

知的障害のある人の健康測定による未病改善に向けての取り組み

社会福祉法人 かしの木会 くず葉学園
〒259-1302 神奈川県秦野市菩提 2 0 5 8 - 2

助成事業の概要

神奈川県では2017年度(平成29年度)より「かながわ未病改善宣言」を発表し健康寿命を延ばすため未病を改善する取組みを進めてきた。「未病」とは、健康と病気の間を連続的に変化する状態を指し、改善の取組みとしては食事・運動・社会的活動の3つがあげられる。

知的障害のある人は、通常よりも約10歳～20歳早く老化が進むといわれる。本学園の入所利用者の平均年齢は56歳、通所利用者は43歳であり、加齢による身体的機能の低下が目立ってきた。歩行バランスの悪化等による移動能力の低下等により、日常生活に支障をきたす利用者も出はじめており未病状態にある利用者も多くいる。そこで「かながわ未病改善宣言」と共に利用者の高齢化対策を進めるため、2022年度に「未病改善に向けての運動プログラムの開発」を貴財団から助成を頂き発表した。この事業を更に発展させ、入所利用者・通所利用者計約120名に対して健康測定を実施しその分析から、医療的側面、食事的側面、運動的側面から検討を行ない未病改善に向けた事例への取組および利用者の家族に対しアンケートを実施し健康に対する意識向上を図り未病改善に取り組んだ。健康測定の種類は、体組成、骨密度、血管年齢、ヘモグロビン量、ベジチェック(野菜摂取度)、自律神経の6項目である。

事業の成果

本研究の対象者(研究参加者)は入所利用者

60名、通所利用者60名であった。

第1部では、体組成測定、骨密度等の測定結果について述べた。男性・女性別に見たとき体脂肪率と脂肪量の2項目は女性の方が男性に比べて値が大きかった。除脂肪量、筋肉量、体水分量、体水分率、基礎代謝量、内臓脂肪レベルの6項目は男性の方が値が大きかった。脚点は男性が女性よりも大きな値を示したが、BMIは男性と女性との間で明らかな差は見られなかった。骨梁面積率、対YAM値、対同年齢%、野菜摂取度(ベジチェック)、血管年齢、Hb量、ストレス、活性度などの内、Hb量が男性が女性よりも大きな値を示したが他の項目で男女差はみられなかった。入所利用者と通所利用者を比較すると、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚点、BMI、骨梁面積率、対YAM値、対同年齢%の12個の測定項目で通所利用者の方が入所利用者よりも大きな値を示した。年代は全体についての40・50代と60・70代を比較すると、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、基礎代謝量、BMIなどは、40・50代の方が明らかに値が大きかった。他方、骨梁面積率、対YAM値、対同年齢、野菜摂取度(ベジチェック)、Hb量、ストレス、活性度、などの測定値については年代差は認められなかった。体脂肪率、内臓脂肪レベル、脚点、BMI、対YAM値などに関する入所利用者・通所利用者と年代とのクロス表による分析の結果は、体脂肪率は、通所利用者に「肥満」と判定される人が多かった。内臓脂肪レベルが「過剰」と判定された人は、入所利用者の場合は4%であったが、通所利用者

にあっては 24%と高くなっていた。入所利用者も通所利用者も、脚点は「低い」と判定される人が多かった。BMI は、18.5 以上～ 25 未満が「標準」だが、入所利用者は、標準の人が 67%と多く、通所利用者は標準の人が 38%と少なかった。対 YAM 値は、入所利用者で骨粗鬆症疑い（対 YAM 値が 70%未満）の人が 61%と半数を越えていた。通所利用者は 14%と少なかった。Hb 量は入所利用者の 68%通所利用者の 74%が適正レベルであった。血管年齢は入所利用者の方が通所利用者に比べて実年齢よりも若い人が多かった。

第 2 部の未病改善に向けた事例への取り組みでは、筋肉量が多いものの体脂肪率、BMI が高く内臓脂肪レベルも過剰な「かた太り型の 2 人」への取り組みについて取り上げ、さらに、「コロナ禍を経て利用者の骨密度はどう変化したか」の 2 事例について要約を紹介した。

第 3 部は、健康測定に対する家族の意向等を知るアンケートを実施し、その内容を述べた。その結果、利用者の家族は、健康測定について肯定的、好意的な意見が多く、家族の健康測定に対する理解が得られた。また利用者の未病改善に向けての家族の協力が得られる見通しが持てた。

成果の広報・公表

【施設内の職員に対して】

- ・報告論文を施設内の職員に配布し、未病改善の研修をおこなう。

【協力いただいた利用者、家族に対して】

- ・報告論文を分かりやすく要約した未病改善の内容を、利用者、家族にお渡しし、健康に対する意識向上をはかる。

【協力組織に対して】

- ・協力して頂いた東海大学様、明治安田生命様へ報告論文をお渡しし、御礼を申し上げますと共に

未病改善の健康測定事業の発展に寄与して頂くようお願いする。

【地域の社会福祉関係等に対して】

- ・地域の社会福祉協議会、協力的な福祉施設に報告論文をお渡しし、未病改善のご協力をお願いする。

【神奈川県、秦野市に対して】

- ・神奈川県、秦野市の「未病改善の担当課」等に報告論文をお渡しし、未病改善の協力について報告すると共に、障害のある方々への健康測定の連携協力をお願いする。

【学術集会、セミナー等に対して】

- ・福祉心理学会、発達障害学会等関係する学会への発表、各種セミナー等への発表を通して、未病改善のネットワークづくりを進める。

今後、未病改善について継続していく中で 上記の公報・公表に努力して参ります。

今後の展開

本研究の結果から、特に、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI などに関する結果について、通所利用者の 40 歳未満の人のなかにも未病状態にあるとみなされる利用者が多く認められた。

また、骨密度の測定値である対 YAM 値から、入所利用者の 60%以上の方が、骨粗鬆症の疑いがあることが判明した。今後、食事面、運動面から、対 YAM 値の維持・増加に配慮する必要がある。

なお、今回の研究では、対 YAM 値に関して、閉経前の女性と閉経後の女性との比較検討を行っていないので今後の課題としたい。

今後、体組成、骨密度などの健康測定値をよく精査して、家族の協力も得ながら、さらに未病改善に向けて、利用者の健康を増進していく必要がある。

なお、本年 4 月から、骨密度を維持増進させ

るために、家族の了解も得て、お米に混ぜて炊くだけでカルシウムが補給できる製品「乳カル酵素+Zn(プラスゼットエヌ)」を使用し始めたので、その経過を注視し、囑託医、監修者の意見も聞きながら、個別の未病改善に努めていくことが必要である。