

**435. 短期間の減量運動教室に参加した中年期女性の教室終了後24ヶ月における精神心理面の変化：特性不安の高低による比較(生活・健康, 第61回 日本体力医学会大会)**

著者	前田 有美, 横山 典子, 久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	55
号	6
ページ	796
発行年	2006-12-01
権利	日本体力医学会
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00129966">http://hdl.handle.net/2241/00129966</a>

#### 435. 短期間の減量運動教室に参加した中年期女性の教室終了後24ヶ月における精神心理面の変化—特性不安の高低による比較—

○前田 有美<sup>1</sup>、横山 典子<sup>1</sup>、久野 譜也<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>筑波大学大学院 人間総合科学研究科)

【緒言】運動実施は生理学面だけでなく、精神心理面の改善効果があるという報告がされている。特性不安は Spielberger によって不安を体系づけた概念であり、広範囲における刺激となる場面と危険、脅威あるいは有害であると知覚する、比較的安定した素質の個人差で、情動的反応を表出するパーソナリティの状態とみなされている。運動介入による精神心理面での維持・効果に関する報告があるが、短期間の運動介入効果が12ヶ月以上の期間、介入を行うことなく、精神心理面の状態が維持するかを検討した報告は少ない。本研究では、10週間の短期間の減量運動教室に参加した対象者における精神心理的要素の終了後24ヶ月経過時の残存効果について、特性不安の高低を考慮に入れた上で、検討することを目的とした。

【方法】減量運動教室開始前 (Pre)・終了後 (Post)・終了後24ヶ月経過時 (Post24m) において、精神心理的要素に関する質問紙に回答した中年期女性20名 (57.4±4.4歳) を対象とした。Pre・Post・Post24m に、不安の尺度として STAI (State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ)、精神健康度の尺度として GHQ (The General Health Questionnaire) 28を用いて調査を実施し、Post24m には生活出来事尺度・定期的な運動実施状況についてあわせて調査した。開始前に STAI を用いて、特性不安の素点が20～30点：段階1・31～39点：段階2を低素点群 (L群)、40～49点：段階3・50～62点：段階4・63～80点：段階5を非低素点群 (NL群) の2群に分類したところ、L群が10名、NL群が10名であった。なお、特性不安が段階5の者は0名であった。統計学的解析は危険率を5%未満とした。

【結果】2群における特性不安の素点の変動は、交互作用はなく、群内に有意差がなかったが、群間で有意差が認められた。Pre・Post・Post24m において、NL群がL群と比較して有意に高値であった。Post24m の2群における定期的な運動実施状況の有無については、その人数に有意差がなく、同一対象者の特性不安の素点の変動は、交互作用があり、群内・群間に有意差が認められた。Pre・Post24m において、NL群がL群と比較して有意に高値であった。2群における GHQ28の各得点の変動においては、交互作用がなく、群内および群間に有意差がなかった。しかしながら、Post24m において、NL群は GHQ28得点が何らかの問題があり、下位要素の身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害では、軽度の症状があった。2群における終了後24ヶ月経過時の生活出来事尺度の合計点数の分布には違いがなかった。

【結論】短期間の減量運動教室の対象者は、Pre・Post・Post24m の特性不安・精神健康度の変動がほとんどなかったが、Post24m の特性不安のNL群は精神健康度に何らかの問題や軽度の症状を抱えていた。Post24m で定期的な運動を実施しているNL群は、L群と比較した場合、Postの特性不安がPreよりも減少量が大きかったが、Post24m においては、Preと同程度の状態に戻っていた。特性不安のNL群に属する者は、集団の減量運動教室に終了後に定期的な運動実施をしている場合でも、精神心理面は必ずしも良好な状態を維持していないことが示唆された。

Key Word

中年期女性 特性不安 運動効果