

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

医療法人耕仁会 札幌太田病院
作業療法・音楽療法課

1. はじめに

☆運動の効果

<身体機能面>

体力・筋力の向上、ダイエット、技能習得

<精神・心理面>

- ・ストレス耐性の向上
- ・不安の軽減
- ・抑うつ気分の改善
- ・集中力の向上

思春期対象運動プログラム

平成28年12月より実施

【対象】思春期の入院者・外来受診者

【目的】生活リズム改善・気分の発散

【場所・時間】体育館・週3回夕方に約30分

【内容】好きな運動を行なう

※卓球・バドミントン・ソフトバレーなど

- ・スタッフは「いいね」「惜しい！」などの声かけ
- ・参加者は意欲的に取り組んでおり、「楽しかった」「ストレス発散になった」「上手くなってよかった」「疲れた」などの感想が聞かれる

2. 方法

【期間】平成29年2月20日～3月17日

【対象】12～17歳の入院者・外来受診者5名

【主訴】不登校・インターネットゲーミング依存
など

【心理検査】POMS-2青少年用短縮版

- ・運動前後に検査
- ・Wilcoxon符号順位検定により、
統計学的な有意差を検証

POMS-2とは

- ・ Profile of Mood States 2
- ・ 気分プロフィール検査
- ・ そのときの気分状態を評価できる
- ・ 全35個の質問
- ・ 0～4点（「まったくなかった」「非常に多くあった」）の5段階
- ・ 7つの尺度を点数化

☆7つの尺度

【怒り—敵意 AH】

【混乱—当惑 CB】

【抑うつ—落ち込み DD】

【疲労—無気力 FI】

【緊張—不安 TA】

ネガティブな
気分尺度

【活気—活力 VA】

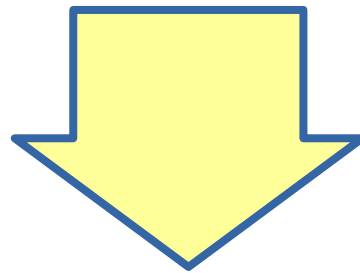
【友好 F】

ポジティブな
気分尺度

☆TMD 総合的気分状態

Total Mood Disturbance

ネガティブな気分尺度の合計得点から
【活気—活力 VA】の得点を引いたもの



点数が高いほど、
ネガティブな気分状態を表す

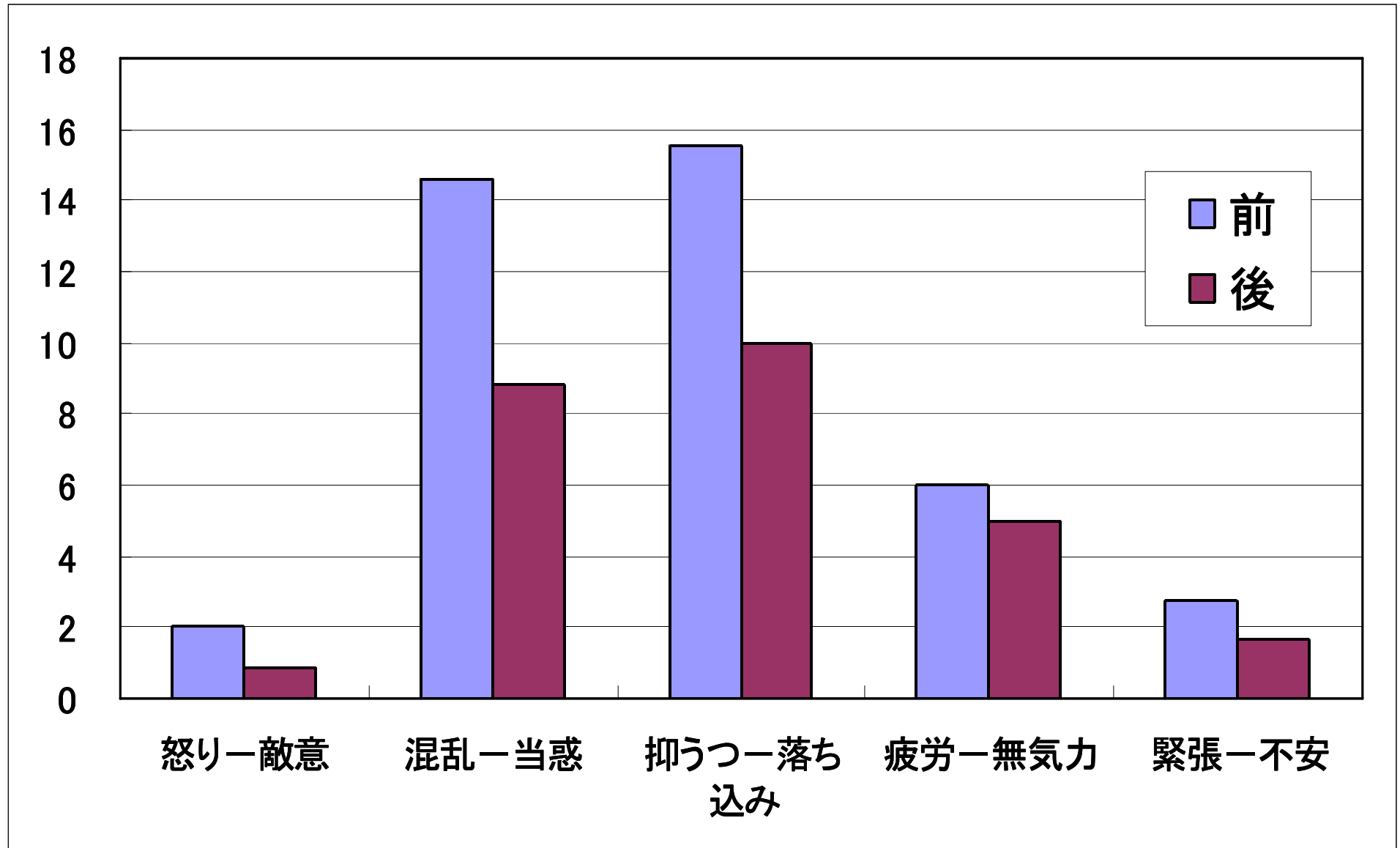
3. 結果

欠損なく利用可能なデータ

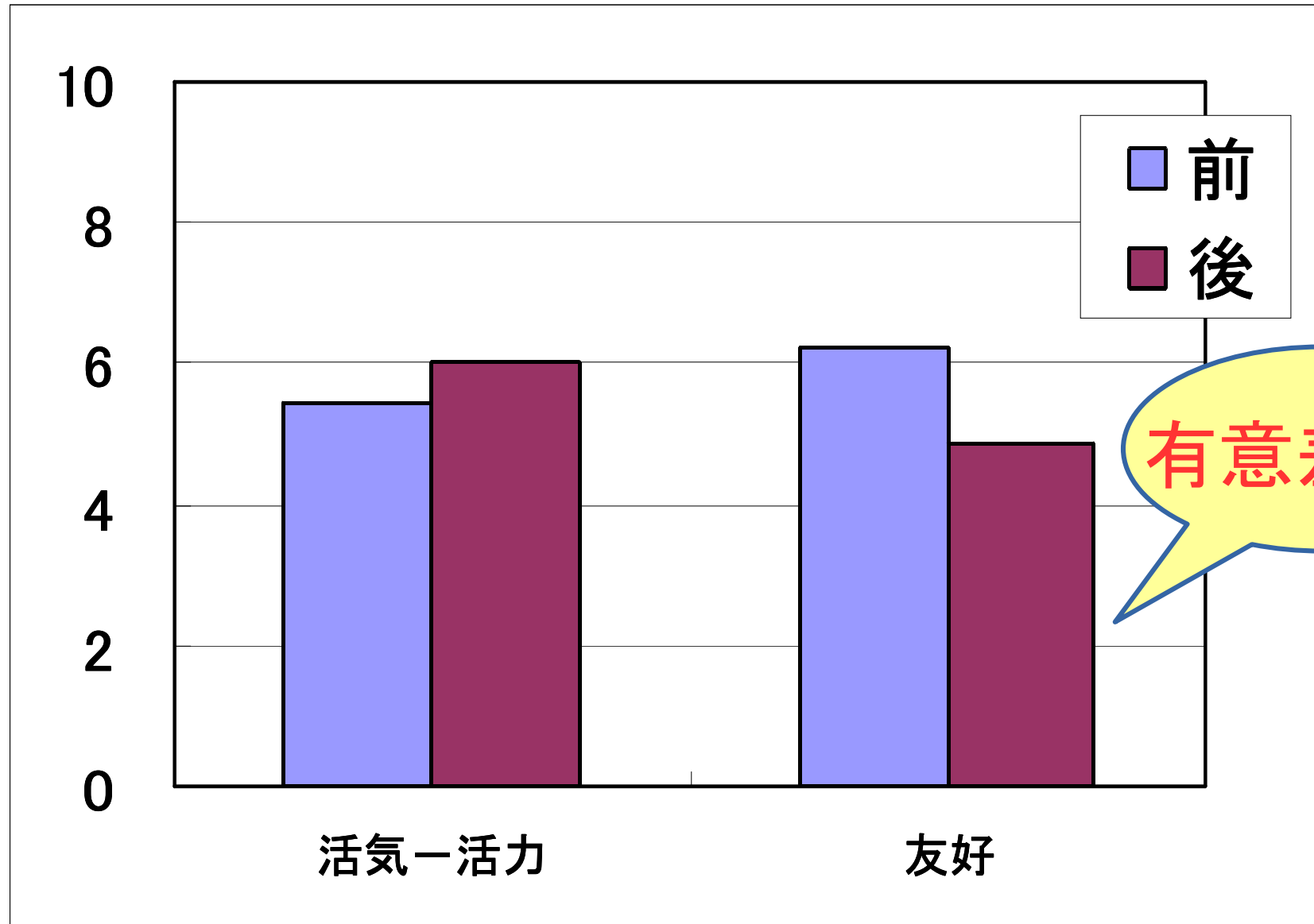
9組 / 16組

※同じ得点は何度も続いている、
設問を読まないで適当につけている、
と判断されるものは分析データから除外

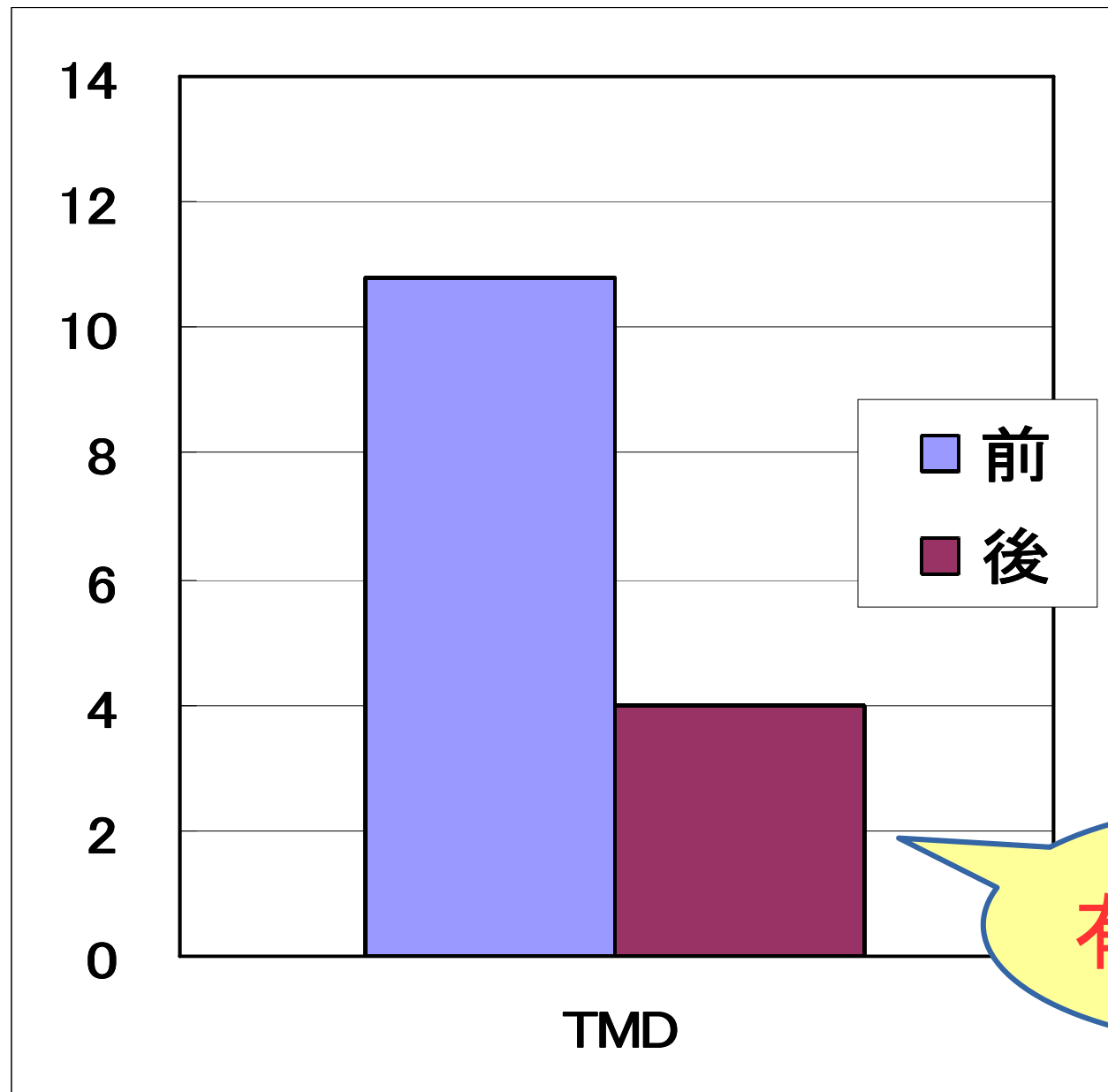
☆ネガティブな気分尺度の運動前後の比較(平均点)



☆ポジティブな尺度の運動前後の比較(平均点)



☆TMDの運動前後の比較(平均点)



有意差あり

4. 考察

- ・TMDが有意に減少していることから、当運動プログラムはネガティブな気分状態の改善に効果がある
- ・不登校・インターネット・ゲーミング依存など、生活リズムが不規則であると考えられる思春期患者にとって、定期的な運動機会の提供は重要である

4. 考察

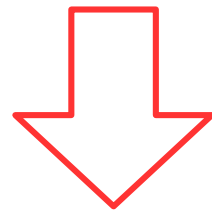
運動内容を
任意に選択

肯定的な声かけ
かかわり

運動の
精神・心理面へ
の効果

運動プログラム

「楽しかった」



「また参加してみたい」

ネガティブな気分の改善

4. 考察

【友好 F】の有意な減少について

・【友好F】の質問項目

「人づき合いが楽しい」「人に優しくしたい」

「他人を信頼する」 など

・競技性の高い個人種目は、「負けて悔しい」「相手の方が上手い」等と感じやすく、得点が低くなったのではないかと推測できる。

・「悔しいからまた挑戦したい」「もっと上手くなりたい」等、闘争心を伴う気持ちに繋がる可能性

⇒【友好F】の減少を肯定的に捉えることも可能

5. まとめと今後の課題

- ・当運動プログラムはネガティブな気分状態の改善に効果があり、継続して行なうことは有効であると考え
- ・運動が、長期的な気分の変化に繋がるのか検証が必要である
- ・今後も運動プログラムを継続して、どのような運動・関わり方が良いのかを追求していく
- ・適切な運動習慣の獲得に繋がることを目指していきたいと考える

参考文献

- 1) John J. Rateyら著 脳を鍛えるには運動しかない！
NHK出版 2009
- 2) Juvia P. Heuchertら著 横山和仁 監訳 POMS2
日本語版マニュアル 金子書房 2015

ご清聴ありがとうございました