

特定非営利活動法人 日本フィジカルサポート

具体的統計データ結果

木下 望

2017/04/15

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

今回我々は、教室に通っている子どもの保護者に向けて下記内容のアンケートを実施しました。

● アンケート内容

【日常生活のお子様の様子をご記入ください】

- ・尿の回数 _____回
- ・便の回数 _____回
- ・食事にかかる時間 _____分
- ・咀嚼の回数 _____回
- ・30秒間の瞬きの回数 _____回

【日常生活のお子様の様子を5段階評価でご記入ください】

・イライラしている

5	4	3	2	1
少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い

・リラックスしている

5	4	3	2	1
多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない

- 回収率

現会員約 1 0 0 名に配布

回収 1 2 名 未回収 8 8 名

今回、アンケート回収率が悪く、データ結果の信憑性には欠けるが、今後も定期的実施し経過を見ていきたいと思ひます。

- 結果

- ・尿の回数 平均約 6 回
- ・便の回数 平均 1 日に約 0 ~ 1 回
- ・食事にかかる時間 平均約 3 5 分
- ・咀嚼の回数 1 口約 1 1 回
- ・3 0 秒間の瞬きの回数 8 回

【日常生活のお子様の様子を 5 段階評価でご記入ください】

- ・イライラしている
5 段階評価 3 . 4
- ・リラックスしている
5 段階評価 3 . 3

● 考察 1

尿や便の回数を項目に入れた理由としては、自律神経のバランスが正常かどうかを見るためです。

自律神経とは大脳からの命令を受けず、自動的に働いて各種の臓器や器官の機能を調節している神経のことです。心臓などの臓器が、本人の意思ではコントロールできず、自動的に動き続けるのは、この自律神経によるものです。

呼吸や心拍、体温、血圧、発汗、排尿、排便などの生命維持に欠かせない機能は、すべて自律神経によって調節されています。

自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、両者が相反する働きをして、臓器の機能を調節しています。

交感神経は活動状態の時に優位になり、心臓の拍動を増加させたり、血管を収縮させたりします。一方、副交感神経は、安静状態の時に優位になり、心臓の拍動を抑えたり、血管を拡張させたりします。この2つの自律神経が、状況に応じてどちらかの働きを強め、臓器や器官のバランスを保っているのです。

今回のアンケート項目である尿と便の回数についてですが、一般的な子どもの平均回数は尿の場合4～8回、便は2日に1回程度と

なります。

一般的な平均の数値から見ても、アンケート結果はほぼ平均と同じという結果となりました。しかし、これはあくまで平均となり、中には尿の回数が3回、便の回数が4日に1回という子どももいました。この場合、どちらもやや少ないように感じます。

自律神経との関わりから考えるとこの子どもは交感神経優位の時間が長いのではないかと考えられます。

● 考察2

次に食事にかかる時間についてですが、今回の結果としては35分とほぼ平均的であると言えます。しかし、この項目に関しても個人差があり、10分～1時間まで回答は分かれました。

今回は食事の時間が短すぎる子どもについて着目してみたいと思います。食事の時間が短いということは、次の項目にもある咀嚼の回数とも大きく関わってくると考えられます。咀嚼の回数は一口で約30回程度が良いとされていますが、今回、平均約11回という結果になりました。つまり食べ物をあまり噛むことなく飲み込んでしまっていることがわかります。

咀嚼するという動作は唾液分泌と大きく関わっており、噛む回数

が少ないと唾液の分泌は少なくなってしまう。唾液には様々な成分が含まれており、良い効果がたくさんあります。

唾液の中に含まれるラクトフェリン、リゾチーム、ラクトペルオキシダーゼ、免疫グロブリンには抗菌作用があり、細菌やウィルスを殺す役割をしてくれます。また、ムチンという成分は粘膜の保護をしてくれるので、飲み込む際に食べ物を包み込み、喉や、食道、胃の粘膜が傷つくのを防いでくれるのです。さらに、タンパク質分解酵素としての働きもあるので、食べた物を効率よく吸収してくれるので疲労回復も早めてくれるのです。

他にも、粘膜の修復作用や歯の再石灰化、ごはんやパンなどのでんぷんを糖に変換し、消化を助ける作用もあります。

唾液の分泌を促すには、よく噛むことが最も有効とされていますが、今回のアンケートの結果にもあるように咀嚼の回数が減ったのには咀嚼する力が衰えてきているのも関係しているようです。

昔に比べ、現代の食事は手軽で柔らかい食べ物やお菓子(パスタ、ハンバーグ、ヨーグルト、プリン)が増えているので、噛む力が衰えているのではないかとされています。

- 考察 3

まばたきの数に関しても自律神経や日常の情緒の変化を見ることができます。まばたきの数の一般的な平均は1分間に20回程度とされています。まばたきの数は集中すればするほど減り、極度の不安や緊張を感じると多くなるとされています。

今回の結果から見ると、一般的な平均とさほど変わらないのですが不安や緊張を感じやすい子や、なにかに没頭しやすい子どもとまばたきの数は分かれるのではないかと考えられます。

- 考察 4

5段階評価での項目についてもどちらも平均的な結果となりましたが、この項目にも個人差があり、イライラしていることが多い、リラックスしていることが多いと記入されている方もいらっしゃいました。

- まとめ

今回のアンケート結果では、基本的に一般的な平均値との大きな違いは見られませんでした。しかし、考察でも述べているように、項目ごとで個人差が大きく出ることがわかりました。

我々は法人設立までの約6年、設立から2年半と、合わせて8年半もの間、多くの子どもたちと接し、親御さんたちと話をしてきました。その経験で感じてきたことは、障がいの種類と特徴はあくまでその傾向があるというだけで、必ずしも当てはまるというわけではないということです。つまり障がいや障がいの特徴にも個人差があるのと同じように今回のアンケートにも個人差が大きく出るのは当たり前のように思います。

しかし、項目ごとに個人差は出るとしても、尿や便の回数とイライラしている割合の関係や食事の時間、咀嚼の回数と体調の良し悪しとの関係は関連付けられる可能性が大いにあるように考えられるため、今後、年間を通じて定期的に、そしてより多くのお子様を対象にアンケートの実施を行うことで子どもの特徴は障がいの種類だけでなく細分化が可能となり、指導者という立場からよりの確な指導やアドバイスができるようになることが考えられます。

以上