

第6回

Ⅲ. 運動療法の実際

運動療法を開始し、
継続につなげる
指導方法

大澤 功
愛知学院大学 心身科学部 健康科学科 教授,
愛知学院大学 保健センター 所長

POINT

- 1

あらゆる手段を用いてモチベーションの向上と維持に努める。
- 2

患者自身が運動（とその継続）のメリットとデメリットの大きさを正しく見積もることができるようサポートする。
- 3

目的や目標を明確にし、できたこと、できることに自信を持てるようにする。
- 4

行動変容のステージに応じた適切な指導を行う。
- 5

医学的な評価で効果を確認すると同時に、賞賛と励ましを忘れない。

はじめに

母親「○○ちゃん、ゲームばかりやっていないで勉強しなさい！！」
子供「今やろうと思っていたところなのに…。そんなことをいわれたら、やる気がなくなってしまう…」
昔からどこでもみられる光景である。経験のある人も多いであろう（いう方？いわれる方？）。いうまでもなく、母親も子供も勉強しなければいけないことがわかっているが、子供はなかなか勉強しない。わかっているのにやれないのはどうしてだろうか。
これは、糖尿病治療においても同じである。糖尿病の予防や治療に運動が有効であることは医師も患者も知っている。しかし、患者はなかなか実践できない。なぜなのだろうか。
筆者は現在、健康科学系の学科で大学教員をしている。入学してくる学生の多くはいわゆるスポーツ系の学生であり、身体を動かすことが大好きな集団である。したがって、今回のテーマとはまったく反対で、運動を開始して継続させるにはなんの苦労もなく、放っておけば勝手に運動をしている。しかし、じっと座って勉強することはどちらかといえば苦手な学生が多い。正直にいうと、なかなか勉強してくれない。実は、勉強を開始して継続することと、運動を開始して継続することは、行動変容として類似している部分が多い。
本稿では、「勉強する」と「運動する」ことを対比させながら、その指導方法のヒントを考えたい。



モチベーションをできるだけ高くする

何事もやる気が肝心である。運動するという動機づけ、つまりモチベーションをできるだけ高くすることが必要である¹⁾。勉強でも運動でも実施するのは本人であり、他人から強制されてもつまらない。「やらされ感」を減らし、「やりたい感」を強くすることが運動の開始と継続につながる（表1）。

運動について正しい知識を習得する

適切な行動には、まずは正確な情報、つまり正しい知識の習得が必要である（図1）。したがって、「わかっていないから、できない」のであれば、まずは「わかる」ことから始める。しかし、本当に「わかっていれば、できる」のであろうか。人間というものはそんなに単純ではなく、「わかっていても、できない」人は大勢いる。勉強でも運動でも、必要性を理解していても、なかなか行動には結びつかないものである。こういった場合、「わかって」といっても、「何を」「どの程度」わかっているかが問題となる。ま

た、わかっているといっても、「わかっているつもり」にすぎないかもしれない。つまり、勉強そのもの、運動そのものに対する正しい理解が必要である。

勉強することが自分の人生でどのような意味を持つのか、運動することが糖尿病の予防や治療においてどのような役割を果たすのかを理解すると、患者のモチベーションは高くなる。ただし、行動へ移るための知識量は人によって異なる。上述したスポーツ系学生のように運動習慣があって運動が好きな人は、運動に対するバリアが低いため、知識が豊富でなくても運動を開始して継続するだろう。問題は、運動習慣がなく、運動が嫌いな人である。こういった人には、運動の有用性を正しく理解してもらうことから始める。糖尿病の予防や治療としての運動に限定せず、身体を動かすことによるQOLの改善といった広い意味での運動の魅力に気づいてもらうことも大切である。なお、運動が好きな人であっても、運動に対して間違った知識や偏った知識を持って

いると、運動の弊害が生じてしまう可能性が出てくるため、知識の確認は必要である。いずれにしても、糖尿病の予防や治療にはどのような運動が効果的かをすべての人に知ってもらうために、運動の有用性を確かなエビデンスに基づいてわかりやすく説明する必要がある。具体的なエビデンスについては、この連載の他章を参照していただきたい。

運動を開始して継続することのメリットとデメリットの大きさを正しく見積もる

正しい知識を習得しても、すべての人が行動に移るわけではない。また、正しい知識を持っても、それに対する価値観（重みづけ）は人によって異なってくる。知識を自分に当てはめて、行動することのメリットとデメリットを見積もり、メリットがデメリットを上回ると判断できれば行動に結びつく。メリットがデメリットに比べて大きければ大きいほど、モチベーションは高くなる。一般的に、ある行動に対して経験が

表1 運動療法を開始し、継続するためのポイント(文献1一部改変)

1. モチベーションをできるだけ高くする

- あらゆる手段を用いてモチベーションの向上と維持に努める
- 運動について正しい知識を習得する
 - 運動(継続)のメリットとデメリットの大きさを正しく見積もる
 - 運動(継続)へのバリアをできるだけ取り除く
 - 目的や目標を明確にし、できたこと、できることに自信を持つ

2. 患者のステージに応じた指導を行う

前熟考, 熟考, 準備, 実行, 維持のどのステージかを評価し, 適切な介入をする

3. 運動を継続できる環境を整える

個人だけでなく社会的な環境整備を考える

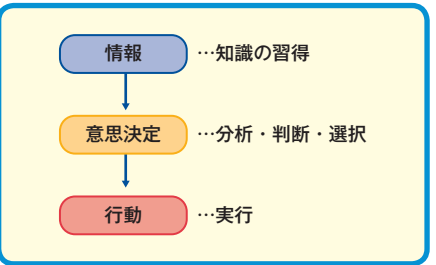


図1 意思決定から行動へのプロセス
適切な行動には、まずは正確な情報が必要である。その情報をもとにして分析・判断・選択した結果、行動に移る。