

介護者（ケアラー、准ケアラー）に焦点を当てた新しい運動支援

～男女による心理的効果の違い～

小菅亨¹⁾、長谷川龍成²⁾、金丸雄介³⁾、下和田翔平⁴⁾、岡村知明²⁾、越川雅史¹⁾、松本揚^{1, 2)}
特定非営利活動法人ケアラー健康協会¹⁾、了徳寺大学健康科学部整復医療トレーナー学科²⁾
了徳寺大学教養部³⁾、日本体育大学大学院体育科学研究科体育科学専攻⁴⁾

【トレーニング現場へのアイデア】

他者への支援の多忙さによって、自身の健康に目を向けることのできないケアラー、准ケアラーに対して、運動する機会を与えることは、本人への健康課題改善に寄与することはもちろんのこと、「被支援者に対する支援の機会及び支援期間の延長」、「被支援者のサポートのより一層の充実」など被支援者に対するメリットも提供できると考えられる。また、その先では医療・介護保険費の削減など日本社会に貢献する可能性がある。

背景：ケアラー健康状態調査（日本ケアラー連盟）では、東京都杉並区に住むケアラーの約7割が身体的不調を抱えており、ケアラー男女比は30.6：69.4と報告されている。一般的に運動器不調に対処するには、健康体操が有効な手段とされているため、ケアラーに対しても同様の運動介入により、身体的かつ精神的不調解消の一助になる効果が見込まれる。また、先行研究においても人数比率は女性が高いため、ケアラーへの運動介入を男女間で比較することで、その女性多数の現状改善に寄与する可能性がある。

実践報告の目的：ケアラーに対し運動機会を提供、男女別心理効果を調査することで、ケアラーに対する運動支援効果、女性多数の現状改善に係る知見を得ることを目的とする。

対象者：2021年6月から9月までに開催された、ケアラートレーニング会に出席したケアラー、准ケアラー計23名（年齢35±1.2歳、男性10人、女性13人）であった。

測定環境：実施場所（レンタルスタジオ、地域柔道場）で介入方法は、谷本らが推進するサーキット式コンバインドトレーニングを模倣した方法を用いた（無酸素運動30秒、有酸素運動60秒を8セット実施し、4セット終了時に60秒間休息時間を挟んだ）

測定手順及び分析方法：参加者の運動による心理的効果について調査するため、日本語版主観的運動体験尺度（SEES-J）を用いて、運動前後に男女間の4標本で比較した（運動前後：対応のあるt検定、男女間：対応のないt検定）。

結果：男女別運動前後、男女間SEES-Jすべてに有意差は認められなかった。

考察：本研究では、ケアラーの男女比が女性多数になっている現状改善と身体的精神的不調改善への知見を求めて比較した。林が高齢者を対象に運動を行わせた調査では積極的安寧因子（PWB）と疲労感因子（FAT）の増加が認められていたが、今回ケアラー男女間、男性のみ、女性のみでは有意差が認められなかった。この結果には、ケアラーの多忙な生活様式、ケアラーへの支援が少ない現状から疲労度が高く、運動前後でFATに差が認められなかったと考えられる。今回の研究結果から今後は、ケアラーの対象者数を増やして検討することが必要であると考えられる。