

幼児の WHO24 時間ガイドラインからみた生活行動や 運動能力・認知機能と保育施設環境との関連

代表研究者 中川 雅智
聖カタリナ大学 人間健康福祉学部 健康スポーツ学科 准教授

共同研究者 青木 謙介
帯広大谷短期大学 社会福祉科 子ども福祉専攻 准教授

共同研究者 田中 千晶
東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科 教授

研究要旨

WHO は 2019 年に、乳幼児を対象に” Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age”（5 歳未満の子どもの身体活動量、座位行動および睡眠時間の 24 時間行動ガイドライン）を策定している。この WHO のガイドラインが生活環境、文化や経済状態の異なる国において適合可能であるのかを検討するために、国際共同研究

「Surveillance Study of Movement Behaviours in the Early Years」（SUNRISE Study）が日本を含む 63 カ国が参画して進められている。日本の調査では保育施設環境に関する項目についても、あわせて調査を行っている。現在のところ、幼児が通う保育施設環境と幼児の身体活動、座位行動や運動能力・認知機能との関係についてはエビデンスが不足しており、明確な見解が得られていない。そこで本研究では、愛媛県松山市の都市部と農村部の保育施設に通う園児と施設を対象に、幼児の身体活動、座位行動、睡眠といった 24 時間全体の行動の実態や運動能力・認知機能の発達と保育施設環境との関係を明らかにすることを目的とした。

対象者は愛媛県松山市内の研究協力の得られた都市部の就学前施設 4 園と農村部の 4 園に在籍する研究参加に同意した 3～4 歳の幼児 70 名と施設長 8 名であった。測定項目は SUNRISE Study のプロトコルに従い、身体活動量、座位行動、睡眠、運動能力・認知機能を調査した。更に、園内の身体活動量と座位時間を調査した。園内の身体活動量や座位時間と保育施設環境、地域、あるいは運動能力・認知機能との関連を調べた重回帰分析の結果、何れも有意な関係は見られなかった。また、WHO ガイドラインの 3 つの生活行動の達成状況と園内の身体活動量や座位時間との関係は見られなかった。しかし、身体活動量の達成状況は、園内における低強度の身体活動量で有意に高いオッズ比が確認され、座位時間で有意に低いオッズ比が確認された。そのため、時間が限られる園内での活動でも低強度の身体活動量が高いことや座位時間が短いことが、WHO の身体活動のガイドラインの達成に貢献できる可能性が示唆された。
