

## 「レジャー活動」と「レクリエーション」に関するランダム化比較試験の システマティック・レビュー

- 上岡 洋晴（東京農業大学地域環境科学部教養分野）  
 津谷 喜一郎（東京大学大学院薬学系研究科医薬政策学講座）  
 高橋 美絵（身体教育医学研究所）  
 本多 卓也 春日 翔子（東京大学教育学部身体教育学コース）  
 山田 有希子（東京厚生年金病院図書室）  
 眞喜志 まり（横須賀市立市民病院図書室）  
 下嶋 聖（東京農業大学地域環境科学部造園科学科）

キーワード：ランダム化比較試験、レジャー活動、レクリエーション

### 1. 目的

本研究は、「レジャー活動」と「レクリエーション」の心身に及ぼす影響について、ランダム化比較試験（RCT）のシステマティック・レビュー（SR）を行うことにより、1)効果を明らかにすることと、2)研究の質を評価することを目的とした。

### 2. 方法

英文キーワード検索として、「leisure activity and randomized controlled trial」と「recreation and randomized controlled trial」、和文キーワード検索としては、「レジャーとランダム化比較試験」「レクリエーションとランダム化比較試験」として行った。データベースは、「OVID Full text」、「Web of Science」、「PubMed」、「Scopus」、「医学中央雑誌」、「JDream II」であった。検索は、2006年6月から9月の期間に実施した。

適格基準は、研究デザイン:RCT、出版言語:無制限、対象・サンプル数:無制限、観察期間:無制限、評価指標:無制限であった。除外基準は、「ランダム化比較試験ではないこと」、「レジャーやレクリエーションの言葉が論文中にあっても、その定義がなく、身体活動や運動、リハビリテーションが主な介入方法であること」、「無関係な内容であること」であった。RCT研究の質を評価するために、「PEDro Scale」"および上岡ら"<sup>2)</sup>と高橋ら"<sup>3)</sup>の先行研究に基づいて、17項目からなる評価指標を作成した。各項目について、「実施していれば1点」、「実施していないか、記述がなければ0点」の17点満点で評価した。

### 3. 結果と考察

「レジャー活動」と「レクリエーション」のキーワードを合わせて、英語検索では「Ovid Full Text」が196件、「Web of Science」が18件、「PubMed」が36件、「Scopus」が13件、日本語検索では「医学中央雑誌」が119件、「JDream II」内の「JMedPlus」が8件ヒットしたが、最終的に該当する論文は3編だけであった。

該当論文が少なかったことは、RCTデザインで実施することが困難だということだけではなく、「レクリエーション」と「レジャー活動」という用語について、学術的なコンセンサス（とくに医療・保健・福祉や関連する学際領域）が国際的に得られていないため、「運動」や「リハビリテーション」などの用語にマスクされている可能性が高いためと考えられる。

Siedliecki"<sup>4)</sup>は、運動器の慢性的な疼痛を有する患者60名を対象として、自分で

好きな音楽を聴く群(PM)、実験者がリラクゼーションになると想定した音楽を聴く群(SM)、対照群(C)に割り付けし、1日1時間、7日間連続で聴かせた結果、Cと比較してPMとSMが、有意な疼痛と抑うつ軽減、活気の向上があったが、PMとSMの間には有意差はなかったことを報告している(質の評価:8点)。

Fitzsimmons<sup>9)</sup>は、介護福祉施設に入所している抑うつ傾向にある高齢者40名を対象として、車椅子連結自転車を利用して2週間(1日1時間で週5回)レクリエーションをする群(R)と対照群(C)に割り付けした結果、Rで抑うつ程度が有意に軽減したことを報告している(質の評価:8点)。

Parkerら<sup>6)</sup>は、脳卒中患者(466名)に対して、退院後に6ヶ月間の一般的な自宅での作業療法を行う群(1回30分以上で10回以上)と、レジャー活動を行う群(レジャー活動に必要な動作要素も含む)、何もしない対照群の3つに割り付けをして、気分や日常生活動作の程度、レジャー活動の参加の程度を6ヶ月後まで追跡して調べた結果、3群間に有意差がなかったことを報告している(質の評価:11点)。

研究の質において3研究に共通しているのは、「レジャー活動とレクリエーションの明確な定義づけがなされていない」、「有害事象の記述がない」という事項であった。

#### 4. 結論

「レジャー活動」と「レクリエーション」が、心身に及ぼす影響について明らかにしたRCTは3編と少なく、統合が不可能であり、効果に関する一定の結論を下すことはできなかった。国際的に「人を対象とした治療や健康増進の研究に従事する学識経験者」に対して、「レジャー活動」と「レクリエーション」が、それ自体で独立した介入手法となりうる明確な定義を示す必要性があり、合わせて効果についてのエビデンスを示すためにRCTの蓄積が望まれる。

#### [附記]

本研究は、平成18年度厚生労働省厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)「温泉利用と生活・運動・食事指導を組み合わせた職種別の健康支援プログラムの有効性に関する研究、主任研究者:上岡洋晴(H18-循環器等(生習)-一般-036)」の一部として実施した。

#### [参考文献]

- 1)Physiotherapy Evidence Database: Access, <http://www.pedro.fhs.usyd.edu.au/index.html>
- 2)上岡洋晴,津谷喜一郎他:温泉の治療と健康増進効果に関するシステマティック・レビュー,日本温泉気候物理医学会誌,69:155-166,2006.
- 3)高橋美絵,上岡洋晴他:中高年者の健康増進を目的としたランダム化比較試験による運動・生活指導介入のシステマティック・レビュー:介入研究の課題と介入モデルの検討,日本老年医学会誌(投稿中).
- 4)Siedliecki SL: Effect of music on power, pain, depression and disability, J Advanced Nurs, 54: 553-562, 2006.
- 5)Fitzsimmons S: Easy rider wheelchair biking: a nursing-recreation therapy clinical trial for the treatment of depression, J Gerontol Nurs, 27:14-23, 2001.
- 6)Parker CJ et al.: A multicentre randomized controlled trial of leisure therapy and conventional therapy after stroke, Clin Rehabil, 15:42-52,2001.