

# 無関心から楽しいに ～成人障害者とその介護者に向けた 「Spositive」運動～

東海大学 萩ゼミBチーム

○和田 智宏      田島 祐花      水谷 彩恵      鈴木 爽太郎

# 目次

緒言



現状・課題

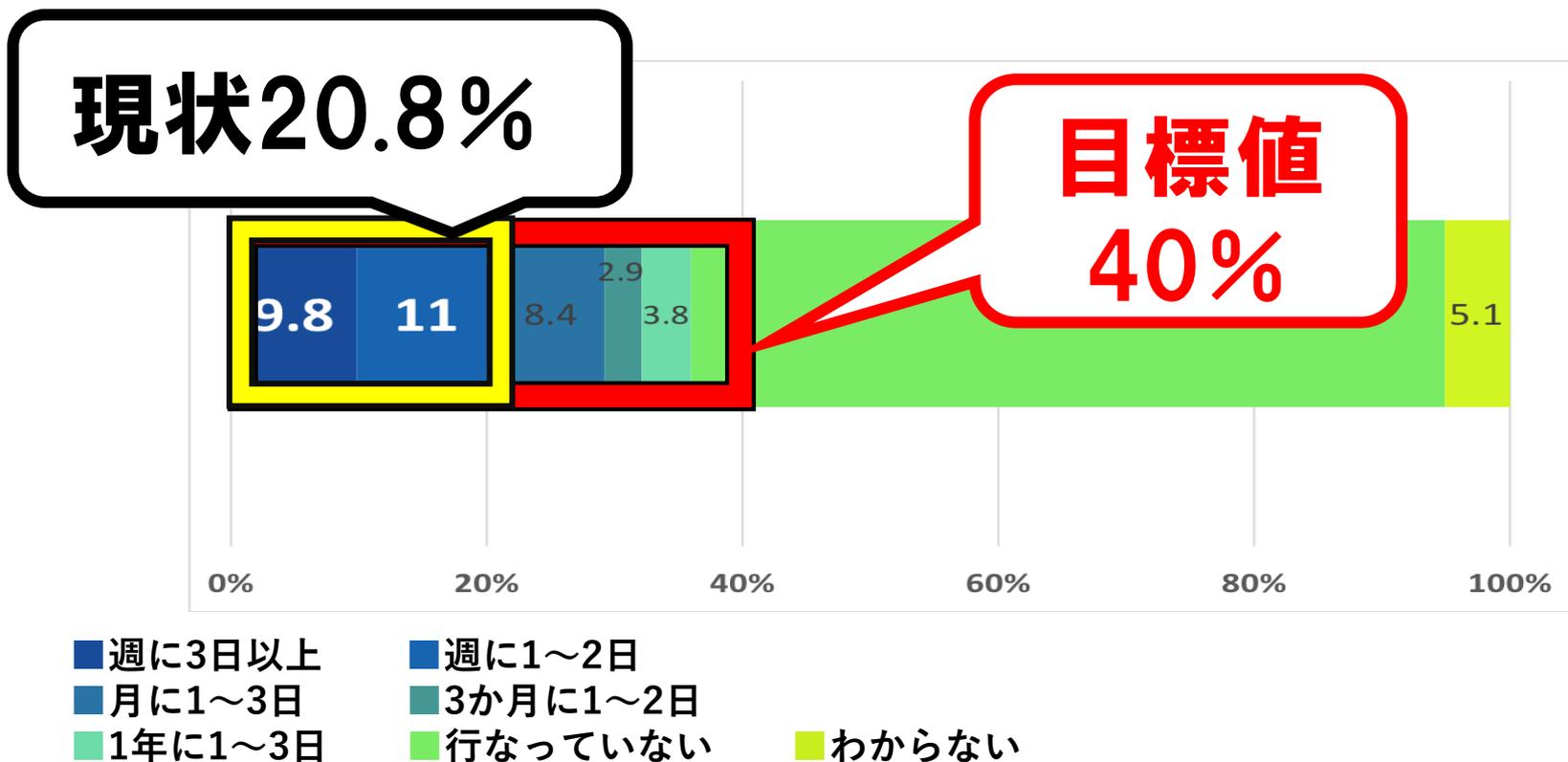


提言



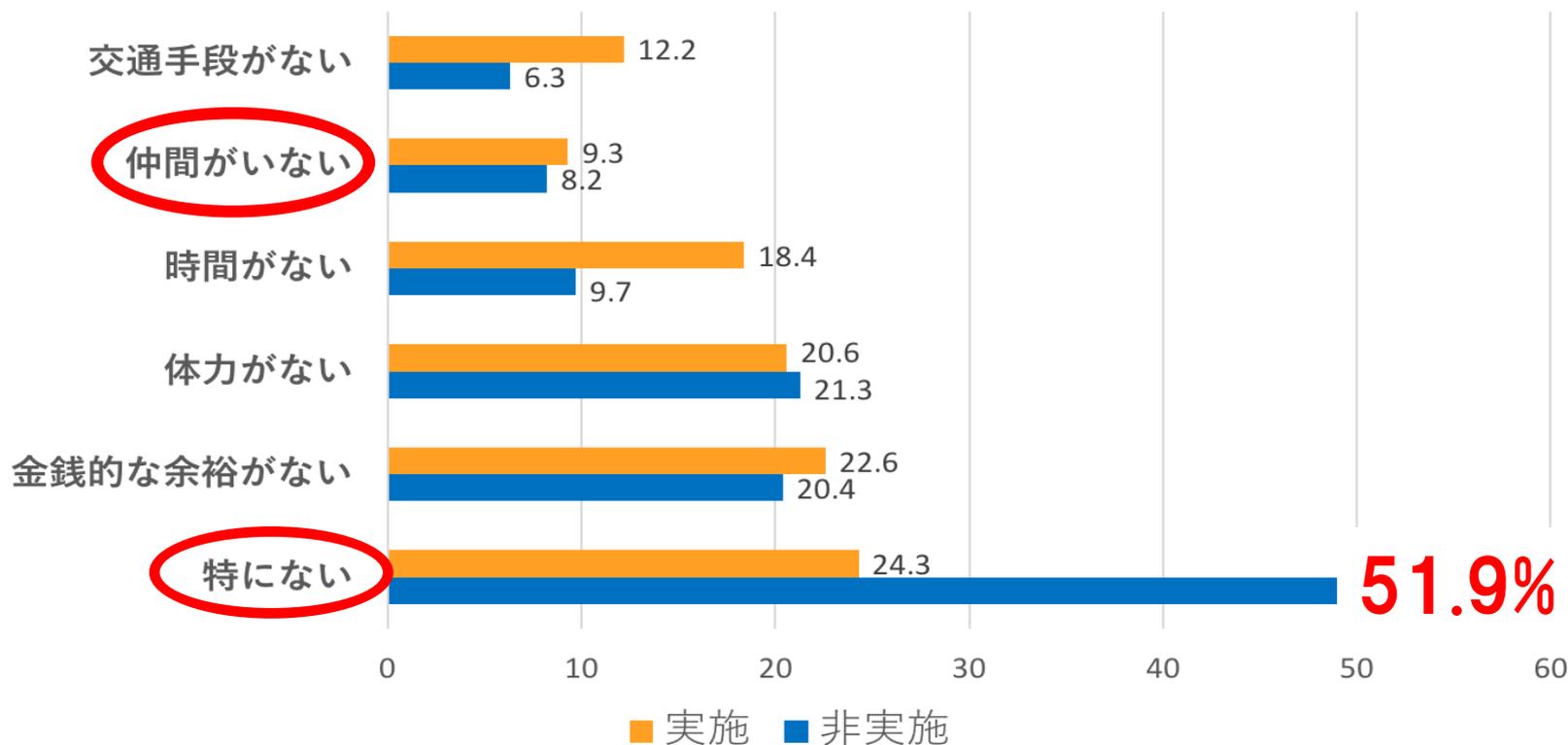
まとめ

## 成人障害者のスポーツ・レクリエーション活動実施頻度



出典：スポーツ庁「スポーツ実施状況等に関する世論調査（平成29年度）」

## 障害者のスポーツ・レクリエーション活動実施の障壁



出典：文部科学省「地域における障害者スポーツ普及推進事業」（2017年）  
注）元のグラフから一部抜粋

## 介護者の悩み

**「自分のための時間やゆとりがない」**

**「常に介護が必要なため負担や  
ストレスになる」**



**などが挙げられる**

出典：きょうされん「家族の介護状況と負担についての緊急調査の結果」（2010）

## 対象

スポーツ・レクリエーション活動に  
関心のない成人障害者



## 対象

介護に多くの時間を  
費やす介護者



## スポーツ・レクリエーション 活動を**共に**行い継続性のある 仕組みを確立



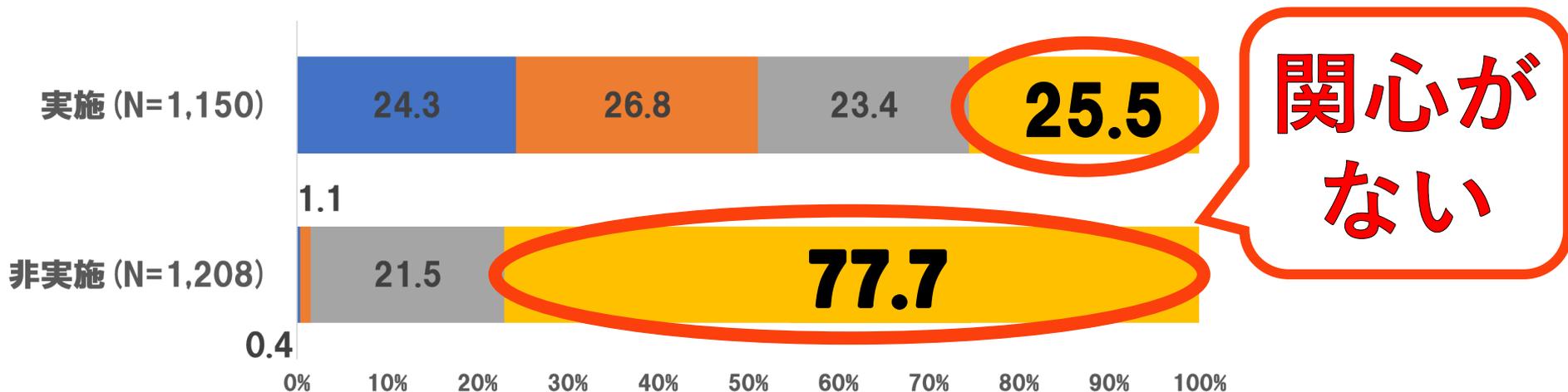
## 調査した項目



- 1.障害者のスポーツ・レクリエーションの関心について
- 2.成人障害者のスポーツ実施種目
- 3.無関心層への運動促進の実例
- 4.介護の必要な障害者の割合
- 5.介護者の不安負担要素
- 6.身体的・精神的負担改善

# 障害者の 現状・課題

## 1. 障害者のスポーツ・レクリエーションへの関心



- スポーツ・レクリエーションを行っており、満足している
- スポーツ・レクリエーションを行っており、もっと行きたい
- スポーツ・レクリエーションを行いたいと思うが、できない
- スポーツ・レクリエーションに関心がない

出典：スポーツ庁 『地域における障害者スポーツ普及促進事業（障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究）』

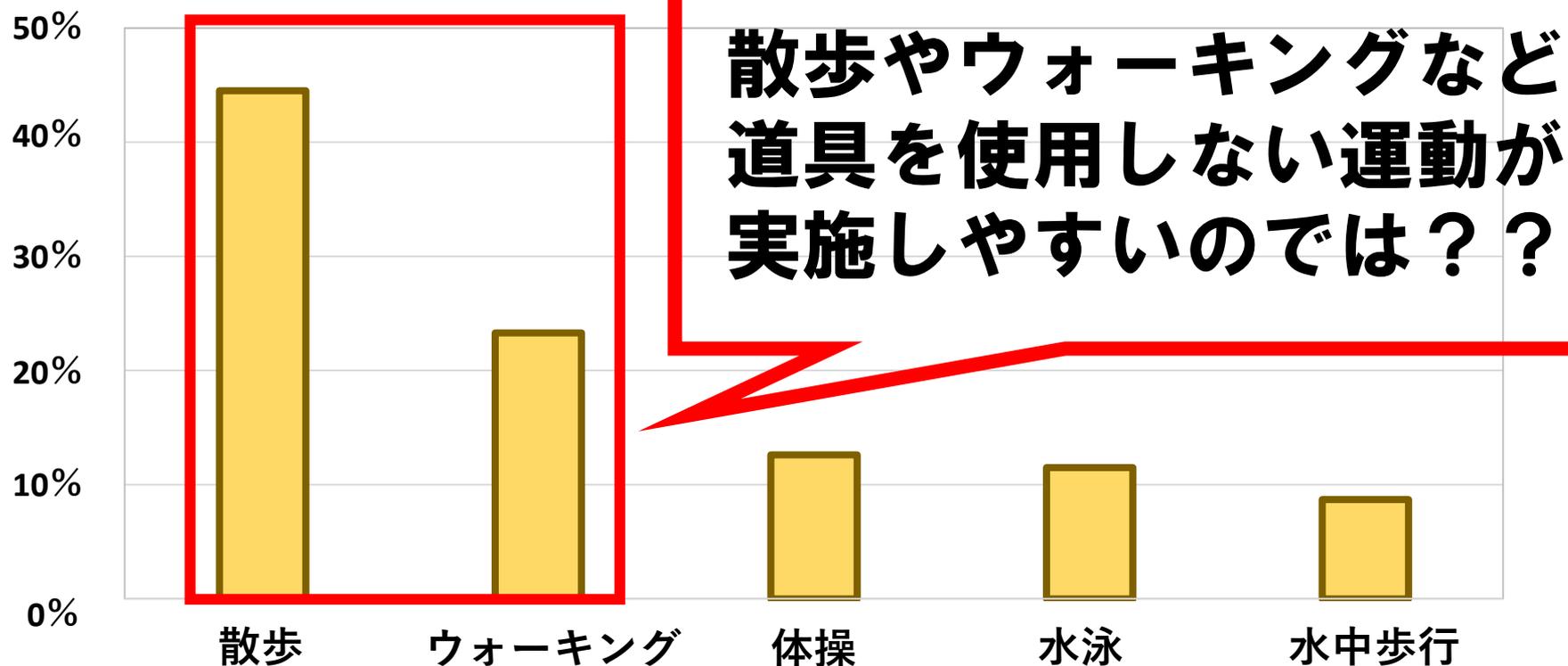
注 1) スポーツ・レクリエーションへの意識に関する設問のため、対象を回答者本人が障害児・者である場合に限定した。

注 2) 非実施者の中に、「スポーツ・レクリエーションを行っており、満足している」「スポーツを行っているが、もっと行いたい」と回答した人がいる。矛盾した回答であるが、図表 1-42 との比較の参考として、そのまま掲載した。

関心がない人がスポーツを行えば  
実施率が上がるのでは???



## 2. 障害者のスポーツ・レクリエーションの実施種目



出典：笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ」（2014）：成人を対象とした全国調査

## 3.無関心層への運動促進の実例

### 千葉県白子町

高齢者を対象に歩数や体格指数（BMI）改善状況に応じて、ポイントを付与し特典と交換できる健康ポイント制度を導入している。

参加者の**7割**は運動にあまり関心のない層

## 実施している市区町村の例

**神奈川県横浜市：よこはまウォーキングポイント**

**新潟県長岡市：ながおかタニタ健康くらぶ**

**千葉県木更津市：きさらづ健康マイレージ**

**佐賀県鳥栖市：うらら健康マイレージクラブ**

## 考察

道具を  
使わない運動



外発的  
動機付け

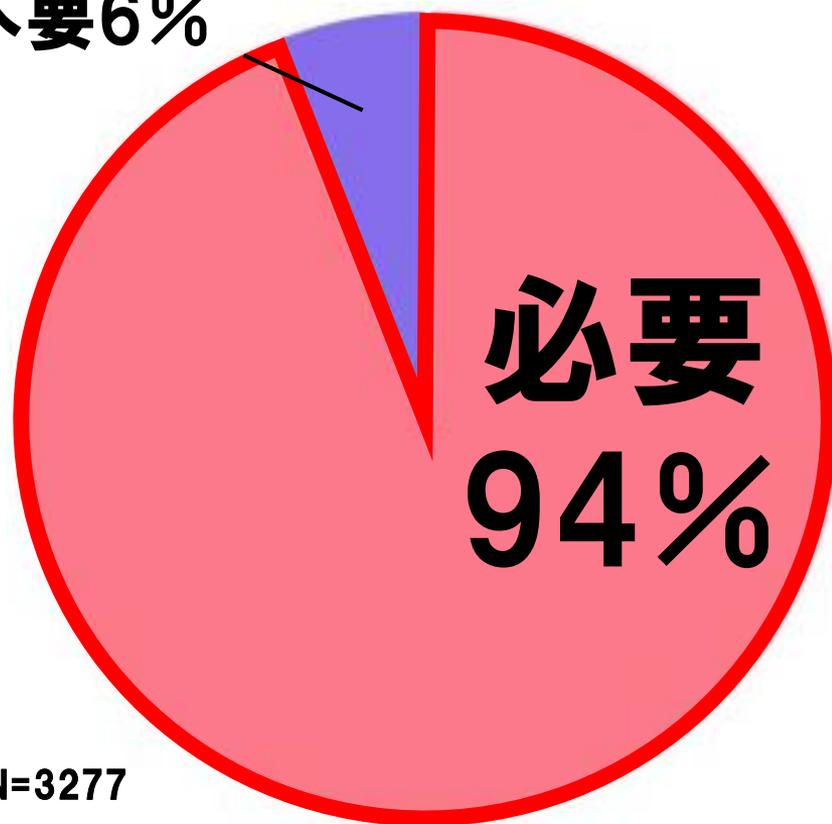


スポーツ実施者の増加

# 介護者の 現状・課題

## 4.介護の必要な障害者の割合

不要6%

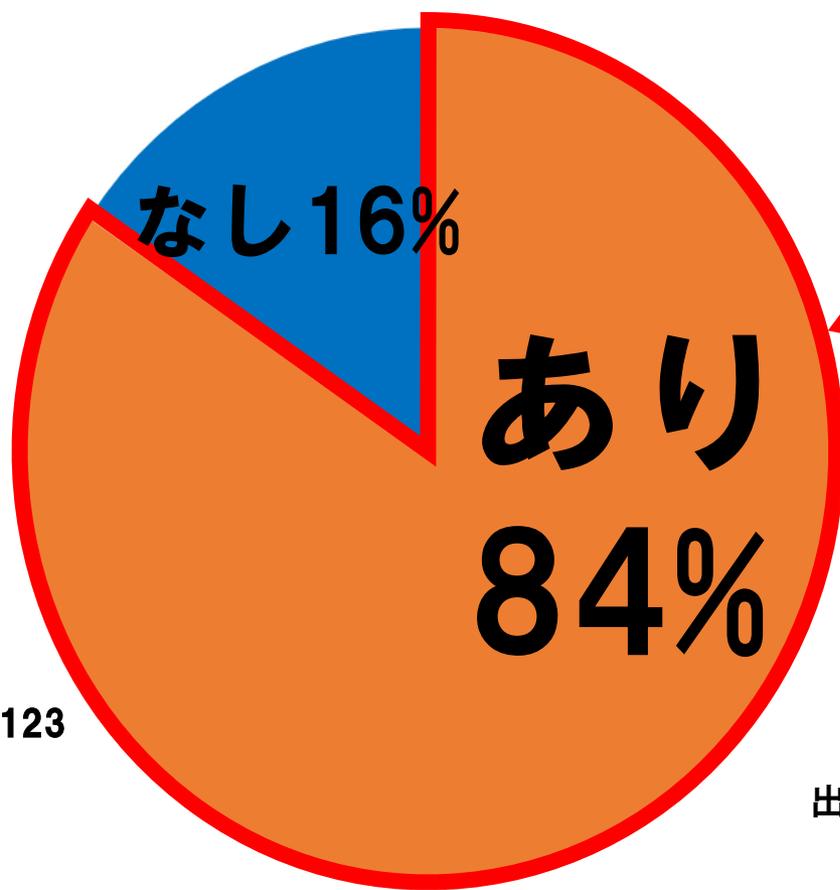


N=3277

約**94%**  
介護を必要  
としている

出典：きょうされん「家族の介護状況と負担  
についての緊急調査の結果」（2010）

## 5.介護者の負担感



約**84%**  
介護に負担を  
感じている

出典：きょうされん「家族の介護状況と負担  
についての緊急調査の結果」（2010）

## 身体的負担

高齢のため  
精神的・体力的に限界

介護によって  
腰や背中が痛い



## 精神的負担

常に介護が必要で  
負担やストレス

時間やゆとりがない



## 6.身体的・精神的改善

ストレス解消の一助としてスポーツを行うことが多い。

精神・身体機能に対して身体を積極的に動かすことが少なからず好影響を及ぼす可能性がある。

引用：「運動とメンタルヘルス」一部抜粋

## 考察

介護に時間を  
費やしている

腰や背中が  
痛い

精神的  
ストレス



**スポーツにおいて改善する可能性がある**

## まとめ

道具を使わない  
スポーツは  
行いやすい

スポーツに  
関心がない



障害者

スポーツを行う  
仲間がない

身体的負担

精神的負担



介護者

介護に時間を  
費やしている

私たちは

**Spositive  
Walking**

を提案します！



## Spositive Walking とは . . . .

**各市町村にて、  
障害者と介護者がともにウォーキングを行い、  
アプリを用いて歩数や距離を計測し  
それに応じてポイントを付与する。  
その貯まったポイントと特典を交換できる制度。**

## この提言の目的として…



**スポーツに無関心な障害者のスポーツ実施のきっかけ作り**

**介護者のスポーツを通じた精神的・身体的負担の軽減**

**介護の負担の一部をポジティブに捉えるきっかけ作り**



**を掲げる！！！！**

研修会



歩く



ポイント  
利用



Spositive  
Station



## 市役所にて月に1度研修会を開く

研修会

アプリの使い方



ポイント利用の仕方



## 歩く



**障害者**

と



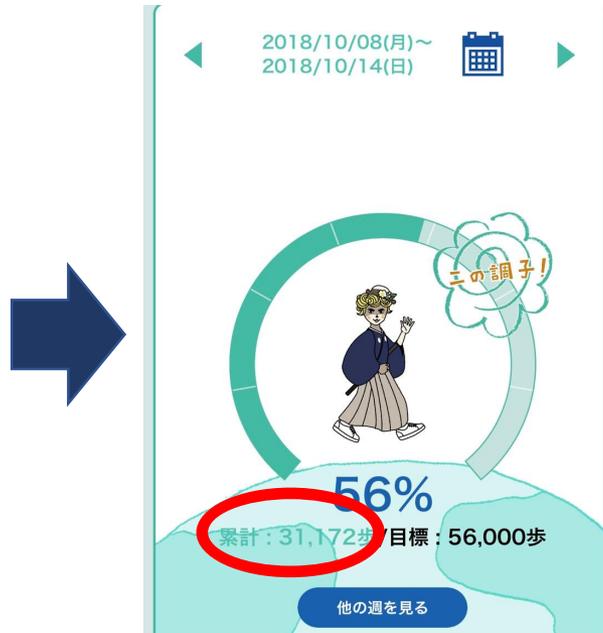
**障害者とその介護者**



**スポーツ庁のアプリ  
を用いて歩数を測る**

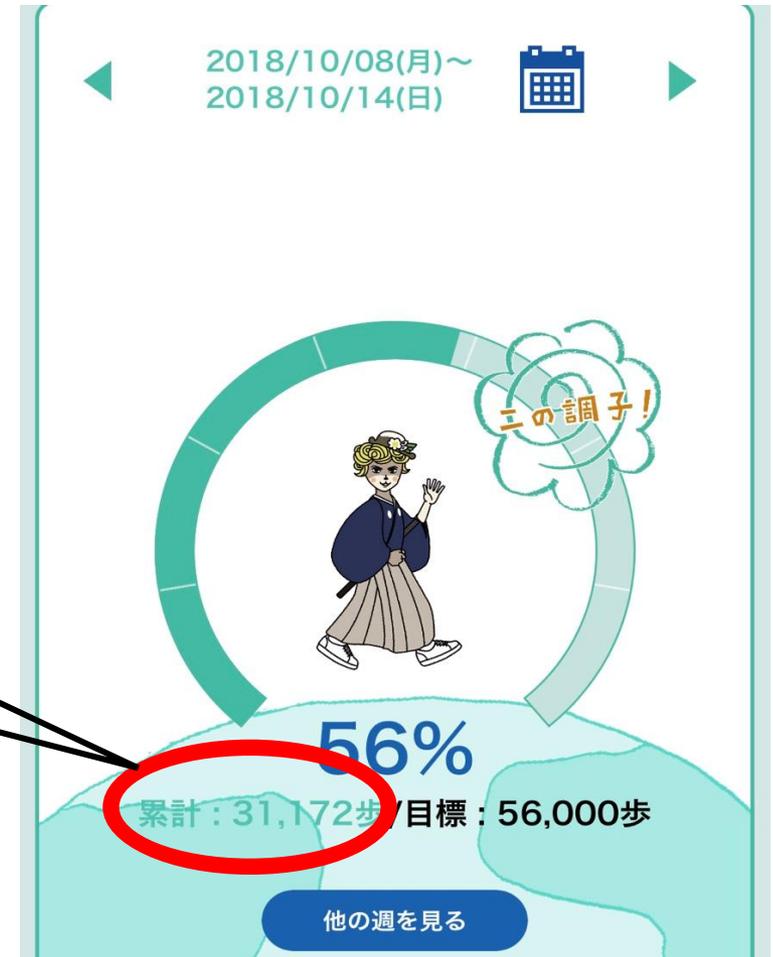
**※介護者のみで行ってもポイントは付与されない**

## Spositive Station



※週に1度「Spositive Station」にてポイントを付与

## FUN+WALKアプリ



# 提言

重度 ←————→ 軽度

精神 知的	1 級		2 級		3 級		
身体	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
0pt	0 ～13999歩	0 ～14999歩	0 ～15999歩	0 ～16999歩	0 ～17999歩	0 ～18999歩	0 ～19999歩
1pt	14000 ～22999歩	15000 ～23999歩	16000 ～24999歩	17000 ～25999歩	18000 ～26999歩	19000 ～27999歩	20000 ～28999歩
2pt	23000 ～31999歩	24000 ～32999歩	25000 ～33999歩	26000 ～34999歩	27000 ～35999歩	28000 ～36999歩	29000 ～37999歩
3pt	32000 ～40999歩	33000 ～41999歩	34000 ～42999歩	35000 ～43999歩	36000 ～44999歩	37000 ～45999歩	38000 ～46999歩
4pt	40999 ～49999歩	42000 ～50999歩	43000 ～51999歩	44000 ～52999歩	45000 ～53999歩	46000 ～54999歩	47000 ～55999歩
5pt	50000歩～	51000歩～	52000歩～	53000歩～	54000歩～	55000歩～	56000歩～

# 提言

1日2000歩×7日  
=寝たきりの予防



重度 ←

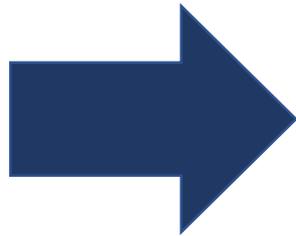
→ 軽度

精神的	1級		2級		3級		
身体	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
0pt	0 ~13999歩	0 ~14999歩	0 ~15999歩	0 ~16999歩	0 ~17999歩	0 ~18999歩	0 ~19999歩
1pt	14000 ~22999歩	15000 ~23999歩	16000 ~24999歩	17000 ~25999歩	18000 ~26999歩	19000 ~27999歩	20000 ~28999歩
2pt	23000 ~31999歩	24000 ~32999歩	25000 ~33999歩	26000 ~34999歩	27000 ~35999歩	28000 ~36999歩	29000 ~37999歩
3pt	32000 ~40999歩	33000 ~41999歩	34000 ~42999歩	35000 ~43999歩	36000 ~44999歩	37000 ~45999歩	38000 ~46999歩
4pt	40999 ~49999歩	42000 ~50999歩	43000 ~51999歩	44000 ~52999歩	45000 ~53999歩	46000 ~54999歩	47000 ~55999歩
5pt	50000歩~						56000歩~

1日8000歩×7日  
=病気の予防

## ポイント利用

ポイント



特典



## ポイントの特典例

500円分の



30pt



## 「歩く」を楽しむプログラム

友人紹介

マップ  
作成

フォト  
ブース

ウォーキング  
&青空教室

健康教室

## 友人紹介

参加者が  
友人を  
紹介する



両者ともに  
**3**ポイントが  
もらえる



友人が  
参加者になる

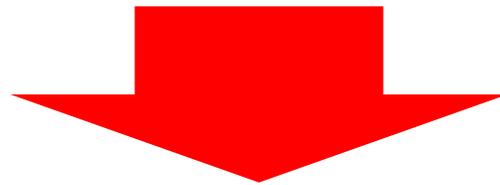


## 友人紹介の効果

友人と共に



スポジティブウォーキングに参加！！



仲間がいらない障壁の解決



## マップ作成

<マップ例> 魅力的な場所を掲載したマップを  
3ヶ月ごとに作成し配布する



## マップ作成の効果

運動促進



地域の新たな魅力の発見

外に出るきっかけづくり



が挙げられる

## フォトブース

ウォーキングを楽しむ中で参加者が撮影した  
写真を「**Spositive Station**」付近で共有



<イメージ図>



## ウォーキング & 青空教室

### メインイベント

目的地まで  
歩いて向かう



俳句



絵画



歩くことが目的



カメラ教室



ウォーキング以外の楽しみを提供する

健康教室 . . . . 市町村で行われているものに参加

健康への**関心**高まる

怪我や生活習慣病の**予防**

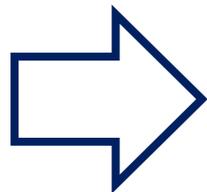
参加したら**3pt**プレゼント



## 外発的動機から 内発的動機づけ



外発的動機



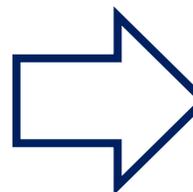
友人紹介

マップ作成

フォトブース

『ウォーキング  
&青空教室』

健康教室



継続的で  
楽しい活動

内発的動機

## 目標

参加者は・・・

10年で10%

毎年新規参加者1%



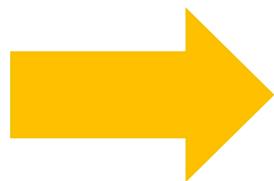
を目標とする

## 予算

障害（社会）福祉課と  
スポーツ課が連携し捻出



厚生労働省  
地域生活支援事業



市町村は**25%**の負担

## 成人障害者が外に出るきっかけづくり

関心がない...



Spositive Walking  
を通じて

スポーツ・レクリエーション  
を継続



介護者とともに運動することで・・・

**「仲間がいない」  
障壁の解決**



成人障害者スポーツ実施率  
40%に近づく

## 健康的な介護者へ

身体的負担

精神的負担

Spositive Walking  
を通じて

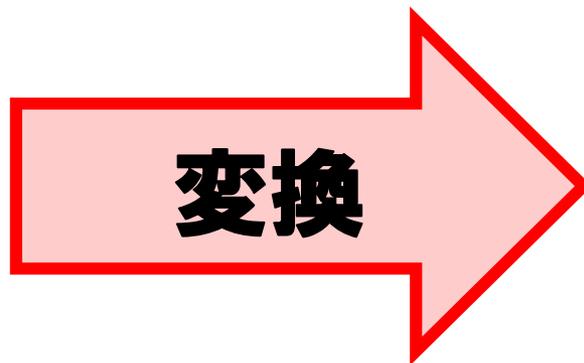
体力  
の向上

健康  
の維持増進

ストレス  
の軽減



介護の時間



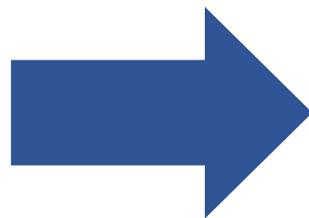
障害者・介護者  
共にスポーツ

スポーツの心理的効果が期待できる

## 市町村のメリット

**住民の運動習慣の定着化**

**住民の健康意識の向上**



**医療費の削減**



## < 参考文献 >

・きょうされん「家族の介護状況と負担についての緊急調査の結果」（2010）

<http://www.kyosaren.or.jp/wp-content/uploads/2017/06/d0c906bfc187074acfdac5fb55d35918.pdf>

・公益財団法人 明治安田厚生事業団「運動とメンタルヘルス」（2012）

・厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/chiiki/gaiyo.html>

・健康長寿健康所

[kenju-jp.com/nsystem/](http://kenju-jp.com/nsystem/)

・笹川スポーツ財団「スポーツ・ライフ・データ」（2014）

[www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/research/report/pdf/2015\\_report\\_28\\_2\\_1.pdf](http://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/research/report/pdf/2015_report_28_2_1.pdf)

・湘南ひらつかナビ

<http://www.hiratsuka-kankou.com/guidemap.html?id=5340&bc=true>

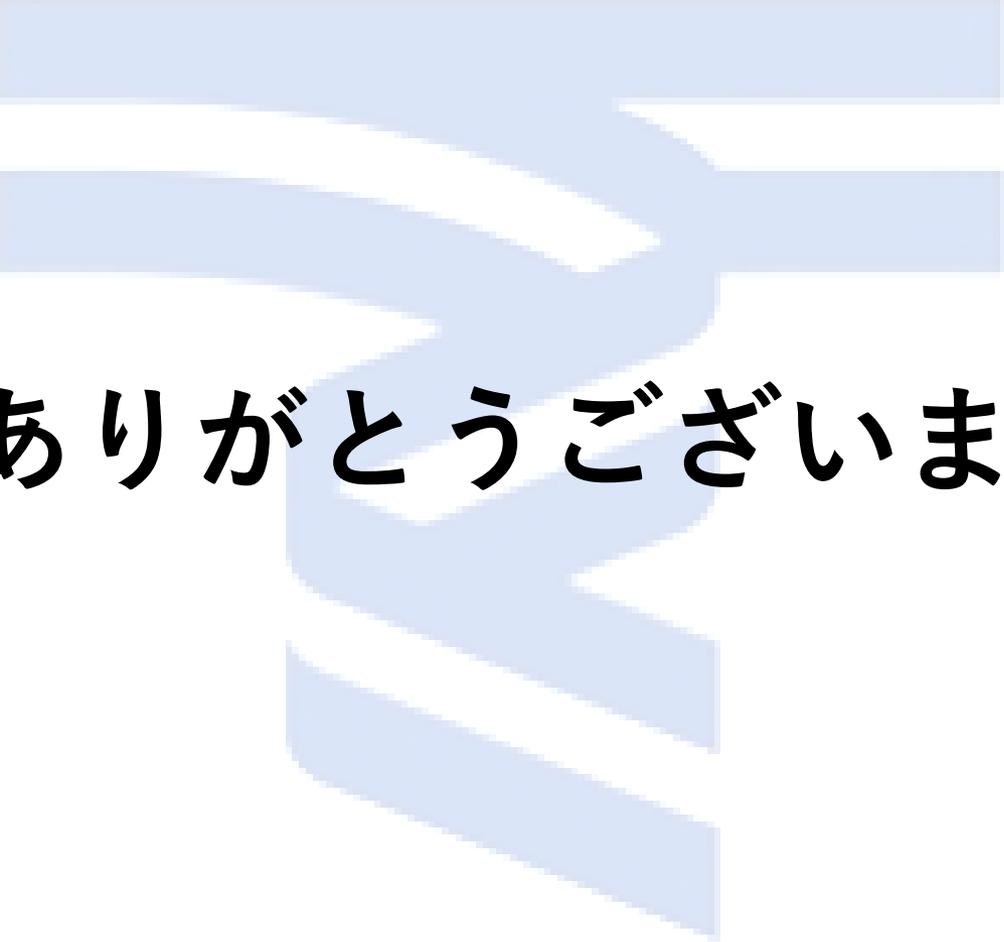
・スポーツ庁「スポーツ実施状況等に関する世論調査」平成29年度

[http://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/other/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/30/1402344\\_44\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2018/03/30/1402344_44_1.pdf)

・スポーツ庁「地域における障害者スポーツ普及推進事業（障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究）」

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/suishin/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2016/05/02/1361888\\_02\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/suishin/__icsFiles/afieldfile/2016/05/02/1361888_02_1.pdf)

・毎日新聞（2016年9月14日発刊）



**ご清聴ありがとうございました！**