

機関リポジトリ登録用論文の要約

論文提出者氏名	総合医療・健康科学領域 スポーツ健康科学教育研究分野 氏名 佐藤 弘道
<p>(論文題目) 親子運動が育児ストレスと親子の心身の健康度に及ぼす影響 (Influences of family exercise on parenting stress and physical, mental health in parent and child)</p>	
<p>(内容の要約)</p> <p>【背景】</p> <p>近年、少子化や核家族化などによる子育て環境の変化から育児不安や育児ストレスなど育児に否定的な感情を持つ母親は増加する傾向にある。このような否定的感情が高まると、親業や一般的な生活全体に対する満足度の低下や、抑うつなどの母親自体のメンタルヘルスの悪化を引き起こしたり、子どもの発達、親子関係にネガティブな影響を及ぼしたりすることが知られている。また、育児の多忙により母親の身体活動の機会が減少しそれが体力低下につながることも指摘されている</p> <p>一方、近年、親の生活スタイルが子どもの健康に影響を及ぼすことが明らかになってきている。すなわち、家族と一緒に過ごすことは子どもの健康に好ましい影響を及ぼし、家族で健康に取り組むことが子どもの健康の維持増進において効果的である可能性が推測されている。</p> <p>本研究では、親と子が一緒に楽しむ運動である親子体操を普段の生活に取り入れることが、母親の育児ストレスや生活習慣、体力および動脈硬化関連指標に及ぼす影響を調査検討した。また、同時に子どもの生活習慣、体力を評価し、親子の運動が子どもへ及ぼす影響も調査した。</p> <p>本研究で用いた親子体操は親と子が一緒にコミュニケーションをとり、ふれ合いながら基本的な体力要素（筋力、柔軟性、敏捷性、瞬発力、平衡性、筋持久力、全身持久力）全てを含む内容で、小スペースでも実施可能な運動であった。</p> <p>【方法】</p> <p>対象者は、調査に参加希望された青森県弘前市内の幼稚園に通う年中児（満 4 歳）及びその母親、計 43 組の親子であった。調査期間は 2013 年 11 月～2014 年 5 月の約 6 ヶ月間であり、調査測定は調査期間直前と 6 ヶ月後の調査期間直後の 2 回実施した。</p> <p>調査測定項目は以下のようであった。</p> <p>① 母親：運動実施状況など、病歴、喫煙・飲酒状況など、抑うつ度（The Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D）、育児ストレス尺度（Parenting Stress Index, PSI）、睡眠の質（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）、睡眠時間、体格（BMI）、体脂肪率（インピーダンス法）、血圧、血液検査（LDL コレステロール</p>	

- ル、HbA1c、コルチゾール)、体力(長座体前屈、握力、上体起こし、垂直跳び、VO₂max)。
- ② 子供：TV・DVD 視聴とゲーム時間、病歴、体格(カウプ指数)、体脂肪率(インピーダンス法)、血圧、睡眠時間、体力(長座体前屈、握力、25m 走、テニスボール投げ、反復横跳び)。

調査初日に、体力要素ごとに複数の親子体操を説明しながら実演し、各親子も一緒に動作確認を行った。調査期間中の自宅での自主運動は、配布した教材から好きな運動を選び、個人の自由な頻度・内容で実施させた。各親子に運動実施チェックシートを配布し、体操を実施した頻度を記録させた。

調査期間中の自宅での親子体操実施頻度すなわち 6 ヶ月の期間中の回数をもとに、平均回数(84.0 回)より少ない親子を「低頻度群」、多い者を「高頻度群」とし、比較検討を行った。

【結果】

高頻度群の母親は体脂肪率および収縮期血圧が介入後に有意に低下した(ともに $p<0.05$) が、低頻度群の母親では変化がみられなかった。HbA1c と LDL コレステロールは両群ともに変化がみられなかった。

高頻度群の母親では、CES-D 得点および PSI 得点が介入後に有意に低下し、PSQI 得点の低下傾向がみられた(各々 $p<0.01$ 、 $p<0.05$ 、 $p<0.1$)。一方、低頻度群の母親ではいずれの項目も変化がみられなかった。

両群の母親とも、介入後に長座体前屈および上体起こしの測定値が増加した(ともに $p<0.01$) が、握力、垂直跳び、VO₂max に変化はみられなかった。またこの変化率は両群間で差がなかった。

一方、子供では発育発達に伴い測定項目値が変化していたが、ほとんどの項目で両群間に有意な差はみられなかった。

【考察】

親子体操は母親の育児への肯定的感情を上げることで育児不安へのバランスの傾きを戻し、育児ストレスの軽減および抑うつ度の改善を引き起こし、睡眠の質の改善にもつながったと考えられた。また、親子体操による脂肪率や収縮期血圧の低下は、将来の生活習慣病予防につながる事が示唆された。

一方、子供においては両群間でほとんどの項目で有意な差がみられなかった。本研究により、親子体操は親の育児ストレスなどのメンタル面で好ましい影響を及ぼすことが示唆された。