

無関心から楽しいに  
～成人障害者とその介護者に向けた「Spositive」運動～

東海大学萩ゼミ B チーム

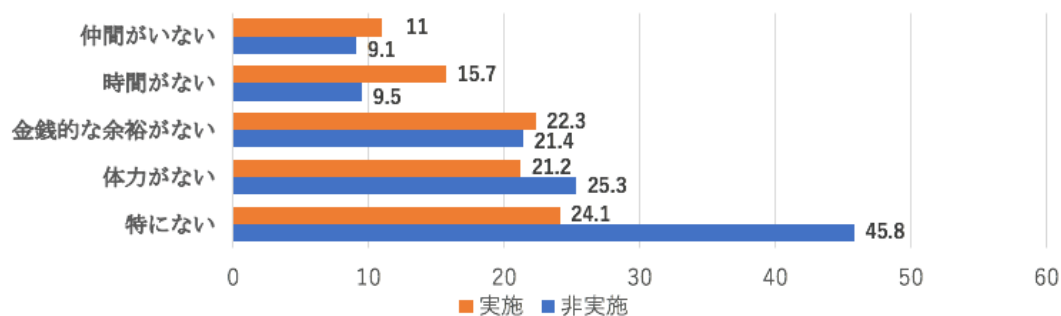
○和田 智宏 田島 祐花 水谷 彩恵 鈴木 爽太郎

## 1. 緒言

第2期スポーツ基本計画によれば、2022年までに成人以上の障害者（以下、「成人障害者」とする）の週1回以上のスポーツ実施率を40%にすると掲げているが、スポーツ庁の調査（2018年）によると、成人障害者のスポーツ実施率は20.8%に過ぎない。また障害者のスポーツ・レクリエーション非実施者はスポーツ・レクリエーション活動の障壁として「特にない」と45.8%が回答しており、スポーツ・レクリエーション活動に興味のない者が最も多い（図1）。また「仲間がいない」を障壁として挙げられていることから、1人でスポーツ・レクリエーション活動をすることへの不安があると考えられる。

また障害者が生活するうえで必要な補助をする介護者は負担や不安を感じていることや、介護者自身の時間を確保できないといった問題がある。<sup>(1)</sup>

そこで本提言では市区町村に対して、スポーツ・レクリエーション活動に関心のない成人障害者と負担や不安を感じている介護者を対象とし、スポーツ・レクリエーション活動を共に行い継続性のある制度を確立する。



出典：文部科学省「地域における障害者スポーツ普及推進事業」（2017）

注）元のグラフから一部抜粋

（図1）スポーツ・レクリエーション実施の障壁（スポーツ実施/非実施別）

## 2. 研究の方法・結果及び考察

### （1）成人障害者に関する文献調査

ア、障害者のスポーツ・レクリエーションへの関心<sup>(4)</sup>

- ・実施者の25.5%、非実施者の77.0%は「特にスポーツ・レクリエーションに関心はない」と答えている。

イ、障害者のスポーツ・レクリエーション実施種目<sup>(4)</sup>

- ・成人障害者の過去1年間に行なったスポーツ・レクリエーション活動で最も多かったものは散歩であり、次いでウォーキング、体操であった。

#### ウ、運動に関心のない人への運動促進の成功例<sup>(3)</sup>

- ・一部の市区町村では高齢者へ向けたウォーキングに対する健康ポイント制度を導入している。貯まったポイントで商品券などの特典と交換できる。
- ・参加者の7割は運動にあまり関心がなかった層であった。

### (2) 介護者に関する文献調査<sup>(1)</sup>

#### ア、障害者の介護者数

- ・回答者数3,277人に対して介護が必要と答えた人が3,096人であり、不要と答えた人数は208人であった。その介護者の多くは身内である。

#### イ、介護者の負担・不安

- ・約85%の介護者が介護に対して負担を感じている。
- ・身体的・精神的・経済的の三つに分類され、精神的負担は「親に何かあったときが心配」身体的負担は「親が高齢になったため、精神的・体力的に限界」ということが挙げられた。

#### ウ、精神的負担の軽減手段<sup>(2)</sup>

- ・ストレス解消の一助としてスポーツ活動を行うことが多い。
- ・精神・心理的機能に対して身体を積極的に動かすことが少なからず好影響を及ぼす可能性が推測される。

### (3) 市区町村の障害者スポーツの広報に関するインタビュー調査（平塚市、秦野市）

- ・両市とも月に2度市内の様々な分野の情報が掲載されている広報誌を発行し、ポスティング方式で市内の各世帯に配布している。
- ・広報に関する費用は市の予算からあてられる。

## 3. 結果及び考察

### (1) 無関心層の運動のきっかけ

高齢者を対象としたウォーキングによる健康ポイント制度では、実施者の7割が運動に無関心の層であった。成人障害者の多くが散歩やウォーキングを実施していることから、道具を使用しない運動は実施しやすく、運動に無関心な成人障害者でも外発的動機があれば取り組むきっかけになると考えられる。

### (2) 自分のための時間がない介護者

障害者の介護は身内が行うことが多く、さらに介護者はその介護に対しても負担や不安を感じているため、日々の介護の負担軽減が必要であると考えられる。また介護をすることで自分自身の時間が取れないことがわかる。

### (3) あまり効果的でない広報

市区町村の広報誌では市内の様々な情報が多く掲載されているが、スポーツに関連する

記事が少なく、人の目に留まりづらいことが考えられる。

#### 4. 提言

以上のことからスポーツ・レクリエーション活動に関心のない成人障害者と不安・負担を抱える介護者が障害の程度に関わらず共に継続的に行える健康ポイント制度「Spositive Walking」を市区町村に向けて提案する。

##### (1) 施策案の内容

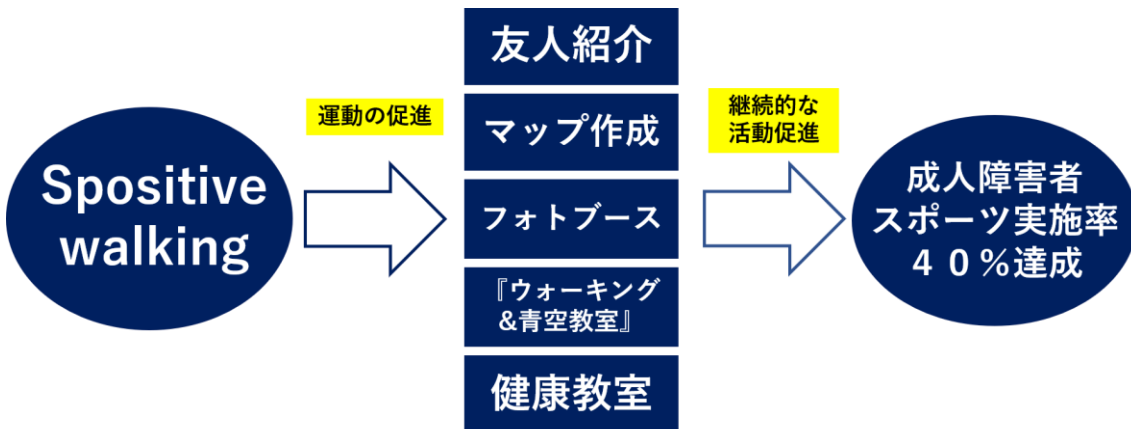
「Spositive Walking」は成人障害者が最も多く実施している散歩、次いで多いウォーキングに着目し成人障害者にアプリを使用し歩いた距離に応じてポイントを付与し、ポイントに応じて自治体から特典を与える制度である。(図2)

市区町村の福祉課とスポーツ課が連携し事業費はその予算から捻出する。また、特産品を扱う農家などと契約し支援金を受ける。



(図2) 「Spositive Walking」の流れ

また、障害者や福祉に特化した広報誌を作成し、月に1度ポスティング方式で各世帯へ配布する。その広報誌を見て「Spositive Walking」に、継続的に行うための手段として、5つのプログラムを実施する。(図3)



(図3) 「Spositive Walking」のプログラム

ア、友達紹介

参加者が友人を紹介すると、参加者・友人共にポイントが付与される。

イ、マップ作成

参加する市区町村の魅力的な場所を掲載したマップを3ヶ月ごとに作成し、配布する。

#### ウ、フォトブース

ウォーキングを楽しむ中で参加者が撮影した写真を共有する場所を「Spositive Station」付近に設置する。

#### エ、「ウォーキング&青空教室」開催

絵画教室や俳句教室などをメインイベントとし、そのイベントが開催される場所まで歩いて向かう。歩くことが1番の目的ではなく、ウォーキング以外の楽しみを提供する。

#### オ、健康教室の実施

月に一度、腰痛の改善策など健康に関する講習会を行い、自身の健康への関心を高める。

### (2) 期待される効果

#### ア、成人障害者が外に出るきっかけづくり

ポイントによって運動に付加価値を加えることによりスポーツ・レクリエーションに興味や関心のなかった成人障害者がポイントを得るという外発的動機によって運動する。また、成人障害者がこのプログラムを継続的に行い健康への意識を高めることによって、内発的動機としてスポーツを行うことが考えられる。そして、スポーツ庁の掲げている成人障害者の週1回以上のスポーツ実施率40%に近づくことが期待できる。

#### イ、健康的な介護者へ

介護者の抱える負担として身体的、精神的が多く挙げられるが「Spositive Walking」を通じて運動することにより体力の向上、健康の維持増進、ストレスの減少が期待でき、またスポーツ庁の掲げている成人の週1回以上の運動実施率60%の目標値にも近づくことが期待できる。

#### ウ、共に健康づくりを

成人障害者とその介護者は日常生活でつながりが強く、常に介護に対しての精神的な負担・不安を抱えている。それらをネガティブに捉えるのではなく、介護として成人障害者を支えるのでもなく、共に運動することを通じて健康になり、精神的負担・不安、身体的負担・不安を軽減でき医療費削減につながることを期待できる。

そして成人障害者の運動の障壁の1つである、「仲間がいない」を介護者と共に行うことによって解消できると考えられる。

#### <参考文献>

- (1) きょうされん「家族の介護状況の負担についての緊急調査の結果」(2010)
- (2) 公益財団法人 明治安田厚生事業団「運動とメンタルヘルス」(2012年発行)
- (3) 毎日新聞(2016年9月14日)
- (4) 文部科学省「地域における障害者スポーツ普及推進事業」(2017)