

論文審査の要旨 (甲)

申請者領域・分野 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
指導教授氏名	中路重之
論文審査担当者	主 査 漆 館 聡 志 副 査 奥 村 謙 副 査 石 橋 恭 之
<p>(論文題目)</p> <p>Influences of family exercise on parenting stress and physical, mental health in parent and child (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)</p> <p>(論文審査の要旨)</p> <p>本研究の目的は、親子が一緒に楽しむ運動である親子体操が、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と、子どもの生活習慣、体力へ及ぼす影響を検討することである。</p> <p>対象は幼稚園に通う年中児（満 4 歳）及びその母親の計 43 組の親子である。方法としては、親子運動開始前と開始 6 ヶ月後の計 2 回以下の項目を調査し、比較検討した。母親では、運動実施状況、病歴、喫煙・飲酒状況、抑うつ度、育児ストレス尺度、睡眠の質、睡眠時間、体格、体脂肪率、血圧、血液検査、体力を調査し、子どもでは、TV・DVD 視聴とゲーム時間、病歴、体格、体脂肪率、血圧、睡眠時間、体力を調査した。調査期間中の自宅での親子体操実施頻度をもとに「低頻度群」と「高頻度群」に分け、親子運動施行前後の各調査値を比較した。</p> <p>結果は以下の通りであった。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が、低頻度群の母親では変化がみられなかった。高頻度群の母親では、抑うつ度、育児ストレス尺度が介入後に有意に低下し、睡眠の質の改善傾向がみられた。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が、握力、垂直跳び、VO_{2max} に変化はみられなかった。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。</p> <p>以上より、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ストレスの軽減と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、親子体操による体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。</p> <p>本研究は、一般の親子において親子運動がもたらす効果を体力面のみならず精神面や健康面においても明らかにした点で意義が認められ、学位授与に値する。</p>	
公表雑誌等名	体力・栄養・免疫学雑誌 2015 ; 25 巻に掲載予定