ケアラー・准ケアラーを対象とした運動における心理的効果
～サーキット式コンバインドトレーニングを用いた実践～

了徳寺大学
長谷川龍成



はじめに



ケアラー とは？

高齢、身体上又は精神上の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人、その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話、その他の援助を提供する者

埼玉県庁(埼玉県ケアラー支援計画)

こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人

一般社団法人 日本ケアラー連盟



ケアラーはこんな人たちです

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration:Izumi Shiga



障害のあるこどもの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と病気の子どもの看病でほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

はじめに

ケアラーは、

「**心身の健康**」に対して最も多くの人が悩んでいる

（埼玉県,埼玉県ケアラー支援計画）



はじめに

- 「介護は突然始める場合も多く、誰に何を相談したらいいかわからない」
  「将来の見通しが持てない」（堀越,2016）
- ケアという営みの中で心理的に傷つきやすい状態に置かれる（串崎,2021）
- 孤立感や負担感などの心の不調を感じている人も多くいる（日本ケアラー連盟）
- セルフケアの重要性を理解していながら、介護を受ける者のケアを優先する（Kathryn,2020）
- 思うように運動機会の確保ができておらず、身体の不調を訴える人が多い（Carers UK,2021）

ケアラーはケア対象者から離れることが出来ずに、学業や就業、趣味や社交、地域での活動などの社会参加の時間も十分に取れないケースが少なくない

はじめに



コンバインド式サーキットトレーニング

無酸素性トレーニングと有酸素性トレーニングを
交互に行うトレーニング方法



少ない時間で筋力と心肺機能・活力の向上・中高年者の認知機能の向上など



目的

ケアラー・准ケアラーに対するサーキット式
コンバインドトレーニングの心理的効果を明らかにする

対象者

准ケアラー：育児等により自身の健康に目を向ける時間を捻出することが難しい者や看護師、介護士、保育士等

千葉県浦安市及び市川市で募集チラシを配布して参加者を募った。
さらにSNSで開催の告知を行った。

対象者：40名
ケアラーは10名(男性4名、女性6名)　46.9歳(±8.0)
准ケアラーは30名(男性12名、女性18名) 39.3歳(±6.4)



方法

主観的健康QOLの測定
SF-36v2日本語短縮版

- 身体的側面（PCS）
- 精神的側面（MCS）
- 役割/社会的側面（RCS）

- 身体機能（PF）
- 身体的日常役割機能（RP）
- 精神的日常役割機能（RE）
- 全体的健康感（GH）
- 社会生活機能（SF）
- 体の痛み（BP）
- 活力（VT）
- 心の健康（MH ）

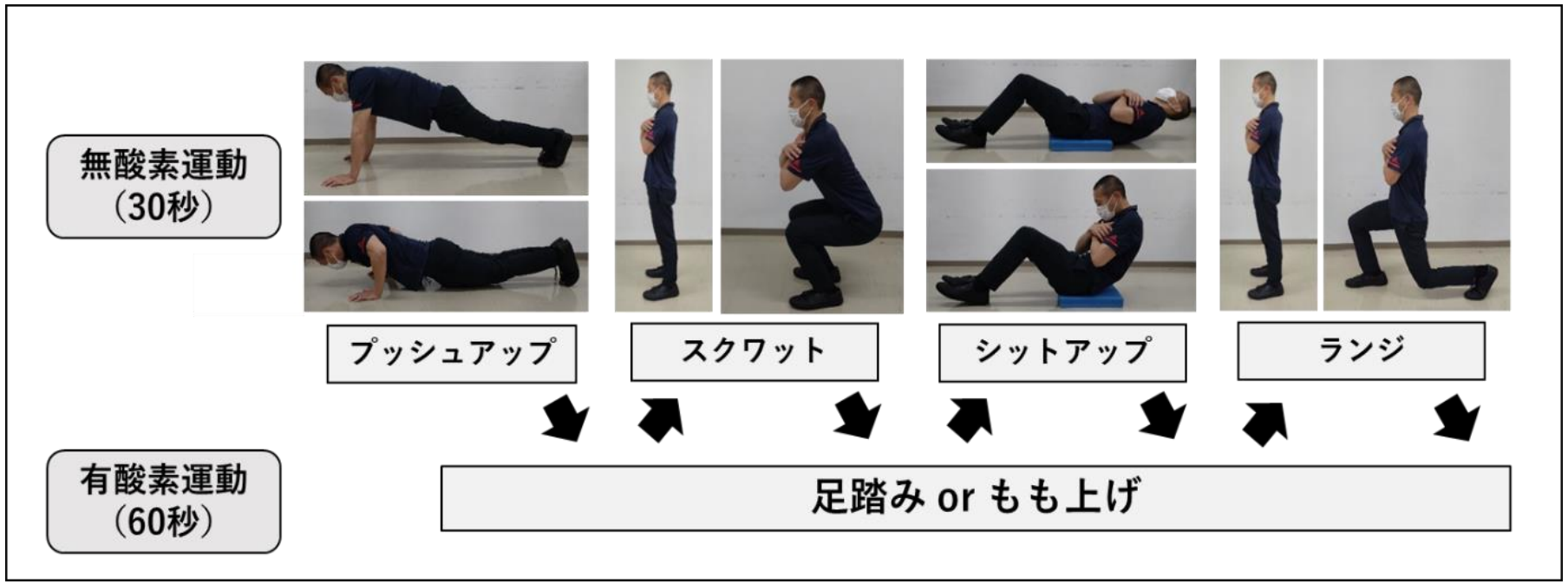
心理的効果の測定
POMS2成人用短縮版

- 怒り－敵意（AH）
- 混乱－当惑（CB）
- 抑うつ－落込み（DD）
- 疲労－無気力（FI）
- 緊張－不安（TA）
- 活気－活力（VA）
- 友好（F）
- 総合気分状態（TMD）



方法：測定プロトコルと運動方法

研究の説明
SF-36v2
POMS2(1回目)
→
体調チェック
血圧測定
準備体操
→
サーキット式
コンバインド
トレーニング
→
体調チェック
整理体操
→
POMS2(2回目)
自由記述等の
アンケート



本研究で用いたサーキット式コンバインドトレーニングのメニュー

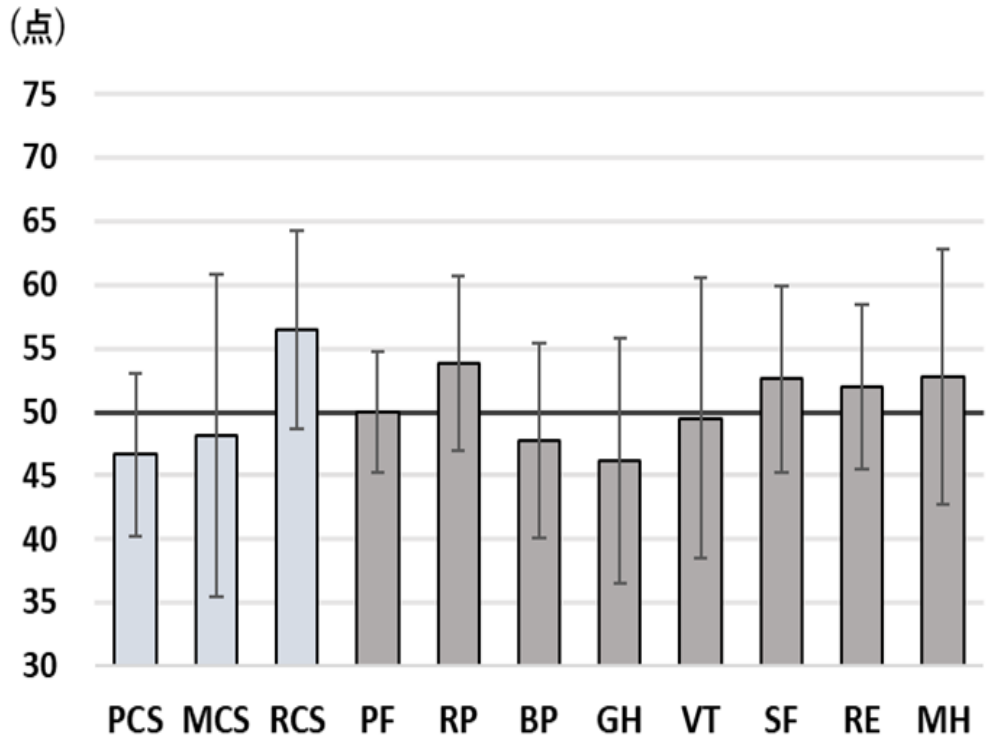
活動の様子



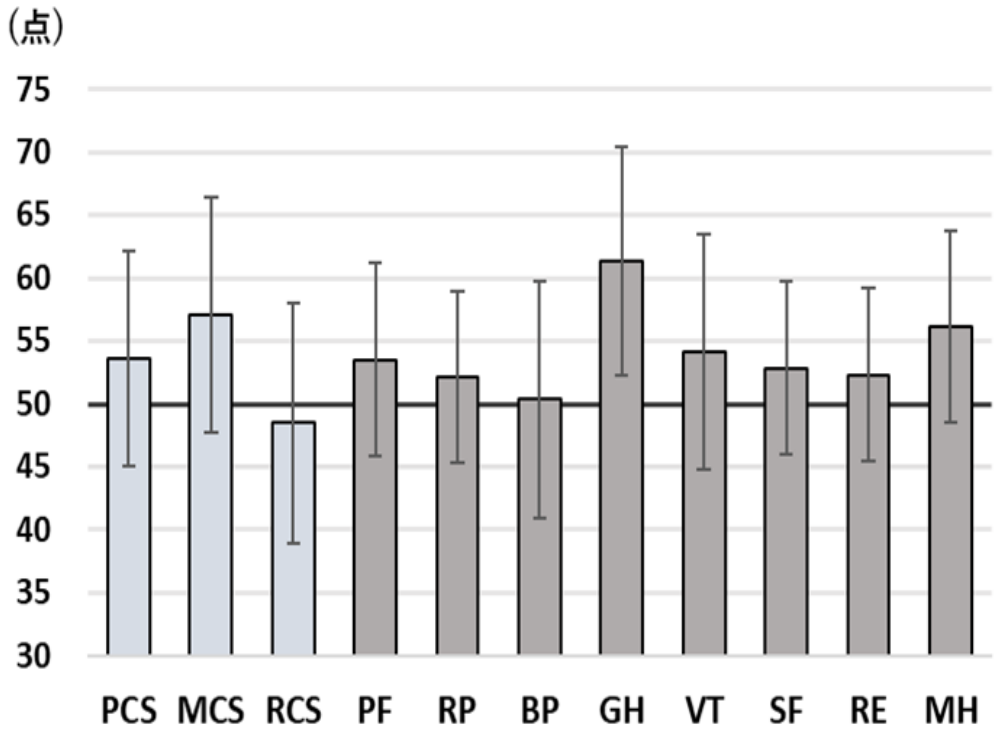




結果：包括的健康関連QOL

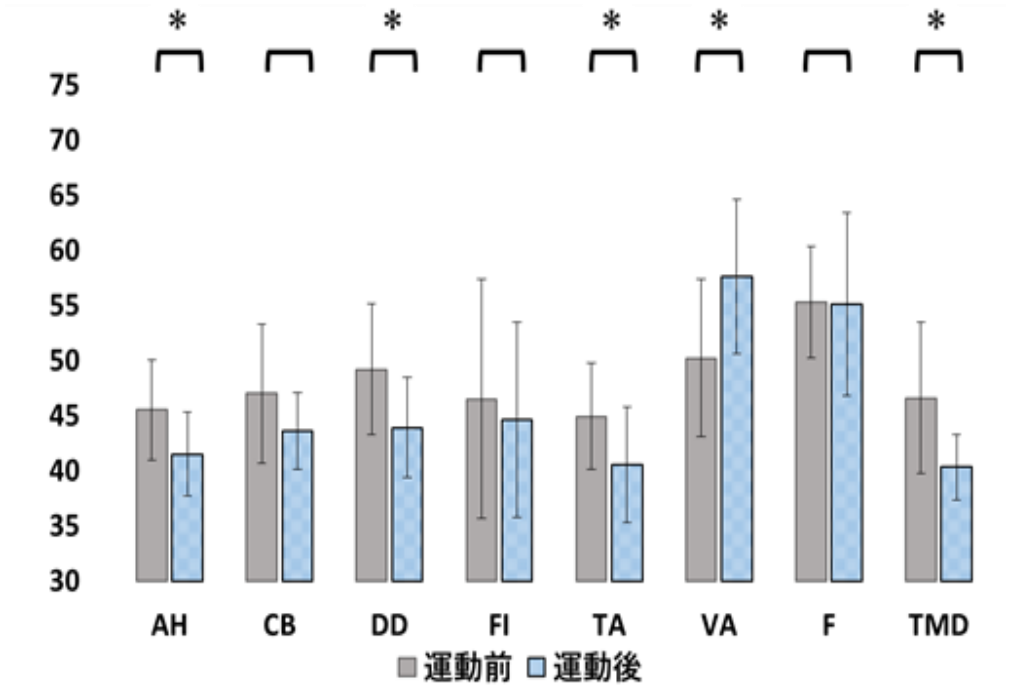


ケアラー

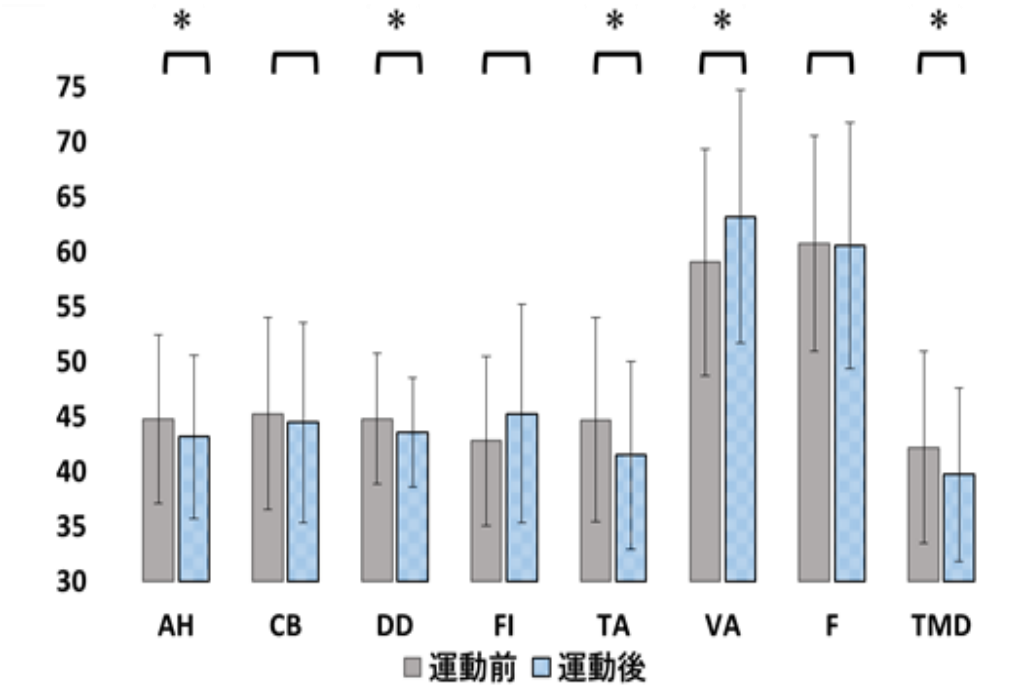


准ケアラー

結果：心理的効果（気分状態）



ケアラー



准ケアラー

結果：自由記述

「運動すると心が軽くなり楽しい気持ちになりました」
「運動はとても楽しかった」

「良い汗をかき、すっきりとした気持ちになった」
「汗をかいてスッキリ」

「これくらいの短時間なら毎日できそう」

「何人かで一緒にやると頑張ろうという気持ちになれます

「子供を見てくださってありがたかったかったです」

まとめ

- ケアラーは**身体的側面**、**精神的側面**、**体の痛み**、**全体的健康感**、**活力**において、准ケアラーは**社会的側面**において国民標準値を下回った。
- 心理的にはサーキット式コンバインドトレーニングがケアラー等に対して全体的にポジティブな影響を与えることが明らかとなった。
- ケアラー等に対して運動教室を行うことそのものが有意義であったと考えられる。