

ソーシャルサポートを強化したグループ参加による 減量プログラムの有効性

クボ タアキオ * ナガタ ジュンコ * スギヤマ マスミ *
久保田晃生* 永田 順子* 杉山 眞澄*

目的 本研究の目的は、ソーシャルサポートを強化したグループ参加による減量プログラム（以下、減量チャレンジラリー）の有効性について検討することである。

方法 対象は静岡県内に在住もしくは勤務し、body mass index (BMI) が22 kg/m²以上の者のうち、減量チャレンジラリーの参加を希望した38グループ、合計114人（男性41人、女性73人）であった。ソーシャルサポートを強化するため、個人ではなくグループでの参加形式とした。グループメンバーの12週間の減量状況（現体重の5%の減量を目指す）、1日の平均歩数、日常生活の運動目標および食事目標の平均達成率によって、それぞれ点数化し、その結果から順位付けした。この他、報償制、通信制といった特徴があり、個人ではなくグループ単位で評価を行った。なお、減量チャレンジラリーの有効性について検討するため、開始時、終了時の測定会で、身体計測、質問紙調査を実施した。

結果 減量チャレンジラリーは、32グループ、合計96人が継続し、継続者の92.7%に平均3.7 kgの減量が認められた。BMIは平均1.4 kg/m²、体脂肪率は平均2.8%、ウエスト周囲径は平均3.9 cmの減少が認められた。終了時に実施した減量チャレンジラリーの評価に関する質問紙の結果では、グループで参加したことが良かったと回答する割合が94.8%と高率を示すなど、参加に関して概ね高い評価が得られた。

なお、グループをメンバー構成の状況から、同僚群、友人群、家族群の3群と、男性群、女性群、男女混合群の3群に、それぞれ類型化して分析したが、いずれの群も体重、BMI、体脂肪率、ウエスト周囲径は減少が認められた。

結論 今回の減量チャレンジラリーの試みによって、継続者96人の内、88人に減量の効果が認められた。したがって、ソーシャルサポートの効果を期待して減量を図る減量チャレンジラリーは、減量を図るための1つの取組みになると思われる。

Key words : 減量, ソーシャルサポート, グループ参加

* 静岡県総合健康センター
連絡先：〒411-0801 三島市谷田2276
静岡県総合健康センター健康科学課 久保田晃生