

脊髄損傷後の身体活動度の維持 ～エクササイズ参加を障害・促進する事柄の質的調査～

Staying physically active after spinal cord injury: a qualitative exploration of barriers and facilitators to exercise participation

【要約】

【背景】一般的に運動を促進することが社会的なゴールになっていますが、一方で、脊髄損傷のように身体に障害がある人たちは運動不足の傾向にあります。運動することで、骨粗しょう症、心臓血管疾患、褥瘡、尿路感染、糖尿病、関節炎のような脊髄損傷の合併症のリスクを減らすことができます。しかし、脊髄損傷者というのは*ヘルスプロモーション(健康促進)を目指すターゲットとしてはほとんど着目されていないのが現状です。この研究では脊髄損傷者と運動の調査をおこないました。運動をしている15人と、運動をしていない11人、合計26人の脊髄損傷者が調査に参加しました。脊髄損傷前後の運動経験、運動する上でのバリア、運動施設、そして運動が健康へ影響するかどうかの自覚症状を聞きました。

【結果】調査の結果、運動をしている、していないに関わらず、26人全員が、脊髄損傷になる前は何らかの運動をしており、アクティブな生活を維持すること、アクティブになりたいと証言していました。アクティブな生活を制限、あるいは促進する要因というのは、モチベーションから始まり社会的環境など広範囲の要因が挙げられました。運動をしていない脊髄損傷者にとっては、利用できる施設の不足、運動機器が経済的に入手困難であること、介助者がいないこと、怪我への恐怖などがバリアとして挙げられました。運動をしている脊髄損傷者は、モチベーション、自主性、利用可能な施設、介助者の有無、合併症への恐怖、体重管理などを挙げていました。運動をしている脊髄損傷者は、運動をしていない脊髄損傷者よりも、運動を健康的な利益の方に結びつけて考えていました。運動することに興味があるか、モチベーションがあるかに関わらず、脊髄損傷者は多くの運動をする上で多くの障壁があることが分かりました。脊髄損傷者の運動参加を促し、合併症のリスクを減らすためには、障壁となっている要因を取り除き、運動を増進する要因を促進することがとても重要であるということが分かりました。

*ヘルスプロモーション：人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善するプロセスをさします。人々が健康を管理し、運動や栄養管理により健康に過ごす可能性を模索する方法で、アメリカではすでに基礎/臨床と並ぶ医学の三本柱の一つとなっています。

【リサーチセンター便り】

「合併症がないことは当たり前ではない！」

「運動したいけどバリアがたくさんあるんだよね…。」そんな脊髄損傷者の声を集めたのがこの研究です。クライアントの皆様は、J-Workoutでトレーニングを始めるまで、たくさんのバリアを乗り越えてきたのではないのでしょうか。トレーニングへのモチベーションを高めること、他県からの外出すること等、J-Workoutにたどり着くまでに、想像を絶する努力をしてこられたと思います。この研究では合併症への恐怖心・体重管理が運動をしたい理由に、施設/介助者の不足・怪我への恐怖心が運動できない理由に挙げられています。JWでは毎回のトレーニング前に体調の状態を確認しますが、「いつもと同じです。」「褥瘡ないです。」「尿路感染ないです。」このように答えられることがどれだけすごいのか実感したことはありますか?!

「退院後何年も体調が変わらないこと。」これは脊髄損傷者の皆様にとっては当たり前ではありません。皆様の徹底した体調管理とトレーニングの積み重ねで合併症を防いでいます。体調管理を前提としてJWトレーニングをしている事がどんなにすごいことか、合併症を発症してない事がどれだけすごいことなのか、ぜひ皆様に知って欲しいです!これからも、合併症、怪我への恐怖など様々なバリアを乗り越えてきた皆様と、歩行機能回復という更なるバリアと一緒に挑戦していきたいです!

リサーチセンター