

行動変容につながる目標設定の検討

～すっきりスマート教室を通して～

○立花 陽子 山田 敏雄 草野 ナツヨ 赤澤 千佳 宗像 ゆかり
伊藤 由貴 三浦 利恵子（郡山市健康振興財団）

【はじめに】

個人の行動変容の為には、参加者自身が目標を立て、目標達成の為の行動を具体化し、実行可能で評価しやすい行動目標を設定することが重要である。

今回、すっきりスマート教室において、様々な運動を体験したり、栄養の学習をすることで、各自の目標の設定、実行、評価、目標の更新という、一連の流れを支援した。その結果、意識や生活習慣の改善が見られたので、報告する。

【対象】

65才までの希望者

女性16名（平均年齢56.9才）

【期間】

平成14年9月11日～11月13日

【スタッフ】

トレーナー・保健師・管理栄養士

【内容】

健康度チェックも含め、全10回、週1回の開催。（表1）

事前に行った「食行動・健康・運動観」のアンケートと体力測定の結果をもとに、各人が目標を設定し、さらにスタッフとの個人面談により目標を設定した。目標が達成できたら何がしたいかを思い描き、行動目標は、7割程度達成可能なもので、栄養（食事）と運動（日常活動）の各1つにしばり設定した。

目標達成の1つの方法として健康日記（歩数・体重・行動目標に対する評価）を毎日記録しスタッフが目標達成率を把握して、継続と達成感が得られるように、各自へ支援のコメントを記入した。

さらに、参加者同士がお互いの頑張りを認め合うペアインタビューを実施し、参加者全体で個人の頑張りの変化を共有して行動目標の継続、達成を促した。最終回には、教室終了後も自分の力で健康づくりをしていけるよう、グループワークで理解を深めた。（図1）

【結果】

教室終了時には平均で体重-0.2kg、体脂肪率+1.3%、胸囲-3.7cm、歩数+522歩であった。（表2）行動目標達成率は、栄養面79.68%、運動面78.59%であった。（表3）

アンケート調査や、グループワークの結果から意識や生活の変化が見られた。（表4、表5、事例1）

【考察】

今回、個人の行動変容に向けた支援に取り組んだ。足達淑子は、「行動療法におけるプロセスは、①問題を具体的に捉え、②その行動と状況との関係を分析し、③効果がありできそうな方法を試して、結果を確認しながら続ける、という実証の過程である。」と述べている。今回の教室では、このプロセスを参加者と一緒に確認しながら行った。

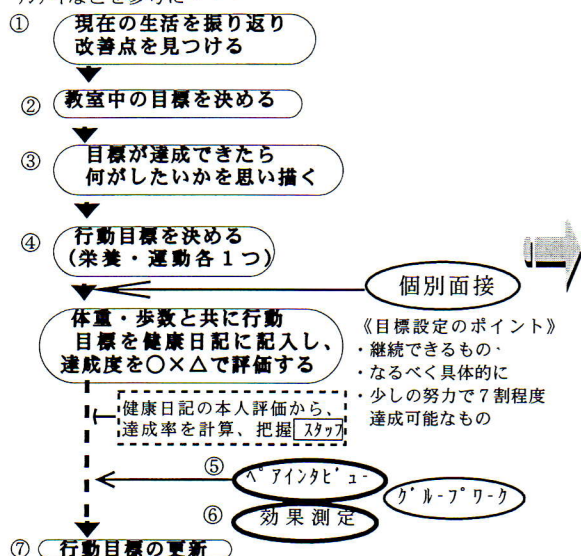
行動変容することで何をしたいのかを思い描き、改善すべき生活習慣に気づき、その為の行動目標を明確にした。そして、行動の記録と評価を行い、目標の更新までを行った。その間、スタッフや他参加者により、継続できるよう支援した。

参加者が教室中に数値的な変化が見られなくても、参加をきっかけに行動変容ができたことに自信を持ち、また、その行動を続けるためにはどうすればよいのかを理解出来たことは、主体的な行動変容への取り組みにおいて有効であったと考える。

【おわりに】

生活習慣を変えることは容易ではないが、今後も、参加者自身の力を引き出し、行動変容につながるような支援の検討を重ねていきたい。

【図1】目標設定の流れ
デハルチェック、体力測定結果、『食行動・健康・運動観』
アンケートなどを参考に・・・



【事例1】

Nさん 61歳 女性

- ① ② 食事の時間が短く、適量が曖昧
- ③ 運動量が少ない
- ④ 疲れにくい体力をつけたい
- ⑤ 夫や友人と旅行をして宿でぐっすりと眠り、翌日も名所めぐりが出来たら楽しいと思う。
- ⑥ ⑦ 箸を置き、お茶を飲み・・・と時間をかけて食事をする(食物繊維の豊富な食材を使う)
- ⑧ 毎日の買い物は歩き、テレビを見始めるときにダンベル体操をする(週4日)
- ⑨ 疲れやすいため体重を減らしたいので教室に参加し、身体を動かすことが苦にならなくなりました。
- ⑩ そんなNさんは、とてもいきいきしていると思います。(パートナー)

⑥ 教室前後の比較

	教室開始時	教室終了時	変化
体重(kg)	57.9	57.4	-0.5
体脂肪率(%)	34.8	36.4	+1.6
胸囲(cm)	85.0	79.0	-6.0
1日平均歩数(歩)	※1 7055	7810	+755
目標達成率(%)	75.0	137.5	+62.5
※2	100.0	100.0	-

※1 教室開始から1週間の平均歩数

※2 目標設定後、1週目の目標達成率

- ⑦ ⑧ 糖分の摂りすぎに注意して、更に減量とコレステロールを下げ、服薬を止められたらと思う。
- ⑨ 歩くことを続け、筋力もつけていきたいので、肩の痛みの様子を見ながらダンベルをやっていく。

★ 教室終了後は、当センターの運動コース(アクアビクス)に定期的に参加している。

【表1】 教室内容

1	・デハルチェック・体力測定① ・教室リエンション	出席人数 16人
2	・体力測定②(エアロバイク・体操)	15人
3	・結果説明・目標設定リエンション	
3	・目標設定(個別)・食事日記の話 ・エアロバイク	15人
4	・ウォーキング(開成山公園)	14人
5	・調理実習・栄養についての話	13人
6	・アクアビクス	9人
7	・マッサージ教室	11人
8	・ボールエクササイズ ・ペーシング・『教室に参加してから頑張っていること』	9人
9	・効果測定：体脂肪率、胸囲測定など ・骨粗鬆症の話・エアロビクス	11人
10	・サキトリートニング ・グループワーク：テーマ『行動目標達成できたのはなぜか?できなかったのはなぜか?』 ・『食行動・健康・運動観』アンケート結果についての話 ・行動目標の更新	12人

【表3】 行動目標達成率一覧(12名)

番号	行動目標平均達成率
	栄養(%) 運動(%)
1	77.5 78.6
2	68.9 95.9
3	82.8 55.7
4	102.4 77.5
5	67.7 45.1
6	98.0 80.6
7	88.8 150.0
8	91.9 62.2
9	67.3 80.0
10	83.3 78.6
11	77.6 61.4
12	50.0 77.5
平均	79.68 78.59

【表4】 食行動、健康・運動観アンケート集計結果(回答数12名)

質問項目		「はい」と答えた数	
		開始時	終了時
改善された点	・1日の穀物の摂取量を決めている。	5	10
	・短い距離は車やタクシーをあまり使わない。	6	10
	・目標をもっと生活している。	8	12
	・健康に自信がある。	4	8
	・揚げ物など油っぽいものはあまり食べない。	4	7
	・間食の量は、多い方ではない。	7	10
	・夕食後から寝るまでに、エネルギーのあるものを飲んで食べたりしないほうである。	9	12
	・頭痛や肩こり、腰痛などはあまりない。	2	6
	・よく眠れる。	9	11

【表2】 教室前後の平均値の比較(12名)

	開始時	終了時	変化
体重(Kg)	58.0	57.8	-0.2
体脂肪率(%)	31.2	32.5	+1.3
胸囲(cm)	79.3	75.6	-3.7
1日平均歩数(歩)	※7,956	8,478	+522

※教室開始1週間の平均歩数

【表5】 最終回グループワークの内容(抜粋)

順	テーマ	行動目標が達成できたのはなぜですか?	行動目標が達成できなかったのはなぜですか?
	意見	・短時間だったので、ストレッチが続いている。 ・最初はきつかったが、頑張って続けたから体を動かすのが苦にならなくなった。 ・歩数計を見るのが楽しくなった。 ・寝込みたくないから本気で歩いた。 ・医師に言われたり、太る原因と思ったから。 ・「体重を減らしたい」という目標だから。 ・食事を意識するようになって、食事に気を付けることができた。 ・一人ひとり小皿に分けたから。	・間食は、みんなで食べるのでつき合いで食べた。 ・出かける機会が多かった。 ・身体の痛みがあって、歩けなかった。 ・雨が降ってしまうと歩けない。 ・歩いたから食べても良いという考えがでた。
	まとめ	・目標がはっきりした。 ・無理のない目標だった。 ・効果が実感できた。	・環境(天気、身体状況など)によるもの。 ・楽しみ(旅行、会食、孫のつき合いなど)と結びついているもの。