

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（フィットネス企画Q）
上阪文香（Pluspace）



◎背景と目的

近年増加傾向にある就労継続支援B型事業所において、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。

◎方法

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、令和6年5月より令和7年2月まで約10カ月間、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、初回と最終回到施設職員の協力の元、4件法によるアンケートを実施し、運動実施の効果を調査する。研究当初の予定では、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、やむなく様々な測定は中止した。



写真1 就労作業



写真2 施設写真

表1 取り組みの概要

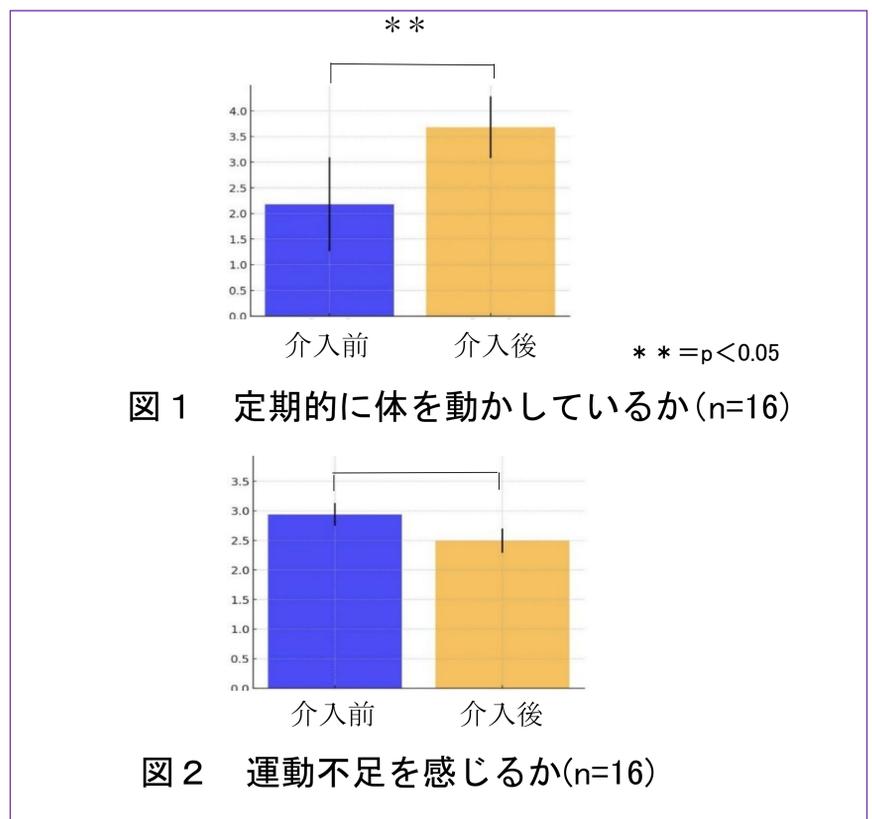
	開催日時	内容	参加者数
1	5月30日	のびのびストレッチ&質問コーナー	16
2		やってみよう♪体力測定大会	
	6月20日	やってみよう♪リフレッシュ体操	12
3	9月20日	動き見直し^.^ ラジオ体操	16
4	10月4日	漸進的筋弛緩法体験♪	14
5	11月21日	キレイに歩こう(^^)(^^)	16
6	1月6日	動き始めはラジオ体操&ストレッチ♪	15

◎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（写真3.4.5）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た（図1）。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）



写真3. 4. 5 作業合間に行ったストレッチ



◎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、障がい者との関わり方や、疾患・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。

◎謝辞

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。