

## 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 溝口 絵里加
指導教授氏名	中路 重之
論文審査担当者	主 査 中村 和彦 副 査 津田 英一 副 査 漆館 聡志
(論文題目) 親子体操実施が母親の育児ストレスと身体に及ぼす効果 (Effects of parent-child gymnastics on parenting stress and body condition)	
(論文審査の要旨) 【背景と目的】 親子体操は、親と子が一緒にコミュニケーションをとり、ふれ合いながら行う運動である。親子体操実施による母親の育児ストレスの減少と身体健康度との関連は科学的に明らかにされていない。本研究は、親子体操の実施が育児ストレスと身体的健康度に及ぼす影響を明らかにするために、弘前市在住の幼稚園児とその母親に対して6か月の親子体操を実施した。 【方法】 本研究は調査に参加希望した青森県弘前市内の幼稚園に通う年中児(満4歳)を持つ母親88名を調査対象とした。親子体操教室は全2回で2013年11月(介入前)と2014年5月(介入後)に実施した。アンケートにより、年齢、性別、介入前の親子での運動回数、生活習慣(飲酒状況、喫煙・禁煙状況)、睡眠時間を聞き取りした。精神的健康度は抑うつ状況(CES-D)、育児ストレス尺度(PSI)、ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)により評価した。身体的健康度は、BMI、体脂肪率(MC-190,TANITA)、収縮期血圧、血清中のLDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセリド、コルチゾールで評価した。期間中の親子体操は個人の自由な頻度・内容で実施してもらい、実施した頻度と一緒に実施した人を記録させた。 【結果】 身体健康度関連項目では介入後に体脂肪率が有意に低下した( $p<0.01$ )。精神健康度関連項目ではCES-D得点およびPSI得点が介入後に有意に低下した(ともに $p<0.01$ )。介入前後のPSI変化量は、BMI変化量( $\beta=0.66, p=0.02$ )、CES-D変化量( $\beta=0.51, p<0.01$ )と有意な正の相関を示した。実施頻度別にみると、3.5日未満の群では、PSI、CES-Dが有意に改善していた(いずれも $p<0.01$ )。家族の協力有無別にみると、家族の協力がある群でのみ、体脂肪率の有意な低下がみられた( $p<0.01$ )。また、母の年齢が平均以上の群で体脂肪率、CES-D、PSIの有意な低下がみられたが(順に $p<0.05, p<0.01, p<0.01$ )、平均未満の群ではCES-DとPSQIの低下がみられた(いずれも $p<0.05$ )。 【考察】 親子体操の実施による体脂肪率の減少は、運動量が増加して消費カロリーが増大したことによると考えられた。抑うつ(CES-D)と育児ストレス(PSI)の改善(傾向)がみられたのは、母子相互の愛着形成を促し、育児ストレスの軽減をもたらした可能性が考えられた。改善効果は、母親の年齢が高く、父親の協力があり、週に3.5日(2日に一度)程度の頻度で実施がより効果が大きいことが示唆された。以上のように親子体操実施が母親の育児ストレスと身体に及ぼす効果を明らかにした研究で、学位授与に値する。	
公表雑誌等名	体力・栄養・免疫学雑誌 2017年27巻に掲載予定