして実施した場合に十分な訓練効果が得られるかどうか疑問があった

具体的な問題点

ピッチャーのコントロールによって、ゲームが進行しない場合がある
バスケットボール等と比較して時間の割には運動量が少ない

の解決 → ティーを用いた

ねらいたい場所に好きなタイミングで打つことが可能となり、
ゲームの進行が早くなる

の解決 → 3人ならびのアウト方式とした

打撃のたびに守備全員が動かなければならず、運動量が増大する

目的別の工夫例

-1機能差や能力差による運動負荷や難易度の格差を少なくする工夫

グループ内での機能差や訓練の習熟状況による能力差

具体的な問題点

対象者間でプレイの難易度に格差が生じてくる。
対象者間で運動負荷に格差が生じてくる

の解決 → ボールを拾える機能を持つ対象者はボールを拾い上げ
ひざに置くことをアウトの一条件とする

の解決 → ボールに触れた守備のプレイヤーは、次の打者がボー
ルを打つまで、ボールに触れた位置から動いてはならない

注:動きのよいプレイヤーがボールに触れる傾向にあることから、このルールの適用により、
攻撃側は動きのよいプレイヤーを遠ざけるために好き勝手に動かすことになり、結果
として動きのよいプレイヤーの活動量が増えることにつながる。

目的別の工夫例(プラスα)

-2最重度の対象者を積極的にプレイに関わらせる工夫

車椅子自操がやっとの対象者の場合、チームへの貢献度が低くなり
ゲームへの参加意欲も低下しがちとなる。

具体的な問題点

3人ならびの守備の適用では、走力の低いプレイヤーは、チー
ムの負担となってしまいと同時に運動負荷も多くなりがちである。

の解決 → チーム内でも障害が重度である対象者については、
そのプレイヤーがボールに触れた時点でアウトが成立するようにす
る。また、他のプレイヤーがボールに触り、障害が重度である対象
者にタッチした時点でアウトが成立するようにする。

注:このルールを適用することで、より重度な対象者が存在することがチームには有利
な要素となる。

・ 結 果 ・

旧来の車椅子野球と比較して

運動量が増えた。

重度な対象者もチームの一員としての役割が増えた

個別のルール適用により、それぞれが機能に見合った課題を
行なってゲームに参加できるようになった

－ まとめ －

ゲームの改良によって、重度な対象者もゲームに参加できるだけでなく、
積極的に取り組む姿勢が見られるようになった。
車椅子野球の開発で用いた

より重度な対象者まで実施可能となる工夫

ゲームを成立させるための工夫

リハビリテーションとしての効果を高めるための工夫

訓練効果を高めるための工夫

-1機能差や能力差による運動負荷や難易度の格差を少なくする工夫

-2最重度の対象者を積極的にプレイに関わらせる工夫

個々に対応するための工夫

の手順を踏むことで、対象者に応じた、よりリハビリテーションの効果を高め
るゲーム開発が可能になると思われる。一方で、機能差による能力差は存在
し、ルールや道具の改良による限界も感じた。

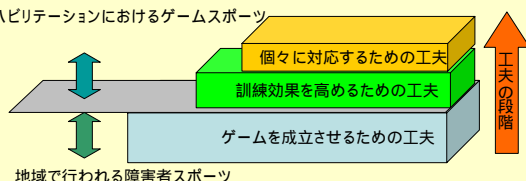
リハビリテーションにおけるゲームスポーツ種目開発に関する3つのキーワード

ゲームを成立させるための工夫

訓練効果を高めるための工夫

個々に対応するための工夫

リハビリテーションにおけるゲームスポーツ





(2) 第15回日本障害者スポーツ研究会発表者抄録

リハビリテーションにおけるスポーツの意義 ～本院でのリハビリテーションスポーツから考える～

医療法人恵愛会大分中村病院 リハビリテーションスポーツ室 齊藤健夫

作業療法室 古原岳雄、林田良子、国澤百子、浅倉秀剛
藤本邦洋、勝田和子、大木康代、板井優子

【はじめに】

本院では、外来患者を対象にスポーツを通してのリハビリテーションを実施している。この活動は、患者の自律を促すことを主眼におき、日常生活での状況に応じた動き作り、生活の幅の拡大（スポーツ大会への参加、スポーツの日常化）を目的にしている（図1を参照のこと）。

本研究は活動に参加している外来患者、その家族や協力スタッフ（作業療法士）に対して、“リハビリテーションスポーツと関わり、影響を受けたこと”というテーマでインタビューもしくはアンケート調査を行い、リハビリテーションにスポーツが加わることでどのような変化がみられるかを調査し、本院におけるRSの意義について検討した。

【当院でのリハビリテーションスポーツの取り組み領域】

活動は、患者の自律を促すことを主眼におき、“日常生活での状況に応じた動き作り”として、車いす操作の指導から集団活動まで、“生活の幅の拡大”として、社会参加のきっかけ作り、スポーツの日常化を行っている（スライド）。図1は、縦軸に楽しみから勝利までという目的軸、横軸に身体活動からスポーツ競技までのスポーツ軸の関係を表現している。

本院での活動は、楕円形の部分になる。

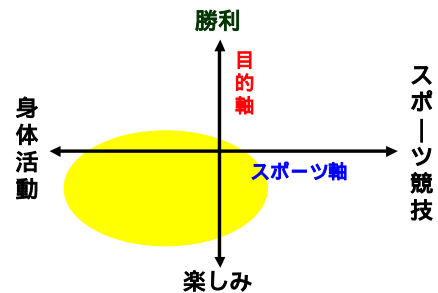


図.本院での取り組み領域

【調査方法と対象者】

1. 調査方法

患者（6名）及び家族（4名）

1対1のインタビュー（内容を録音）もしくは、半構造化アンケートによる調査。

●質問内容●

- Q1. 日々の生活で変わったと思うこと？
- Q2. 余暇の生活で変わったと思うこと？
- Q3. 家族間で変わったと思うこと？

協力スタッフ（OTR、7名）

半構造化アンケート調査。それに伴うディスカッション

●質問内容●

- Q1. OTの考え方と比較して異なること？
- Q2. 活動を実施していく中でも問題点？
- Q3. スポーツが入ることにより変化したこと？
- Q4. スポーツがどのように患者へ影響しているか？

2. 分析方法

調査の結果より傾向を整理し、そこから推測される傾向の意味をまとめる。

3. 対象者の特徴

脳血管障害の後遺症（発症5年以上）

骨折などの整形外科疾患（発症1年以上）

- 1. 状況に応じた動き作り
車いす操作技術の指導
歩、走、投、打、蹴、捕、浮、他の動作の通しての身体の使い方の練習、身体作り
身体の使い方、操作の仕方
集団活動を通しての動き作り、仲間作り、信頼関係作りなど



ケン玉バレーボール(集団活動)

- 2. 生活の幅の拡大
社会参加のきっかけ作り
スポーツ大会の参加
スポーツの日常化
スポーツサークルの実施



大分県身体障害者体育大会(2015)

スライド. プログラム内容

【結果】

1. 患者と家族

自身の身体への気づきや他者との触合いなどにおいて、自信の回復、自発性の向上、自己の意識の変化などが見られて、日常生活、余暇生活、家族間の関係において、患者自身が主体的に関わるようになり、互いの信頼関係が増していることが分かった（表1）。

	外来患者	家族
日常生活	精神的な広がり	精神的な変化
	自信の回復	主体性の向上
	意識の変化	
	自発性の向上	
余暇生活	意識の変化	意識の変化
	スポーツをする機会	自己と向かい合う
	活動の向上	選択肢の広がり
	受傷以前の習い事の再開	
家族間	自発性の向上	信頼関係の向上
	周囲への気遣い	他者への配慮
	コミュニケーションの機会	コミュニケーションのきっかけ

表1. インタビュー・アンケートの結果

2. 協力スタッフ（OTR）

スポーツが入ることでの変化として、『感情表現の広がり』、『自己評価の一側面』、『社会参加のきっかけ』、『コミュニケーションの広がり』、『モチベーションの拡大』、『思考の変化』、『生活場面の拡大』など。課題として、『活動場所の確保』、『リスク管理』、『マンパワー不足』、『条件の変化に伴うプログラム提供』、『方法論の整理』などがあげられた（表2）。

	スポーツが入ることでの変化	活動を実施する上での課題
1. 感情表現の広がり	楽しく身体へのアプローチが出来る 自己主張が活発になる	活動の場所の確保
2. 自己評価の一側面	自己の可能性を知る機会になる 身体と気持ちの新たな発見につながる	リスク管理
3. 社会参加のきっかけ	活動の広がり 生活場面のアクセント・拡大	マンパワー不足
4. コミュニケーションの広がり	信頼関係の深まり 仲間作り 家族と感情を共有するきっかけ	診察報酬
5.モチベーションの拡大	チャレンジ精神の高まり 自発性の向上 やる気を引き出す 目標を持つこと	プログラム内容 集団での人間関係 目標が異なる
6. 思考の変化	スポーツをしている人 動作や能力 スポーツをしていない人 機能そのもの	方法論の整理
7. 運動量の増加		
8. 動きの幅の増加	日常生活で動かない部分を動かすこと	

表2. アンケートの結果

また、ディスカッションでは、スポーツは楽しく身体を動かすイメージがあり、モチベーションをあげ、予想以上の動きを発揮する、競技活動を通じて、集団・個人レベルの能力向上、社会参加につながるなど、スポーツを手段とすることで、患者、家族、訓練士や日常生活との関係で、人を媒介にした変化をもたらし、機能や潜在能力

を引き出ししていくことになるという意見があった。

【考察】

1. リハビリテーションスポーツとそれぞれの役割

プログラムの提供において、リハビリテーション体育士と患者の応答的な対応がベースになっています。OT は、スタッフとしての参加と患者に対するADLへのアプローチ。家族は、患者を支え、RS に対しての理解、スポーツ大会の参加支援、応援などの関係が形成されていた。

2. スポーツが加わることの影響と意義

影響：

患者や家族には『精神面での変化』という視点が顕著に実感されていました。具体的には、患者自身の主体性が増したことで、彼らの日常生活での発言や行動が能動的になり、家族との信頼関係が前向きになっていることなどです。また、OTR から、活動を実施していく中で、当事者が主体に動くようになってきたこと、患者自身の自己評価の一側面になること、機能への執着が、動作・能力・運動や他者との関係などへ広がること、[スポーツ大会への参加]という視点により、患者支援の幅の拡大につながっていることなどが実感されていた。

意義

当事者が主体となり、機能への執着から動作・能力・運動や他者との関係など「機能能力 環境や社会への適応性」という患者支援のアプローチをダイナミックにしていくなど、患者自身の精神的な支援となり、生活の幅を広げるきっかけになっていると考えられる。

【まとめ】

当院では、リハビリテーションスポーツを導入することで、患者、その家族の精神的な支援となり、患者支援の幅を拡大することになり、リハビリテーションの質を高めることに繋がっていると考えられる。

【参考文献】

- ・ウヴェ・フリック、「質的研究入門」 春秋社、2003
- ・佐藤郁哉、「フィールドワーク 書を持って街へ出よう」 新曜社、2004

ユニバーサルなスポーツ文化を目指して
～ NPO 法人 LESPO International でのフットサル支援の報告～

医療法人親和会 介護老人保健施設『親和園』 NPO 法人 LESPO International 医療法人恵愛会 大分中村病院 社会福祉法人 太陽の家 国立別府重度障害者センター	三ヶ田将弘 中村太郎、井上秀之 齊藤健夫 服部直充 木畑 聡
---	--

【はじめに】

これまでの障害者スポーツは、障害のある人のみが参加するものが大部分であり、障害の有無にかかわらず共にスポーツを楽しみ、コミュニケーションする環境は極めて少ないのが現状です。今後スポーツの場において、すべての人たちが同等にスポーツを楽しむためのシステムの構築が望まれます。そこで、NPO 法人 LESPO International では、フットサルを用い、さまざまな障害のある人たちが参加可能な活動の研究を開始しました。

【フットサルを選んだ理由】

フットサルは最近、誰でも気軽に楽しめるスポーツとして人気があります。

フットサルを活動の種目として選んだ理由は、気軽に参加できる雰囲気がある、ボールと数名の人が集まればプレイできる、年齢、

性別による制約が少ない、接触プレイがなく安全であるからです。

【取り組みの経緯（表）】

平成 15 年度は『手段の検討』を目標に「第 1 回 LESPO CUP フットサル大会」を開催し、『誰もが一緒に』を次年度のテーマにかかげ、具体的な方向性を模索することにしました。翌、平成 16 年度は、『誰もが一緒に参加するには？』を目標に「サッカー、障害者スポーツなどの分野の専門家による研究会（ユニバーサルフットサル研究会）の立ち上げ」、「先進県の視察」「第 2 回 LESPO CUP フットサル大会」を行い、平成 17 年度の目標に『大会の主旨の表面化やそのためのルール作り』をあげました。平成 17 年度は、“カテゴリーを設けての試み”をテーマに「第 3 回 LESPO CUP フットサル大会」に加えて、「フットサル教室」を行いました。

《表・平成 15 年度から平成 17 年度の活動概要》

目標	手段の検討	誰もが一緒に参加するには？	カテゴリーを設けての試み
工夫	ルール	・ゴールキーパーは車いすを利用する ・4秒ルール不採用	・得点(障害者 4 点 女性 子供 2 点) ・4秒ルール不採用(混合の部)
	用具	・ソフトバレーボールを使用	・ソフトバレーボールと 4 号球を併用 ・4 号球(ローバウンド)のみ
	チーム編成	・主催側で同チームを作る	・1 チーム 10 名まで
		・ピッチに必ず、障害者 子供 女性が入る ・人数制限なし	・一般の部: ピッチに 3 名以上の子供または女性 ・混合の部: ピッチに 3 名以上の障害者
内容	第 1 回 LESPO CUP フットサル大会の開催	・ユニバーサルフットサル研究会の開催	・ユニバーサルフットサル研究会の開催
		・ルールは検討のためのテストマッチの実施	・フットサル教室の試み
		・第 2 回 LESPO CUP フットサル大会の開催	・第 3 回 LESPO CUP フットサル大会の開催
		・先進県の視察(横浜市 埼玉県)	・(一般の部 混合の部 車いすサッカー体験会)
課題	『誰もが一緒に』をテーマに具体的な方向性を模索する	・大会主旨の表面化出す	・年間の大会数を増やす
		・ルールに幅のどのようにするか？	・大会時の試合数を増やす
		・ボランティアスタッフの確保	・大会の主旨を前面に出す
		・車いすユーザーとの接触の危険性	・レベルに合わせたカテゴリー分け
		・教室の開催	・大分県リニータとの協力の深める
		・大分県リニータとの連携	・練習試合や練習会の開催
		・地域社会とのコーディネート方法	・地域社会とのコーディネート方法

【参加状況】

大会は毎年 120 名程度が参加しています。参加者は小学校～大学生、福祉施設利用者、病院関係者が中心です。回を重ねていく中で、チーム構成の人数規制やカテゴリー分けなど参加条件に規制をかけながら実施しているため、参加者数が減少しているように思われます。しかし、年々全体を占める障害者の割合は増加してきました。



写真 1 . 車いすサッカー体験会

【参加者からの要望】

参加後の感想として、「今までの日常生活では味わうことが出来ない体験と、いろいろな人との交流ができた」「ルールを定めもっと楽しめるようにしてほしい」「継続して会を行っていくことで、参加者同士の友好が深まり、良い情報交換の場となっていくのではないだろうか」「カテゴリーを分けることで楽しむことができてよかったが、競争の意識が高まる人もでてきたように思える」「大分トリニータとのふれ合い交流により、参加者のスポーツへの興味が向上していきそうである」等、今後の目標設定の参考となる意見があがりました。

【主催する上での難しさ】

現在本活動は、構成メンバーを外部機関に依頼し実施しています。そのため、当法人と他組織の関係調整、協力者の余暇を利用しなければならないことやマンパワー不足という現状があります。また、大会の運営において、すべての対象者に正確な情報を伝えられるか、大会の主旨が不十分な状況で伝わってはいないであろうか等、さまざまな問題点も浮き彫りになってきています。

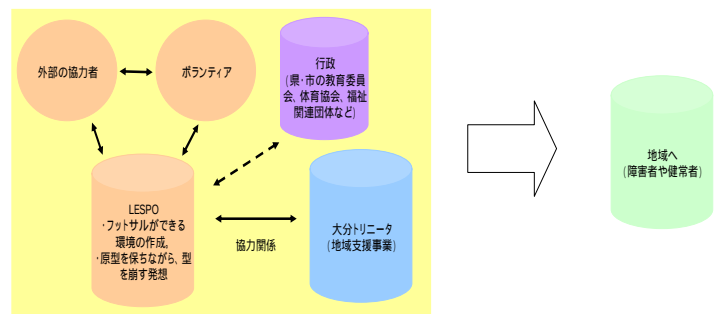


写真 2 . 大分トリニータとの交流会

【今後の方向性】

今後は当法人 LESPO International が中心となり、外部の協力者、ボランティア、大分トリニータ、行政等に働きかけ、フットサル環境やプログラムの提供をしていければと考えています。

《図 . 今後の方向性の模式図》



【今後の活動の対策】

「LESPO CUP フットサル大会」と「フットサル教室」を主軸とし、活動を継続していきたいと考えています。そのため、運営の長期的な計画 広報・啓発・関係機関との連携 大会と教室のコーディネート 地域への働きかけの4つに重点をおいていきます。

【まとめ】

活動は『皆で一緒にスポーツを楽しむには？』をテーマに開始し、平成 16 年度からは、外部の専門家と協力し研究会を立ち上げ活動の具体化を求めました。また平成 17 年度にはカテゴリーをもうけ競技を行いました。結果、活動に幅の広がりはみられましたが、競争心が先にはしる人がでてくる等、大会の主旨がぼやけてしまう課題ができました。今後は本活動の主旨を全面に出し研究・活動を行っていきたいと考えています。

*** 編集後記 ***

月日ばかりが過ぎるのが早く、昨年中の発行予定が大幅に遅れてしまいました。会報誌の発行を楽しみに待っていた方々申し訳ありませんでした。編集後記を書いて気がついたのですが、20号といふ記念すべき会報誌だったのですね。特集などを組むべきだったかなあと今さらのごとく考えています。

会報誌の発行は会員のみなさんからの情報提供によって成り立っています。今後も全国各地に散らばっている会員のみなさんの近況や活躍の様子をお伝えし、同窓会に参加できない方々にも情報を届けていきたいと思います。会員のみなさんがそれぞれの地で孤軍奮闘しているのは承知していますが、RSの意義をまとまって訴えていくことは必要です。この会報誌がその一助となることを願っています。今後も積極的に投稿していただくようお願いします。

情報担当理事 (3期) 服部直充