

思春期患者への運動プログラムの有効性の検討

○豊岡 達郎¹⁾ 小寺 勇人¹⁾ 片山 英紀¹⁾ 太田 健介²⁾

1) 作業療法士 2) 医師

札幌太田病院 作業療法・音楽療法課

1. はじめに

これまで運動には、身体機能の向上や減量、技能の習得等に効果があるといわれてきたが、近年では、ストレス耐性の向上、不安の軽減、抑うつ気分の軽減、集中力の向上等、精神・心理的な効果もあると報告されている¹⁾。当院では平成 28 年 12 月より、思春期の入院者・外来受診者を対象に、約 30 分週 3 回の運動プログラムを行なっている。その主な目的は生活リズムの改善、気分の発散である。今回、対象者に運動前後の気分の変化について調査を実施したので、その結果を報告し、運動プログラムの有効性について考察する。

2. 方法

実施期間：平成 29 年 2 月 20 日から 3 月 17 日。対象者：12 歳から 17 歳までの入院者および外来通院者 5 名で、不登校、インターネット・ゲーミング依存、行為障害等と診断されている。運動の内容：当院体育館にて実施。準備体操後、参加者が任意に選択し、卓球、バドミントン、ソフトバレー、フットサル等を行なった。運動中セラピストは「いいね」「惜しい」など肯定的な声かけを意識的に行なった。評価方法：気分プロフィール検査 POMS2 青少年用短縮版²⁾ を運動前後に実施し、比較した。検定は Wilcoxon 符号順位検定を使用し、有意水準 (P) は 5%未満とした。なお、本研究は当院の倫理委員会の承認を受け、参加者には文書による同意を得て行なわれた。

3. 結果

POMS2 を実施できたのは運動前後 16 組 (32 回) で、欠損なく利用可能なデータは 9 組であった。POMS2 のネガティブな気分状態を表す尺度である TMD (Total Mood Disturbance) は運動後有意に減少した ($T=1.5<6, P<0.05$)。一方、「他人を信頼する」等の質問項目を含む、友好尺度 F (Friendliness) も有意に減少した ($T=2.5<4, P<0.05$)。その他の尺度には、統計学的に有意な変化は認められなかった。

4. 考察

TMD の有意な減少は、当運動プログラムが不安や抑うつ気分等のネガティブな気分状態の改善に効果があることを示唆するものである。特に、不規則な生活リズムとなりがちな思春期患者にとっては、定期的に運動する機会があることは重要であると考えられる。今回の結果は、運動プログラムの導入が身体機能の観点からのみではなく、精神・心理面の観点からも有効であることを、POMS2 という検査表を用いて示したものである。

本研究では、運動内容は参加者が任意に選択しており、セラピストは肯定的な声かけを心がけた。これらは、楽しみ感や安心感、自信といった気分の変化につながりやすい要素であったと考えられる。一方、本研究では友好尺度 F が減少する結果となったが、このことは競技性の高い運動種目により、闘争心・悔しさ等の要素が影響した可能性も考えられる。今回の研究は 1 回の運動プログラムの前後比較であり、継続した結果は明らかではない。また、サンプル数も少なく、運動種目も一定ではないため、詳細な分析はできない。今後、サンプル数を増やして、運動種目による影響等も含めて、より詳細な分析を行なっていきたい。

参考文献：

1) John J.Ratey 著 脳を鍛えるには運動しかない！ NHK 出版 2009

2) Juvia P.Heuchert 著 横山和仁監訳 POMS2 日本語版マニュアル 金子書房 2015