

平成 17 年度「教育研究支援プロジェクト経費」成果報告書

プロジェクトチームの代表者 部・講座等名 障害児教育講座

氏 名 橋本俊顕

プロジェクトの名称	障害のある児童生徒の生活リズムと身体発育、教育への影響に関する研究	配分 予算額	円 2,136,000
プロジェクトの概要	<p>近年、大人の生活リズムの後退化によりこどもの就寝時間が遅くなってきている。特に、夜10時以降に就寝する児童生徒の比率の増加が報告されている。一方、学校の始業時間については従来と変わっていない。その上、休日にはクラブ活動による練習、体外試合が行なわれ休息の時間も十分にとれない状態がみられる。このような状況から、子どもたちは慢性的睡眠不足になっていることが推測され、不登校や慢性疲労症候群の原因になっているとも報告されている。このような状況が障害のある児童生徒にも生じていることは想像に難くない。そして、その事が健常児に比べて身体、心理・精神面で多くのハンディキャップのある障害のある児童生徒の身体発育や教育の効果を及ぼしていることが想定される。</p> <p>本研究では養護学校在席中で研究参加に同意の得られたダウン症候群児童生徒7名と健常児1名の平日と休日の睡眠・覚醒リズムを含む生活リズムを調査し、更にライフコーダーを用いて連続5日間の活動リズムを記録した。肥満と運動の関係を明らかにするために食事調査も行い、栄養摂取状況についても調査した。</p> <p>異常の調査研究に基づき、栄養、運動、生活リズムなどの状況について説明すると共に、改善すべき点について助言を行った。</p>		
成果の概要	<p>1. 対象児の身体計測/肥満判定の結果、ダウン症児6名の身長は、中学部・高等部共に140cm台と低身長であった。肥満度は、2例が56%、81%と高度肥満であった。他は肥満のなかった1名を除き、中～軽度肥満であった。健常児の肥満度は-2%で標準に近く、肥満はなかった。</p> <p>2. 生活強度は、ライフコーダの結果から決定した。ダウン症候群は1.3～1.5と健常児の1.7と比較して生活強度が低かった。運動強度を高・中・低強度の3段階に分けて検討したところ、ダウン症候群では一日のうち、平日では高強度の運動比率は8～11%、低強度の運動比率は51～70%、休日では高強度の運動比率は0～2%、低強度の運動比率は88～98%であり、休日に極端に高運動強度の比率が低く、活動性が低下していた。</p> <p>3. 就寝時間は平日、休日ともにダウン症児の1名で午後11時から12時と遅かったが、他の児童では午後10時ころに就寝していた。ダウン症児の1名では夜間の睡眠障害が見られた。ダウン症児では自由時間にテレビ、ゲーム、散歩、音楽鑑賞、お手伝いなどをしてすごしており、比較的軽い運動であった。これに比し、健常児では平日では部活動で体を動かしており、休日にも午前中に部活動で運動をしてすごしていた。特に休日の運動量に際立った差が見られた。ダウン症児では休日に家庭内で過ごすことが多く、部活動であるような高強度の運動はなかった。健常児は毎日屋外で運動する習慣があったが、ダウン症児では毎日の屋外での運動習慣はなかった。</p> <p>4. 食事では、ダウン症児は炭水化物、脂肪のほうに摂取バランスが傾いており、ビタミン類、植物繊維、カルシウム、鉄分などが少なかった。食事調査では摂取カロリーは多くはなかったが、これはすべての摂取量を完全に把握できていない可能性があり、今後調査方法について工夫する必要があると考えられた。</p>		

- (注) 1. 箇条書き等により簡明に記入すること。
 2. 概要については、800字程度にまとめること。
 3. 研究協力者として院生等が参加している場合、院生等の報告書があれば添付すること。
 4. なるべくパソコン等で作成願います。