

## 1. 研究計画【実践研究】



研究課題	骨盤底筋トレーニングが中高年女性の骨盤底機能年齢と幸福度に与える影響
------	------------------------------------

### 【現在のご自身の活動について】

現在の活動 状況	【活動内容、活動場所、対象者の特徴、対象者の人数等について】 妊産婦を含む多世代の女性、高齢者、障がい者が主な対象。自治体や福祉施設、民間施設などで健康運動教室を担当。対面や遠隔で個別から30人程度の集団指導を行っている。
	【運動指導、プログラムの内容等について】 エアロビクスやアクアビクスなどの有酸素運動、ストレッチやヨガ、筋力トレーニング、骨盤底筋トレーニングなど。生活の質（QoL）向上、介護予防、マタニティフィットネス。
	【実践指導における課題等について】 仕事、子育て、介護他日々の生活に流されて自身の身体や心のケアができていない中高年女性は多い。骨盤底機能の不具合（骨盤底フレイル）は、人間の尊厳に関わる大きな問題であるにも拘わらず、日々のタスクに追われる女性は、正しいケアの方法も知らなかったり自身の身体に向き合う習慣もないため、加齢などで骨盤底に不具合が生じて、医療的な介入が必要になるところまで我慢したり、ある程度仕方のないことと諦め羞恥心から主訴を表明することを躊躇しがちである。骨盤底機能の不具合に関する客観的な指標がないことが、早期発見や適切な介入をより困難にしていると考え。辻野らが開発した骨盤底機能年齢推定式（令和4年度の採択研究の成果）を活用しながら、骨盤底筋トレーニングの介入による効果を評価し、“自身の身体は自ら整える”という意識（ヘルスリテラシー）を高め、適切な運動を通じて参加者自身が肉体的・精神的・社会的に良好な生活状態（ウェルビーイング）を手に入れていくよう微力ながら支援している。

### 【研究目的や研究方法】

■目的	※目的…この研究で何を明らかにしたいか。 【目的】本研究の目的は、女性の骨盤底機能年齢推定式を活用し、対象者の骨盤底機能を客観的に評価することである。また、骨盤底筋トレーニングを通じて骨盤底機能年齢及び幸福度の向上が観察されるかを検証する。 【仮説】骨盤底機能年齢推定式は、女性の骨盤底機能の回復状態を把握するために有効であり、骨盤底筋トレーニングを実践することで、参加者の骨盤底機能が改善され、肉体的・精神的・社会的なつながりも良好な状態（ウェルビーイング）に整って幸福度が向上すると考える。
■方法 (1)対象者	※対象者…どのような人か。（性・年齢・健康状態・所属など） ※募集方法…どのように集めるか。（もしくは依頼するか） ※人数…何人か。 【対象者】本研究の対象者は、40歳台、50歳台、60歳台の健常な女性である。 【募集方法】参加者の募集は、複数の運動教室に関連する健康運動指導士の協力を得るとともに、M市に協力を求め、広報、チラシ等を用いて一般公募を募る予定。 【人数】36名（40歳台、50歳台、60歳台から各12名ずつ）
(2)評価項目	※どのような質問項目・測定項目で目的を検証するか。 評価項目には、尿失禁や頻尿等の排尿、骨盤臓器脱、排便に関わる困窮度（1）、主観的生活の質（QoL）に関連する質問紙項目を含む。また、一般的な対象者特性（年齢、身長、体重、生活習慣）に加え、体力測定を通じて身体機能を評価し（functional reach・Up & Go）、骨盤底機能年齢を算出する（2）。さらに、幸福度は幸せの4因子に関する質問紙調査（3）

	<p>～ (5) を用いて評価する。</p> <p>【参考文献】(1) Pelvic Floor Distress Inventory-20 (PFDI-20) 日本語版 (女性骨盤底困窮度質問票 : J-PFDI-20) (2) 辻野和美ら : 骨盤底フレイル予防を目指した骨盤底機能推定式の開発 (2022) (3) 前野隆司 : 幸せのメカニズム-実践・幸福学入門、講談社現代新書 2013、(4) しあわせ総合情報サイト : <a href="http://www.happyevol.com/shiawase/index.html">http://www.happyevol.com/shiawase/index.html</a>、(5) 蓮沼理佳 : 幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく幸福感の関係解析、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科修士論文、2012年3月</p>
<p>(3) 手順とスケジュール</p>	<p>※どのような手順 (プロトコル) で研究を行うか。 ※どのようなスケジュールで実施するか。</p> <p>【手順】対象者募集と研究結果の活用にあたっては、M市の協力を頂くため市民提案型協働事業で発表、健康運動指導士の協力も得ながら広報とチラシを用いて対象者を一般募集し決定後、対象者に対して骨盤底筋トレーニング (写真参照) 介入の前後に質問票調査への回答を求める。</p> <p>【スケジュール】</p> <p>5月～6月 : 市民提案型協働事業でM市へ研究計画説明</p> <p>7月 : 研究協力者を広報とチラシで募集、決定</p> <p>8月～10月 : 対象者に対して体力測定及び質問票調査への回答を求め、骨盤底機能と幸福度の診断、その後3カ月間週1回の運動教室で骨盤底筋トレーニングの介入を実施、3カ月後対象者に対して測定及び質問票調査への回答を求める</p> <p>11月～12月 : 統計分析を行う</p> <p>1月～2月 : 考察及び報告書のまとめ</p> <div style="text-align: right;">   </div>

**【倫理面への配慮】**

※研究を進めるうえで必要な倫理面への配慮について、人権の保護、十分な説明と研究参加の同意の確認、個人情報の取扱いについてどのように対応するか。

本研究においては、参加者の人権を尊重し、十分な説明を行った上で研究への参加同意を確認する。一般公募で選出した対象者全員に対し、研究説明書を紙面で提供し、対面にて研究の目的や方法について詳細に説明を行う。収集したデータは厳重に管理し、個人情報の漏洩がないよう配慮する。なお、骨盤底機能年齢の算出については奈良女子大学の倫理承認を得ている。

**【結果の活用の仕方】**

※見込まれる成果や、期待される健康運動指導士・健康運動実践指導者の資質向上や活動への波及効果について。

骨盤底の不具合 (骨盤底フレイル) は人間の尊厳にもかかわる問題である。正しいケアや運動習慣を持つことで加齢に伴う骨盤底機能の不具合の改善が期待でき、主観的幸福度を高める可能性があると考えられる。骨盤底筋トレーニングの介入により女性の生活の質 (QoL) や社会的なつながりに与える影響が明らかになれば、地域での健康づくりやコミュニティづくりの一環として骨盤底筋のトレーニングの重要性が認知され、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の活躍の場もより一層広がると考える。歳だから仕方がないと諦めたり、羞恥心から愁訴を訴えることもできなかった骨盤底フレイルの女性にも運動を届けることができる。女性が途切れなく運動習慣を持ち続け、多くの女性が健康的な生活を享受し、充実した人生を送ることができる社会の実現に寄与したい。多くの運動指導者が活用できるように動画の公開も目指す。

**女性のライフステージと骨盤底機能障害の原因**

