

じゃんぐるくらぶを開催して ～生活習慣病予防はこどものときから～

香川県・綾川町国保綾上診療所

所長 十枝めぐみ

はじめに

「ちょっと体重が重すぎやなあ。大きくなって病気になってからではおそいけん、ジュースやポテトチップスのおやつはひかえめにして、しっかり運動してな」。

綾上地区の小学校の学校医となって10年以上、内科検診の結果「肥満度が高い」というお知らせを持って受診する児童に、毎年何度も同じ話をしてきた。しかし、「運動してな」と指導しても実際に運動してくれる児童は少ない。小学校での朝礼の時間や給食の時間を利用した保健指導でも、運動の大切さについては繰り返し話してきたつもりだし、学校でも休み時間を利用した運動の指導はかなり行っているはずだ。けれども、肥満度の高い児童が多い状態はなかなか改善しない。

香川県のほぼ中央にある綾川町は平成18年、旧綾上町と旧綾南町が合併して誕生した。旧綾上町には5つの小学校があり、羽床上診療所は羽床上小学校の、枋所診療所は枋所小学校の学校医を務めていた。私が両診療所長を兼務する形で赴任した平成8年当時、それぞれの小学校で肥満度の高い児童や生活リズムが乱れている児童が問題になっており、町保健師や栄養士とも対策について議論を重ねていた。

当時の養護教諭や教頭先生と相談し、2つの小学校で平成13年から朝礼の時間に月に1回、健康についての講話を始めたがあまり状況は変わらなかった。平成14年、2か所の国保診療所の中間に、国保総合保健施設いきいきセンターを併設する綾上診療所がオープンし、2校の学校医を引き続き担当した。

綾上小学校開校

少子高齢化が進行し、5つの小学校のうち4つまで

が複式学級を余儀なくされる状態を目前に控え、この機を逃せば将来合併が進んだときに、地元小学校がなくなることも懸念された。さまざまな議論の末、平成17年4月、5つの小学校を統合した綾上小学校が開校した。非常に広範囲な校区となったため、通学にはスクールバスが運行されることとなった。1つの町に1つの小学校となり、学校医は町立である当診療所が担当することとなった。

保健師、栄養士と連携がとりやすいということもあって、開校初年度より以前から懸念されていた子どもたちの健康問題を明らかにするため、小児生活習慣病予防検診を開始した。すでに先行して開始していた地区に倣い、小学4年生に対して実施することとし、国保事業として町保健師が学校で説明、町栄養士がアンケート調査や指導を行い、採血は当診療所が担当した。初年度の受診率は80.4%であったが、心配していたとおり、すでに脂質異常症や肝障害を認める児童の存在が明らかとなった。

翌平成18年3月、隣町である綾南町と合併、綾川町が誕生したが、綾上小学校での小児生活習慣病予防検診は前年と同様に町の国保事業として実施した。受診率は100%となり、約3割の児童が要医療または要指導と判定された。

綾川町小児生活習慣病予防検診開始

平成19年度から、綾川町内全5小学校で小児生活習慣病予防検診が開始された。実施主体は綾川町教育委員会となり、綾歌地区医師会（溝渕博司会長）に委託する形で各学校医が立ち会いの下、検査は厚生連の滝宮総合病院が行い、データ解析は現在同病院西森緑小児科部長が行ってくださっている。

綾上小学校でも継続して検診を行っているが、町内

他の小学校に比べても肥満児童の割合が高く、脂質異常症や脂肪肝などで要医療、あるいは要指導と判定される児童が多い状態が続いている。検診と同時に行っているアンケート調査では、要医療・要指導となった児童はあまり外で遊ばない、また、通学方法はバス通学が多いという結果が出ており、通学範囲が広く、バスの運行時刻が決まっているため、始業前や放課後、運動場で遊ぶことができないことや近くに友達が少ないことも検診結果と関係していると思われる。

検診の事後の個別指導に力を入れ、食事指導やスポーツ少年団への入団を勧めて運動指導も行ってきた。実際、スポーツ少年団につなぐことができた子どもたちは肥満度が改善し、血液検査結果も改善するという結果が出ている。しかし、毎年検診を行えば、要医療・要指導と判定される児童が3分の1近くを占める状態が続いている。少子化の進行でスポーツ少年団自体の運営も難しく、近くで参加できるスポーツ少年団の数も減少しており、なかなか学校以外で運動する機会がないというのが現状である。

一体どうすれば、子どもたちの状態が改善するのか悩んでいた中で、平成23年度の全国国保地域医療学会で発表された、三豊総合病院での小児の運動教室の成果を聞き、目からウロコの思いであった。「そうか、運動の機会がないのなら、運動の機会をつれればいいのか」。三豊総合病院リハビリテーション科スタッフにメールなどで助言をいただきながら、治療の一環としての運動療法という形で、「肥満の改善までいなくても、運動が少しでも好きになってくれればいいな」という思いで、診療所主催での運動教室を実施することにした。


じゃんぐるくらぶ開始

参加募集のチラシ（図1）を平成24年度の綾上小学校PTA総会の時に父兄に配り、春の内科検診で肥満度20%以上の児童には個別に養護教諭から、運動教室への参加を呼びかけてもらった。ネーミングについては、「スリム」とか「元気」という文言を使うと、子どもたちがいかにもという印象を持ってしまう可能性があるとの当診療所職員の発案で、なんでもありの「じゃ

図1 じゃんぐるくらぶ参加募集のチラシ

じゃんぐるくらぶ 開催のお知らせ

生活習慣病予防はこどものときから



子どもたちにはヒップホップを中心に体を動かすことの楽しさを体験してもらい、付き添いのご父兄の方とは生活習慣病予防について一緒に考えます。
(ご父兄の方は途中帰られても結構ですが、送迎については必ずお願いたします。)

日時 第1クール 5月・6月の月・木曜日夕方
5月 7日(月)・10日(木)・14日(月)・17日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月)・31日(木)
6月 4日(月)・7日(木)・11日(月)・14日(木)・18日(月)・21日(木)・25日(月)・28日(木)

17:30~18:30
(第2クールは10月・11月の予定です)

場所 いきいきセンター 元氣ルーム

講師 広瀬 豊(とよ)先生 (健康運動指導士)
十枝 めぐみ ほか 綾上診療所 スタッフ

費用 無料です。

全日程ご参加いただけるほうが望ましいです。原則として綾上診療所を受診していただき健康チェックを行った後に参加していただきます。

申し込み・お問い合わせは綾上診療所 (878-2002) 十枝まで。



写真1 出席カード

んぐる」というネーミングとした。肥満ではない児童でも希望があれば参加OKとした。

春の内科検診の結果では、毎年肥満児童の割合は低学年で低く、高学年になると高くなっている。高学年になってしまうと、肥満傾向の児童は運動指導をしてもすでに運動が苦手になっており、なかなか運動に取り組むことができない。低学年のうちから運動の楽しさを実感してもらい、運動の継続から肥満予防につなげたいと考え、低学年を中心に呼びかけた。

参加してスタンプが増えるのを楽しみにすることで継続参加につなげたいと、当診療所職員の発案でかわいいう出席カードをつくった(写真1)。場所は当診療



写真2 準備運動のヒップホップダンス



写真3 なわとびで体を動かす

所併設の国保総合保健施設いきいきセンターを使用。参加人数によって広い元気ルーム（多目的スペース）を使ったり、いきいきジム（機能訓練室）を使用した。準備運動のヒップホップダンス（写真2）には筆者を含め、職員や父兄も参加するが、これがけっこうきつい。その後、日替わりでサーキットトレーニングやボール遊び、なわとびなどで体を動かした（写真3）。

指導は、旧綾上町時代から保健事業でたびたびご指導をお願いしている健康運動指導士の先生に依頼し、職員1名が交代でサポートにあたり、筆者が毎回総括を行った。運動が苦手な肥満児童も、少人数で同じようなレベルの子どもたちばかりなので、恥ずかしがることなく体を動かしていた。はじめはできなかった前転やブリッジもできるようになった。準備や後片づけがいわれなくてもできるようになったのは、うれしいおまけだった。

1. 平成24年度第1クール

平成24年度第1クールは初めての取り組みなので、5名でも集まればいいのかという考えで始めたが、登録は13名、毎回8～9名の出席があり、12名が最後まで継続して参加した。肥満度の高い児童は6名参加し、5名が継続して参加した。開始時運動が嫌いだと答えていた児童が、終了時運動は楽しいと答えてくれるようになったことが大収穫であった。肥満度が高い児童は肥満度がやや改善、やせている児童は少し体重が重くなった。

2. 平成24年度第2クール

平成24年10月から、じゃんぐるくらぶ第2クールを

開始したが、第1クールが楽しかったという口コミで参加希望者が増え、21名の参加があった。そのうち肥満度の高い児童は5名であったが、人数が多いと一人ひとりに目が届かず、十分な指導ができなかった。

3. 平成25年度第1クール

平成25年度5月から開始した平成25年度の第1クールでは、まず肥満度の高い児童にのみ案内を行ったところ、当初の参加希望者は5名であった。それぞれが友人や兄弟を連れて参加するようになったため、最終的に参加者は19名となったが、やはり人数が増えると目が届かない部分が見られた。しかし、このクールは高学年男子の参加が多く、高学年の児童が低学年の児童の面倒をみてくれ、教室を開くことが、ただ身体面だけでなく精神面にも好影響を与えている。

4. ダンスじゃんぐるくらぶ in Summer

養護教諭からの情報では、夏休み明けに体重を測定すると、増加している児童が多く見られるとのことだったので、夏休み中の体重増加を防ごうと、平成25年度には夏休み中に、「ダンスじゃんぐるくらぶin Summer」と名付けて、ヒップホップダンスのみの教室を開催した。16名の児童と9名の保護者に加え、夏休みに診療所の地域医療実習に来ていた香川大学医学部や自治医大医学部の学生も参加し、楽しく汗を流した（写真4）。ただ、高学年の男子は途中でドロップアウトしてしまい、低学年の男子はどんどん体重が増えてしまったため、効果としてはあまり見られなかった。

5. 平成25年度第2クール

平成25年度第2クールは、参加登録は10名であったが、毎回の参加は高学年で肥満度の高い5名前後であったため、いきいきジム（機能訓練室）のマシーンも利用して強度を強めた運動を行った。しかし、むしろ体重が増えてしまう児童が多く、運動だけではなく食事の指導も併せて行う必要があると感じた。

6. 平成25年度第3クール

平成25年度第3クールとして3学期に開催したじゃんぐるくらぶでは、いきいきセンターで勤務する町栄養士にも協力を依頼し、食事内容をメールで送ってもらい、カロリー計算および内容についての指導をしていただいた。参加人数は5名と少なかったが、やはり



写真4 児童や保護者、地域医療実習生も交えて

肥満度の高い児童は炭水化物や脂質の摂取量が多く、野菜の摂取量が少ないことがわかり、食事指導の重要性についても再認識した。

2年間で6クール開催、実人数43名、延べ638名の参加があり、肥満度については改善した児童もいれば改善しなかった児童もいるというのが結論である（図2）。しかし、当初の目的であった運動の楽しさを知って、今後の運動につなげるということでは、じゃんぐるくらぶを卒業して町内外のスポーツ少年団や運動クラブに参加する児童が多数見られるようになったことは、一定の成果と考えてもよいと思われる。

今後について

今年度1学期は、小学校で積極的に陸上クラブ、水泳クラブの参加を呼びかけたこともあり、じゃんぐるくらぶの参加者はなかった。運動会の時期に重なったことと、平日の夕方父兄の送迎が必要というところが、参加人数の減少につながっているかもしれない。

2学期の第2クールを現在実施中であるが、7名の児童が参加している。これまでは、当診療所が学校医を担当している綾上小学校の児童だけを対象としていたが、今回は町内の別の小学校から姉弟2名が参加している。綾上小学校以外の町内小学校でも肥満が問題となっている児童がおり、養護教諭も指導に苦慮して

図2 じゃんぐるくらぶ参加で肥満度は改善した児童も改善しなかった児童も

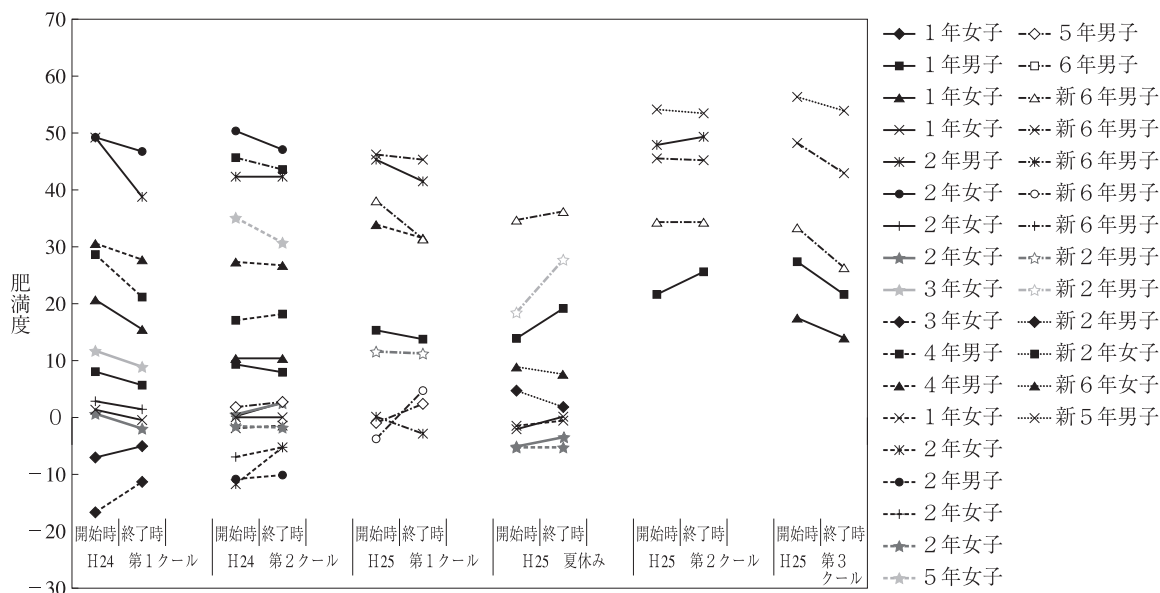


表 平成26年度じゃんぐるくらぶのプログラムメニュー

平成26年度		じゃんぐるくらぶ		後期 第 回 月 日
プログラム内容				
1)	ウォーミング・アップ	インターロック&ステップ ※ 体幹連動運動で筋温を上げる	17:30~ 17:40 (10分)	
2)	ストレッチ	上肢(首、肩、胸、腰、捻り)と 下肢(脚、大腰筋、下腿三頭筋、アキレス腱) ※ 怪我予防と可動範囲を広くする	17:40~ 17:50 (10分)	
3)	ステップング	音楽に合わせてステップ(にんじやりばんばん) ※ 上肢もつけて方向を変えて強度アップ ※ 有酸素運動で脂肪燃焼	17:50~ 18:00 (10分)	
4)	体幹トレーニング	腹筋、バランス ※ 正しい姿勢を保ったり、体幹を固定するための筋力とバランス力をつける	18:00~ 18:05 (10分)	
5)	探検ロードサーキット	長縄でバランス走り、コーンをまたいで折り返し、 ゴムくぐり、ラダー「イチ、二、サン」歩きをする ※ バランス走りや、またぐ、くぐる、リズム歩きなどの基本動作を身につける	18:05~ 18:15 (10分)	
6)	長縄跳び	かぶり縄 ※ リズム感と跳躍力を身につける	18:15~ 18:25 (10分)	
7)	クーリング・ダウン	ストレッチ ※ 心身の疲労回復	18:25~ 18:30 (5分)	
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせてステップングで有酸素運動を行い、腕の振りもつけ、方向も変え、強度をアップする。 ・姿勢を保つ体幹筋の筋力やバランス力をつける。スクワットが正確にできる。 ・長縄やラダー、コーン、ゴムを使って「バランス走り」や「リズム走り」・「またぐ」「くぐる」動作を楽しみながらエネルギーバランスを知る ・長縄(かぶり縄八の字回旋)をみんなで楽しむ 			

いるとのこと、当院に相談があった。

診察についてはすでに同じ町内の国保陶病院小児科で受けており、運動指導の部分を当院でということに参加してもらうことになった。違う学校からの参加ということで、当初子ども同士の間関係も心配されたが、保護者と両小学校の教諭と一緒に参加して下さったこともあり、問題なくとけこみ、一緒に楽しそうに表のようなメニューで汗を流している。今回、歩数計を貸し出して毎日の歩数を記録してもらっているが、休日の歩数が圧倒的に少ないことがわかり、休日の過ごし方にポイントがありそうだ。

香川県全体と比較しても綾川町では肥満度の高い児童の割合が高めとなっており、小児生活習慣病予防対

策は綾上小学校児童にのみ必要な状況ではない。じゃんぐるくらぶを開催して感じたことだが、子どもたちははじめから運動が嫌いなのではない。正しく身体を動かして、汗を流すことはとても楽しいことだと子どもたちも感じている。スポーツ少年団のような本格的な運動ではなくても、子どもたちが運動を楽しみながら、肥満予防そして生活習慣病の予防につながるような運動教室が必要なのではないだろうか。

肥満児童の家族にも肥満などの問題がみられる場合も多く、家族ぐるみの参加も必要と思われ、今後町の教育委員会や健康福祉課、小児科医とも連携をとりながら、綾川町の多くの子どもたちが運動に参加できる教室につなげていきたいと考えている。