

平成25～30年度 かみのやま病院精神デイケアでのクアオルト事業の実践について（まとめ）

【実施概要】

平成25～30年度の精神デイケア「むづれは」における参加者状況は表1のとおりである。

実施回数は14回。延べ参加者数は124名。1回あたりの平均参加者数は8.9名、参加者の平均年齢は43.7歳であった。

表1 参加者状況

参加者	実施回数	のべ合計	平均参加者数	平均年齢	年度内の継続参加者
平成25年度	2	22	11	45.8	6
平成26年度	2	21	10.5	46.5	5
平成27年度	2	25	12.5	44.5	5
平成28年度	3	21	7	39.8	11
平成29年度	3	21	7	41.2	9
平成30年度	2	14	7	44.3	4
合計	14	124	8.9	43.7	40.0

【方法】 事前測定はクアオルト実施当日の朝に一斉実施。

事後測定は実施から2週間～1カ月後の期間内に個別に行った。

【尺度】 アンケートの内容は昨年度同様の2尺度と自由記述欄を用いた。

① QOL26（身体的・心理的・社会的・環境的側面、生活の全体評価の5つと全体平均値について、主観的満足度を測定）

② 身体的セルフ・エフィカシー尺度（「運動意識」「健康意識」「運動習慣」と、自分の体力に対する「歩行」「階段（昇降）」「重さ（腕力）」について意識の程度を測定）

【結果】

1. クアオルト実施前後での、QOL26得点の変化

平成25～30年度のクアオルト参加者で、参加前後のQOL26の各尺度得点において、+0.5以上の変化が見られた人数は表2のとおりである。

最も多かったのは「心理的要因」17名、次いで「社会的要因」16名、「環境的要因」12名であった。

表2 +0.5以上の変化が見られた延べ人数(QOL)

	I(身体的)	II(心理的)	III(社会的)	IV(環境的)	V(全体評価)	全体平均
平成25年度	1	6	4	5	0	0
平成26年度	2	3	7	2	0	0
平成27年度	1	3	4	3	0	1
平成28年度	0	1	1	0	4	0
平成29年度	2	1	0	1	0	0
平成30年度	0	3	0	1	3	0
合計	6	17	16	12	7	1

2. 各年度内の継続参加者のQOL26の得点の変化

平成25～30年度のクアオルト参加者で、1回目と2回目または2回目と3回目の両方に継続参加した人を対象とし、各回のQOL26参加後得点の比較と、参加前後での得点差について比較を行った。

各回におけるクアオルト実施後のQOL得点を比較し、+0.5以上の差が見られた人数は表3のとおりである。最も多かったのは「身体的要因」9名、次いで「心理的要因」7名、「環境的要因」6名であった。

また、合わせて実施前後における得点変化量の差について比較した(表4)。最も多かったのは「身体的要因」9名、次いで「環境的要因」8名、「心理的要因」4名であった。

表3 実施後得点について+0.5以上の差が見られた延べ人数(QOL)

	I(身体的)	II(心理的)	III(社会的)	IV(環境的)	V(全体評価)	全体平均
平成25年度	2	1	0	1.00	0	0.0
平成26年度	1	2	3	2	0	1
平成27年度	3	1	0	1	1	0
平成28年度	2	1	2	2	3	1
平成29年度	1	2	0	0	0	0
平成30年度	0	0	0	0	0	0
合計	9	7	5	6	4	2

	I(身体的)	II(心理的)	III(社会的)	IV(環境的)	V(全体評価)	全体平均
平成25年度	2	0	0	2.00	0	0.0
平成26年度	2	0	0	1	0	0
平成27年度	2	2	1	2	0	1
平成28年度	2	1	0	2	1	1
平成29年度	1	1	0	1	1	1
平成30年度	0	0	1	0	1	0
合計	9	4	2	8	3	3

単回における比較では「心理的要因」での得点差が見られた人数が多かったが、継続的な参加においては「身体的要因」での得点差が見られた人数が多い点に注目したい。

参加者の多くはリフレッシュや体力づくりを目的として参加しているが、1回の中では逆に自分の体力の衰えに直面した人や、その日での心身のコンディションによって体感が違うというメンバーもいた。また、継続して参加するということは「元々運動が好き」や「何とかして健康になりたい」という志向が高い参加者が多い可能性がある。継続して参加することによって、「以前より歩けた」「前より楽に登れた」という身体感覚の変化を感じやすいのかもしれない。

3. 身体的セルフ・エフィカシー尺度得点の変化

平成25・26年度の結果を経て、QOL26の得点変化に係る要因として「自分の健康や体力に対する自信」→「身体的自己効力感」があると考え、平成27年度より実施前後にQOL26に合わせて身体的セルフ・エフィカシー尺度（以下、身体的SE尺度）を実施している。

平成27～30年度のクアオルト参加者において、身体的SE尺度の各項目得点で+0.5以上の差が見られた人数を表5に示す。最も人数が多かったのは「運動習慣」で17名、続いて「健康意識」「歩行」「階段昇降」で15名であった。

	運動意識	健康意識	運動習慣	SE・歩行	SE・階段	SE・重さ
平成25年度	実施無し					
平成26年度						
平成27年度	3	5	5	5	4	2
平成28年度	2	7	6	5	4	0
平成29年度	1	2	4	4	5	2
平成30年度	2	1	2	1	2	3
合計	8	15	17	15	15	7

「運動意識」は「体を動かすことが好きだ」という、運動に対する個人の意識を尋ねる項目であり、「運動習慣」は「生活の中でデイケア活動以外に運動に取り組んでいる」という生活における運動習慣について尋ねる項目である。クアオルト体験を通し、「運動そのものへの好き嫌い」というよりは「クアオルトでも歩けたから、ちょっと自分でも散歩してみよう・運動してみよう」という『きっかけ』になった可能性がある。

4. 総合考察

精神科デイケアにおけるクアオルトへの参加はその場での爽快感だけでなく、その後の体力の自信、運動や健康への意識・意欲を高めるきっかけになっていたようだ。その要因としてクアオルトが持つ体力増進目的だけでなく、景観を楽しみ、自然をゆったり味わうという特徴が影響したと思われる。精神科患者においては意欲や活動性の低下、副作用による肥満・糖尿病の問題があるが、こうした「楽しみながら、ゆったりと運動できる」という安心感に包まれた活動であれば、抵抗も少なく継続しやすいのかもしれない。特に地元・上山市でのこうした活動は、精神疾患という偏見を持たれ、社会参加が難しいメンバーにとっても一つの社会参加・地域活動との交流の機会となっていた。今後はメンバーが自発的に地域のクアオルトに参加できるよう、働きかけていきたい。