9月27日（火）13:00／総合体育館

精神科デイケア施設における運動プログラム実施の長期の効果

○水尾 宏臣（財）明治大学厚生学部体育学科教授、福田 裕久（医療法人社団平成会だいクリニック）、藤本 敏彦（東北大学医学部体育学科教授）、华川 健生（財）明治大学厚生学部体育学科教授

近年、運動がうつ病患者のメンタルヘルスを改善することが多くのエビデンスによって知られつつあるが、少なくとも我が国の精神科において運動療法が広く普及しているとは言い難いのが現状である。そこで本研究では、精神科クリニックのデイケア施設において実施した運動プログラムが、利用者のメンタルヘルスに及ぼす影響について検討した。約6ヶ月間の実験期間前に、精神科施設の重症度（MS10尺度）、性的自己効力感（特異的自己効力感尺度）、自己相対度（自己需要測定尺度）の調査を行った。定期的に運動プログラムに参加した者を運動群、しなかった者を非運動群とし、各心理尺度得点の変化量（実験前－実験後）を両群間で比較した（Mann-Whitney test）。調査に参加した対象者は、運動群が17名（統合失調症13名、うつ病2名）、非運動群は15名（統合失調症12名、うつ病3名）、社会不安障害1名であった。運動群と比較して、運動群では、精神科施設の重症度と性的自己効力感に改善が認められた。よって、精神科デイケア施設における運動プログラムの有効性が示された。

9月27日（火）13:00／総合体育館

日本人中高年女性のポディイメージと運動習慣との関連 -1-

○遠藤 優男（大東文化大学）、小山 勝弘（山梨大学）、中田 博史（大東文化大学）、横矢 勇一（大東文化大学）、柳澤 悠樹（大東文化大学）

壮年期（特に後期）・老年期にある男性46名、女性140名、計186名を対象に、ポディイメージスケール（身体満足度、腸満ストレス度）、シルエット図による体型評価、等を調査することによって保有するポディイメージの実態を明らかにすること。また、社会的体格不安や生活習慣についても調査を実施し、ポディイメージとの関連を分析することによって、最終的にはポディイメージと運動行動実践との関連性を検討することを目的とした。2010年10月～11月に調査を実施し、以下の様な結果を得た。①全体の83%が理想体形を有しており、その内の64%が現在継続的に運動を習慣していた。②社会的体格不安、身体満足度、腸満ストレス度において有意に女性の得点が高く、女性の体格に関する意識は年齢が高くなっても継続されることが観察された。③男女ともに、身体に不満を持ち、腸満ストレスと感じている人は自身の身体に関して不安感を持つ傾向があり、その傾向は女性に強く見られた。④自分の身体に関する意識度が高い壮年期（特に後期）・老年期の男女（特に女性）において、自身のポディイメージの恒常的維持に関連して運動行動実践との関連性が示唆されたが更なる検証が必要である。

9月27日（火）13:00／総合体育館

日本人中高年女性のポディイメージと運動習慣との関連 -2-

○小山 勝弘（山梨大学）、遠藤 優男（大東文化大学）、中田 博史（大東文化大学）

本研究は、日本人中高年のポディイメージが体格や運動習慣をどのように関連性を有するか検討することを目的に行った。インタビュー・コンサートが得られた在宅中高年女性135名（57～83歳、平均69.0歳）を対象に、ポディイメージとしてシルエットチャートと質問紙による調査（身体満足度、腸満ストレス度、社会的体格不安）を行い、体格指標（体脂肪率、BMI）、現在と過去の運動習慣（週2日以上、1日30分以上）、および脚部音、音波骨密度などを測定した。その結果、シルエットチャートによってネガティブなポディイメージを抱くことは、現在の運動習慣の有無と関連しないことが示された。中高年女性が抱く理想体型と実体型との間の視覚的ズレは、体型改善に対する運動の習慣化に直接的には結びつかない要因である可能性を示唆している。体脂肪率とBMIは、質問紙によるポディイメージ尺度に有意に関連し、腸満度が高いとネガティブなポディイメージを抱く傾向が高い。また現在、運動習慣を有することは、身体満足度や社会的体格不安を低く抑えることに関与し、中高年の継続的な運動習慣が適正なポディイメージの構築に貢献する可能性が示唆された。

NII-Electronic Library Service