

課題・背景

起立性調節障害 (OD) は自律神経による循環調節 (とくに上半身、脳への血流低下) が障害され日常生活が著しく損なわれ、長期に及ぶ不登校状態やひきこもりを起こし、学校生活やその後の社会復帰に大きな支障となっている。有病率は軽症例を含めると中学生の約10%。好発年齢は10~16歳、不登校の約3-4割はODを併存すると言われている。新型コロナウイルス蔓延からくる外出自粛のために、対象生徒の多くが、『デコンディショニング』が悪化している。特に脳への血流が低下している。症状に悩む当事者と保護者の生活不安は大きい。

事業のねらい 2021~2023年度

- ①生活習慣リズムを保つことや特に下肢に力点を置いた活動量を増大させること。
- ②体調により外出することに困難を感じる生徒が多いことからオンラインアプローチからリアルアプローチとなる介入を行うこととする。
- ③対象者がSSTを通じて楽しみながら体を動かすことの喜びを知り、ODに立ち向かう自己効力感をバランスよく向上させ、学びをあきらめない身体づくりに取り組み高める。

事業概要

- 参加者
起立性調節障害生徒および予備軍
YMCA学院高校 生徒
- 実施期間 (*オンライン)
令和3年6月3日~令和4年3月10日全30回
- 活動場所
生徒自宅 (オンライン)、学校、
大阪城公園

実施内容

●実施のポイント

- 有識者と教職員で構成する推進委員会を設置し、対象生徒理解とプログラム留意点、構成及び自己肯定意識調査等の調査方法や必要物品等の検討を行い。専門的見地からの指導・助言を関西医科大学より受けた。

- 事業を大きく3つの段階に分け、各プログラムの体系的な実施、各段階ごとのねらいの設定を行い実施した。

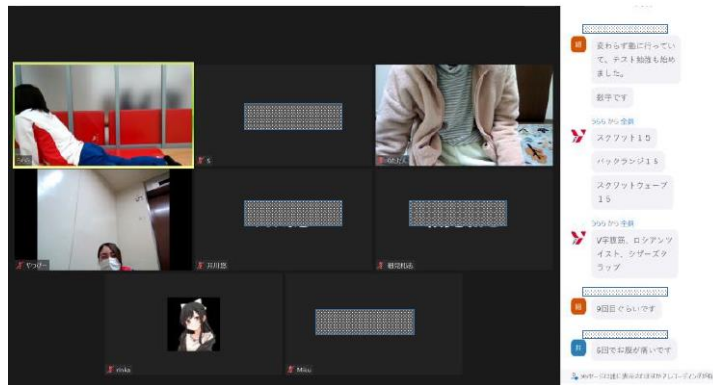
<目標値> 活動量・下肢筋力共に開始時より105%の向上

<第1段階> 健康プログラムへの参加意思の確認

<第2段階> オンラインによる家庭で出来る遠隔プログラム
「運動と基礎知識学習」指導 (仲間づくりⅠ~Ⅲ)

<第3段階> リアル集合プログラム (仲間づくりⅣ)

- 参加者の自己効力感の変容を調査するため、「成人用一般性セルフ・エフィカシー尺度」を用いた調査を行った。あわせてウエアラブルデバイスを用いて活動量 (歩数) の変容、CS-30による脚筋力の変容の測定調査を行った。



成果

- ① 客観的評価「CS-30」(筋力測定)
プログラム開始時と終了時とでは平均137%の増加が見られた。
「歩数変化」(活動量測定)
プログラム開始時と終了時とでは平均121%の増加が見られた。
活動不足であったものが家庭内でも体を動かす機会が増加した。
- ② 自分の居場所と病気に立ち向かう意欲が育ってきた。<以下参加者感想>
・体調の悪い日が参加する前より減った。
・体を動かすことが習慣になり、講座がない日でも体を動かすようになった。
・オンラインでも交流できる場があって嬉しいと感じた。
・今回、同じ不安を抱える者と、進路のこと体調のことを話せ、少し心が落ち着いた。
- ③ 主観的評価「セルフ・エフィカシー尺度」自己効力感評価において
(2021年度 10月・3月 / 6ヶ月検診)
統計解析はSPSS® Ver.28で行った。
2群間比較にはMann-Whitney U検定、群内における運動プログラム施行前後の比較にはWilcoxon順位検定を用いた。
p値<0.05を有意水準とした。
プログラム実施前と実施後での優位差は認められなかった。
短期間 (半年) での効果検証ではなく少なくとも年単位で評価することが望ましいと考えられる。また10代の子どもの特徴を考えると「同世代と比較して平均以上のことができている」という実感を得るところまでの取り組みが必要だと考えられる。

2年目以降の課題

- ①参加率向上、参加者、保護者、指導者の信頼作り
- ②事業開始時のオンライン接続
- ③開催時間帯の設定
- ④プログラム実施時*他者から見られる抵抗感の軽減工夫
- ⑤自己効力感維持のためのフォローと居場所づくり
- ⑥ウエアラブルデバイス記録の収集方法
- ⑦プログラム時以外でのメニュー開発