

## 1. 実施計画

<b>研究区分</b> <small>※申請する区分にレを入れてください</small>	<small>課題の番号を記入してください</small> <input checked="" type="checkbox"/> <b>実践研究</b> (2)	<small>課題の番号を記入してください</small> <input type="checkbox"/> <b>調査研究</b> ( )
<b>研究タイトル</b> <b>うつ病患者における運動プログラムの効果検証</b>		
<b>研究目的(研究の背景を含む)</b> 近年、気分障害により休養加療に入る労働者が急増しており、その数は全国で20万人を超えると推測されている。こうした長期休職者を対象にした、復職支援デイクア(以下、リワークプログラム)が全国的に実施されている。従来、リワークプログラムは心理士等による集団認知療法、生活技能訓練等を中心に構成されているが、我々の主催するリワークプログラムでは心身両面からのアプローチを目的として、健康運動指導士が担当する運動プログラムをカリキュラムに取り入れている。しかし、現在までのところ、運動療法の有効性に関するエビデンスは乏しい。 本研究では、リワークプログラム等通所中の気分障害患者を対象に、運動療法の有効性の検証を目的とする。本研究では、抑うつ尺度を用いた精神医学的評価のみならず、患者の身体的な不快感や体感覚の気づきの抑制に関する心理学的評価、自律神経活動動態や睡眠の測定など生理学的評価を含めて多角的な観点から評価を行う。本研究の成果から、精神科リハビリにおける有効な運動療法の開発、援用が期待できる。		
<b>研究計画(対象・フィールド、方法、スケジュール)</b> <b>【対象】</b> 通所中の気分障害患者、約30名 <b>【フィールド】</b> 神奈川県藤沢市内藤沢病院 <b>【方法】</b> 1) 集団運動指導：①対象者に対して、週3回、3ヶ月のプログラムを実施する。プログラム内で週1回、新たに開発した運動指導「感情と身体に気づきをもたらすリラクゼーションプログラム」を実施する。②運動指導用のナレーションCDを作成し、自宅でホームワークとして運動に取り組みせ、その記録をホームエクササイズ手帳に記録させる。 2) データ収集：①プログラム前後に、抑うつ評価尺度、社会適応性評価尺度、パーソナリティ評価尺度を用いた心理的評価を行う。②プログラム前後で心拍変動パワースペクトラム解析を用いた自律神経活動の測定、生活活動量計による日常活動量の測定、睡眠計による睡眠の質の測定を行い、生物学的観点からも運動指導による有効性の評価を行う。③さらに、3ヶ月後の復職の可否を確認し、復職への有効性を評価する。 <b>【スケジュール】</b> 助成金授与後、6月スタートを目安に、研究をスタートする。3クールの実施後、研究によって得られた結果を統合して解析し、運動プログラムの有効性を検証し、改変や新規開発への応用を検討する。		
<b>研究成果の意義や活用のしかた</b> 長期休職者の復職問題は喫緊の課題であり、有効なリワークプログラムを社会に提示することが期待されている。すでにようつ病における運動療法の効果が報告されつつあるが、感情や身体の気づきをリラクゼーションと中心としたプログラム有効性はいまだ検証されていない。 本研究では、既にリワークプログラムで実践している運動療法の有効性を精神医学的のみならず、生理学的な観点からも検証することが期待できる。さらに、本研究の成果を全国のリワークプログラムに援用することで、健康運動指導士・実践指導者など、運動指導の専門家の活躍の場を広げることが期待される。具体的には、精神科リハビリ分野で運動指導者の育成を行っている学会、団体と協力をして、伝達講習会などを開催することで当研究助成の成果を広く広報をしていく予定である。		

※枠の大きさは変わってもかまいませんが、A4・1枚に収めてください。