

「障がいのある人の生活改善とは」

～知的障がいのある人のダイエット支援、リバウンドしない方法、
生活改善指導、そして、きょうだいとしての想い～

- ・開催日時： 2025年9月26日（金） 10:00～12:00
- ・開催場所： 立川市総合福祉センター 視聴覚室



「障がいのある人の生活改善とは」というテーマの下、
本業のパーソナルトレーナーの傍ら、障害者グループホームなどで生活改善支援に取り組まれ、ご自身も障がいのあるきょうだいのいる栗原祥（しょう）氏を講師にお迎えし学習会を開催しました。
立川市障害福祉課 知的担当係長、都議会議員、会員、保護者、支援者等、26名のご参加でした。足をお運びいただいた皆さま、ありがとうございました。

まず衝撃だったのは日本のデータで成人知的障がい者の肥満（BMI ≥ 25）割合が男性で 65.2% 女性で 68.8%とかなり高いことでした。

一般的にも肥満傾向にある人や病気のリスクが高い人などにとって、生活習慣改善やダイエットは大事なことは頭ではわかっている、そこに取り組むことはかなりの努力が必要です。

ましてや、そこに障害特性のこだわり、薬の副作用、ルーティンが重なる、そもそも改善する理由が理解できない等の人たちは、更に厳しい道のりになりあきらめざるを得ない現状が多くあります。

講義の中で、（前半は講義、後半はワーク）

ダイエットの最大のポイントは、 ストレスをかけないこと！

そして長期戦（最低1年）であり、減量とは違う。

自分が頻繁に食べているもの（食の癖）を総チェックし、その食べ物の中でこれなら毎日食べなくてもストレスがかからないものをまずは洗い出す。

- 一週ごとに一番ストレスが掛からないものを見つけ出す
- 『試しに1週間、10日止めてみませんか？』と伝える
- ボクサーのようなダイエットはさせない
- 約5分～10分ほどの定期チェック（週1/隔週）を行う



それらの小さな一歩の積み重ねの大切さを感じました。

「知的障がい者だから肥満になるのではなく 暇を潰すために人は肥満になっていく」とのこと。

うなずいている方も多かったです。

参加者からは質問も多かった中、「お話もわかりやすくとてもよかった。」「自分自身の食生活の反省だらけでした…」というお声など、何らかの気づきや参考になったことと思います。

きょうだいとしての想いもご苦労とともに障がいのある弟さんを通しての自身の感情の変化や気づきなどポジティブに捉えられ、ご苦労された分、それが現在のお仕事や想いにつながっていることがわかりました。弟さんのほっこりするエピソードにも、とても癒されました。

今回のテーマに関して、悩みをもつ親御さんや支援者は多いと思いますが、障がいのあるなしに関わらず全ての人が健康で元気に生きるために大事なお話でした。

栗原さん、貴重なご講義をありがとうございました。