

# 知的障害のある高齢者の未病改善に向けての運動プログラムの開発

社会福祉法人 かしの木会

〒259-1302 神奈川県秦野市菩提 2058-2 くず葉学園

## 助成事業の概要

実施目的：知的障害のある人で、未病状態にあると考えられる人に対して、未病改善のための運動プログラムを開発する。

時期：2021 年 4 月～2022 年 3 月

内容等：

くず葉学園通所利用者のうち、活動プログラムの中に体育プログラムを組み込んでいた4つの作業班の人に参加してもらった。4つの作業班の人の体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、基礎代謝等の体組成を測定した。その結果、体脂肪率が高く筋肉量が少ない隠れ肥満型の人(5名)、BMIによる肥満判定の結果が肥満度1ないし2の肥満型の人(14名)、内臓脂肪レベルがやや過剰または過剰レベルのかた太り型の人(11名)など、未病状態にあると考えられる知的障害のある人は多数いた。

上記の結果を踏まえて、本学園で作成し、実施してきた体育プログラムの運動および実践事例に基づいて、いくつかの運動を取捨選択し、未病状態にあると考えられる知的障害のある人の未病改善のための運動プログラムを開発した。

## 事業の成果

本事業は、くず葉学園通所利用者の体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝等の体組成に関する測定値に注目し、それらの値を分析検討することにより、未病状態にあると考えられる知的障害のある人の未病改善に向けた運動プログラムの開発を試

みた。

第1部では、知的障害のある人の体組成、骨密度の分析を行なった。

研究対象は、活動の中に体育プログラムが組み込まれている4つの作業班(プラスチック班、織り・組みひも班、園芸班、椎茸班)に所属している10代から70代の通所利用者51名であった。これら51名の人の体組成、骨密度を測定した結果から、以下のことが明らかになった。

体脂肪率や脂肪量は、年代間で大きな差は見られなかったが、性差は見られ、概して、女性の方が体脂肪率が高く、脂肪量も多いことがわかった。筋肉量、推定骨量、体水分量、体水分率については、年代間で明確な差は見られなかったが、性差は見られ、概して、男性の方が値が大きいことがわかった。BMIも、年代間で大きな差は見られなかったが、性差を見ると、概して、女性の方がやや大きかった。内臓脂肪レベルは、年代間で差異が見られ、30代以下では男女とも標準のレベルであったが、40代以降では、40代女性の標準のレベル以外は、いずれの年代の男女ともやや過剰レベルもしくは過剰レベルであった。基礎代謝量は、年代間で一定の傾向は見られなかった。性差については、概して、男性の方が大きかった。骨梁面積率は、30代以降、次第に下がっていた。なお、明確な性差は認められなかった。

ラジオ体操、マット運動、踏み台昇降、タイヤ引き、トランポリンなど、14種の運動からなる体育プログラムへの参加度の高さが、体組成の値にある程度の良い影響を及ぼしていることがわかった。

体脂肪判定と筋肉量スコアによる体型判定の結果、肥満型、かくれ肥満型、かた太り型、運動不足型のいずれかに属する人が多いことがわかった。これらのタイプに属する人の多くは、未病状態もしくはそれに近い状態にあるとも考えられた。

第1部で述べた知的障害のある人の体組成についての分析検討は、今日までのところあまりなされておらず、今回得られた結果は貴重なものといえる。

第2部では、第1部の結果を受けて、未病改善に向けての運動プログラムの開発を試みた。

本学園において、従来より実施してきて、改良も加えられてきた体育プログラムの内容及びそのプログラムを実施した事例の結果に基づいて、運動プログラムを作成した。かくれ肥満型、肥満型、かた太り型、運動不足型の人の未病改善に向けての運動プログラム作成の一步となった。

第2部で行なった知的障害のある人の体組成の分析結果に基づいた、未病改善のための運動プログラム開発の試みも、今日までのところ、あまりなされておらず、貴重な一步になったといえる。

以上、知的障害のある人の体組成についての分析検討の結果を、そして、未病改善に向けての運動プログラム作成についての情報を、本学園職員と共有することにより、職員の体組成、運動プログラムへの興味関心がより高まり、知的障害のある人へのより充実した支援へとつながっていくことと考える。

## 成果の広報・公表

研究会、学会等での口頭発表

・口頭発表の場

こうさいセミナー等での発表

福祉心理学会もしくは発達障害学会等での発表

・口頭発表の内容

(1) 知的障害のある人の体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝等の体組成に関する分析結果について発表する。体脂肪判定と筋肉量スコアによる体型判定の結果、肥満型、かくれ肥満型、かた太り型、運動不足型のいずれかに属する人が多いことがわかった。これらのタイプに属する人の多くは、未病状態もしくはそれに近い状態にあるとも考えられた。

(2) 知的障害のある人で、未病状態にあると考えられる人の未病改善のための運動プログラムの内容について発表する。運動プログラムは、体組成の結果を踏まえ、ラジオ体操、マット運動、踏み台昇降、トランポリンなど、14種の運動からなる体育プログラムから取捨選択して作成する。

報告書(研究レポート)として文章化し、発表

実践研究集もしくはそれに準ずるものにまとめて報告する。

## 今後の展開

・体組成のさらなる分析検討

今回の分析検討は、本学園の通所利用者のみであった。

通所利用者においても、体脂肪率が高く筋肉量が少ない隠れ肥満型の人、BMIによる肥満判定の結果が肥満度1ないし2の肥満型の人、内臓脂肪レベルがやや過剰または過剰レベルのかた太り型の人など、未病状態にあると考えられる知的障害のある人が多数いた。

通所利用者よりも年齢が高い入所利用者には、通所利用者とは異なったタイプの未病状態にあると考えられる人がいるとも考えられる。したがって、入所利用者の体組成の分析検討は、より一層必要になってくる。

・今回の研究において開発した運動プログラムの実施効果の検証

今回の報告では、体組成の分析結果に基づいて、運動プログラムの開発までは進めることができた。しかし、未病状態にあると考えられる人に対しての、運動プログラムによる未病改善効果の検討についてはできていない。したがって、開発した運動プログラムの未病改善効果の検討はぜひとも必要になってくる。