

1. 実践研究

障がい者就労継続支援 B 型事業所での健康づくり活動の提案と実践

山本 孝*

山本知恵子* 上阪文香**

抄録

就労継続支援 B 型事業所とは、心や体に疾患を持ち、長時間就労が困難な障がい者の、就労や生活活動の機会を支援する事業所で、平成18年4月に施行された障害者自立支援法により位置づけされ、現行の障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス事業であり、令和4年に行われた厚生労働省の調査では、全国に15,588箇所、約40万人の利用者がいるとの報告がある。また、施設数は年々増加傾向にあり、そのような施設において、健康運動指導士の働きかけにより、どう健康状態を維持、改善出来るのかを検証する目的で研究を計画。本研究は、京都市にある女性だけが集う事業所において、令和6年5月より令和7年2月まで約10か月間、利用者及び職員を対象に、計6回の健康教室を実施した。当初の予定では、介入の前後及び中間に、体力測定やストレスチェック、健康関連QOL（SF36）を測定し、参加者の体力、健康状態の変化を明らかにしつつ、その健康状態に合わせて運動指導を実施するような流れであったが、利用者の緊張や、不調、通所への不安が、安定した施設運営の弊害となる事案に発展し、やむなく測定は中止した。本研究では、運動介入前後に職員、相談員より参加者に向け4件法のアンケートを実施し、運動実施の効果を調査する運びとなった。結果、運動習慣の確立など一定の効果があつたことを報告する。

キーワード：障がい者支援，健康増進，ラジオ体操，ストレッチング

* フィットネス企画 Q **Pluspace

1. はじめに

就労継続支援 B 型事業所とは、心や体に疾患を持ち、長時間就労が困難な障がい者の、就労や生活活動の機会を支援する事業所で、平成 18 年 4 月に施行された障害者自立支援法により位置づけされ、現行の障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス事業であり、令和 4 年に行われた厚生労働省の調査¹⁾では、全国に 15,588 箇所、約 40 万人の利用者がいるとの報告がある。また、施設数は年々増加傾向にあり、そのような施設において、健康運動指導士の働きかけにより、どう健康状態を維持改善が出来るのかを調査すべく健康教室を開催した。京都市にある女性だけが集い細かな手仕事にて小物作成（写真 1）を行う就労継続支援 B 型事業所（写真 2）の協力の元、通所者及び職員 16 名（障がい者 13 名、職員 3 名）に、令和 6 年 5 月より令和 7 年 2 月まで実施した運動指導の内容と成果を以下に発表する。

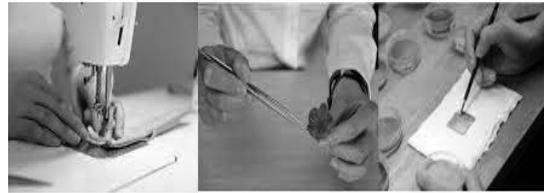


写真 1 就労作業



写真 2 協力頂いた施設

表 1 取り組みの概要

	開催日時	内 容	参加者数
1	5月30日	のびのびストレッチ & 質問コーナー	16
2		やってみよう♪体力測定大会	
	6月20日	やってみよう♪リフレッシュ体操	12
3	9月20日	動き見直し [^] 。 [^] ラジオ体操	16
4	10月4日	漸進的筋弛緩法体験♪	14
5	11月21日	キレイに歩こう ^(^^♪) ^(^^♪)	16
6	1月6日	動き始めはラジオ体操 & ストレッチ♪	15

2. 方法

令和6年5月より令和7年2月まで約10か月間、利用者及び職員計16名を対象に、施設就業中の「ほっこりタイム」にて計6回の健康教室を実施した(表1)。「ほっこりタイム」とは、月1回午後1時半から3時の間、定期的に行うレクリエーションプログラムで、6回の介入では毎回1時間程度、健康体操の実践と様々な健康情報の提供、口頭での効果の聞き取りや質疑応答を実施した。指導に際しては、参加者を不安にさせぬよう、寄り添いを意識し、ゆったりとした口調、穏やかな指導表現、ストレッチ時の音楽の使用は参加者の希望に沿った選曲をするなど工夫を行った。当初の予定では、日々の事業の中に運動習慣を獲得し、介入の前後及び中間に、体力測定やストレスチェック、健康関連QOL(SF36)を測定し、参加者の体力、健康状態の変化を明らかにしつつ、その健康状態に合わせて運動指導を実施する予定であったが、日々の安定した利用者数確保が施設運営に重要である事業所にて、利用者が測定への不安と緊張により、当日に来所出来ない事案、また、途中で退所する事案も発生。急遽、一部の方だけでも測定を行おうとの意見も出たが、利用者間の関わりに不公平感を生む内容は、心に不安を持ち、人間関係に敏感な利用者に良くないのではとの、相談員(精神保健福祉士)、支援職員との話し合いにより、各種測定は中止。参加者の評価方法を4件法のアンケート調査に変更し、研究を行った。なお、運動種目の選定は、利用者と職員に聞き取りを行い、日頃、運動指導者が関わらずとも継続し

やすいラジオ体操第一・第二の習得、その他、就労時の疲労を軽減したいとの希望から、施設的环境下で行えるストレッチ(写真3.4,5)の提案、その他、参加者の希望種目を内容に組み込み指導を行った。(表2)指導、支援には、2024年改訂の健康日本21(第三次)²⁾や、気分障害などの精神疾患で休職中の方の為の職業復帰支援における目標チェックリスト³⁾などに留意し、先行研究を参考に、座位時間が及ぼす健康リスク^{4) 5)}の話しや、ウォーキングと疾患の関わり⁶⁾、ラジオ体操の運動効果⁷⁾、運動実施による睡眠の質向上^{8) 9)}等、参加者の興味関心が高い内容を積極的に情報提供し行動変容を狙った。



写真3 作業合間のストレッチ



写真4 作業合間のストレッチ

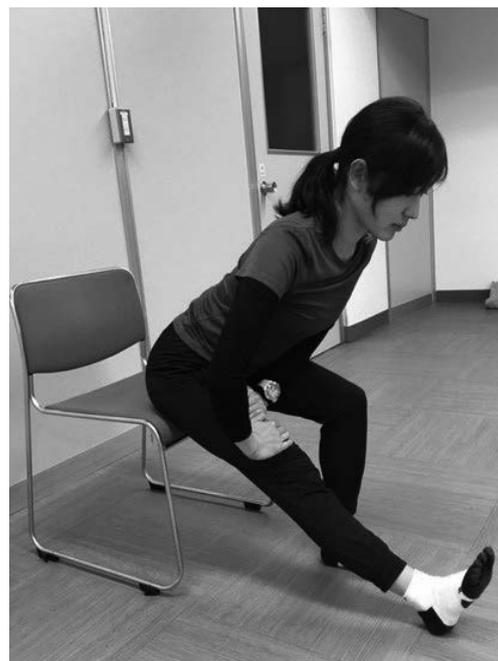


写真5 作業合間のストレッチ

表2 介入前のアンケート (n = 16)

	とても 感じる	まあまあ 感じる	あまり 感じない	全く 感じない
点数	4	3	2	1
介入前アンケート				
定期的に体を動かしているか	2	2	9	3
運動不足を感じるか	3	10	2	1
事業所で身体を動かすとしたら どんなことをしたいですか (自由回答)				
<ul style="list-style-type: none"> ・細かな作業で、肩がこるのでケアする方法を教えてください。 ・座り作業で腰がだるいので、出来たら、腰痛解消を教えてください。 ・病院で聞いた、漸進的筋弛緩法?を教えてください。 ・みんなで楽しく動けたら嬉しいです。 ・楽しんでウエストが引き締まるのとか教えてください。 ・毎日、続けて出来るものありませんか? ・よく寝れるものとかあれば教えてください。 				

3. 結果

合計6回の健康教室は、平均14.8名（職員、相談員含む）参加者があり、都度好評であった。今回の取り組みにより、毎日の就労前後にラジオ体操の実施が定例化、就労中のストレッチ実施など、運動機会が増加し、介入前後を比較した、「定期的に体を動かしているか」の問いに対し、明らかな有意差が見られ（図1）、事業所全体での生活習慣改善の成果が見られた。最終時の聞き取りでは、楽しみや効果を自覚する声が聞かれ、担当職員からは、ラジオ体操が就労のスイッチとなり丁度良いなど好評であった。（表3）

ただし、「運動不足を感じるか」の問いには、もっと体を動かしたいとの気持ちの表れか、有意差は見られなかった。（図2）

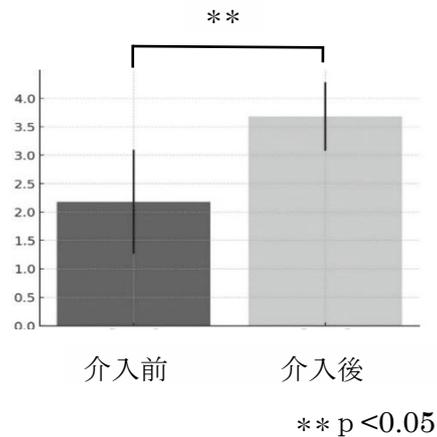


図1 定期的に体を動かしているか

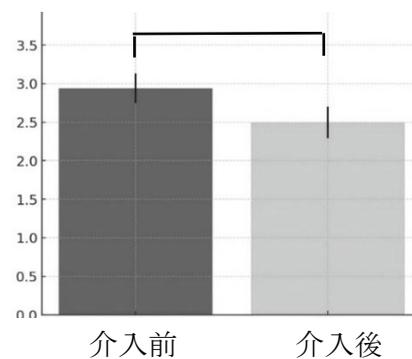


図2 運動不足を感じるか

表3 介入後のアンケート（n=16）

	とても感じる	まあまあ感じる	あまり感じない	全く感じない
点数	4	3	2	1
介入後アンケート				
定期的に体を動かしているか **	3	10	2	1
運動不足を感じるか	1	8	5	2
継続に向けた質問				
ラジオ体操は気持ち良いか	10	4	0	2
就労中のストレッチは気持ち良いか	7	6	1	2
今後も続けて行いたい	8	4	2	2
健康教室に参加して如何でしたか？ （自由回答）				
<ul style="list-style-type: none"> ・楽しかった。 ・しっかり教えてもらえて嬉しかった。 ・身も心もスッキリした気がする。 ・肩こりが楽になる方法を知れて嬉しかった。 ・また来て欲しい。 ・就労リズムが整い良かったです。 				

4. 考察

就労継続支援 B 型事業所においても、健康運動指導士、健康運動実践指導者による運動の提案・指導は、生活習慣の改善に効果があるといえる。ただし、ご利用者の健康状態、疾患の理解や、施設運営への理解、体調や気分に合わせてタイムマネジメントなど、プログラムの提案には、一般の施設以上に気を配る必要があり、今研究では、前出の内容を考慮した事前研修を行い、対象者を良く知る施設職員、相談員との積極的なチーム体制を得て実施した。また、継続に対しての質問を得たことにより、今後も継続した介入と、長期間の比較検討が大切であると考えられる。なお、今回実施出来なかった体力測定は、休憩時間に測定スペースを設け自由に測定する形で希望者に実施したことを追記しておく。

5. 結論

健康運動指導士や健康運動実践指導者の関わりは、運動習慣改善の一助になったが、今後も様々な施設で運動指導、教室開催を行うならば、より一層の障がい者との関わり方や疾患の理解、施設運営への理解、チーム体制の獲得など、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資質向上が求められると考えられた。

参考文献

- 1) 厚生労働省：令和 4 年社会福祉施設等調査の概況，2022 年.
- 2) 厚生労働省：健康日本 21（第三次），2024 年.
- 3) 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 NIVR 障害者職業総合センター：気分障害等の精神疾患で休職中の方の為の日常生活基礎力形成支援～心の健康を保つための生活習慣～、支援マニュアル 20：71，2020.
- 4) Kikuchi H et al. Occupational sitting time and risk of all-cause mortality among Japanese workers. *Scand J Work Environ Health*, 41: 519-528, 2015.
- 5) Lee I-Min, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380 (9838): 219-229, 2012.
- 6) Park S, et al. Year-long physical activity and metabolic syndrome in older Japanese adults : cross-sectional data from the Nakanoyo Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 63(10): 1119-1123, 2008.
- 7) Osuka Y, et al. Effects of radio-taiso on health-related quality of life in

older adults with frailty: a randomized controlled trial. *J Epidemiol*, 34 (10) : 467-476, 2024.

- 8) Brupbacher G, et al. The effects of exercise on sleep in unipolar depression: A systematic review and network meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 59: 101452, 2021.
- 9) 杉村 彰悟 他. 夕方の運動プログラム導入が慢性の統合失調症圏障害患者の自覚的睡眠評価に及ぼす影響, 40 (5) : 591-597, 2021.

本研究は、令和6年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しています。文末となりますが今回の研究に協力頂いた施設、スタッフ、利用者の皆様に感謝申し上げます。