

# 「ウッドブロックトレーニングによる生活体力向上に関する研究」 説明文書ならびに同意書

## はじめに

この文書は、ウッドブロックトレーニングによる生活体力向上に関する研究への参加をお願いするための説明書です。

これからお話しする内容をよく考えてこの研究に参加するかどうかを決めてください。ご返事は今すぐでなくてもかまいません。分からないところについては遠慮なく質問してください。この説明書をお持ち帰りになり、ご家族の方などにご相談されてもかまいません。この説明書を読み、研究に参加してもよいと思われた場合には、同意書に署名もしくは記名捺印をお願いします。

## 研究の目的

高齢者の転倒の原因として、下肢筋力やバランス能力の低下が指摘されています。現在用いられている下肢筋力やバランス能力のトレーニング方法は、立った状態で行う方法が多く、低体力の高齢者にとって怪我などをおこす危険性があります。

ウッドブロック(サイズが90×12×4cmの木片)を使った本トレーニングは、座った状態で、下肢筋力を強化できるため、非常に安全なトレーニング法です。また、1人ではもちろん、2人ペアや大人数でも実施することが可能で、音楽に合わせて頭や手を使いながら、楽しくできるトレーニングメニューが用意されています。

本研究では、ウッドブロックトレーニングの効果を明らかにすることを目的としています。

## 研究の方法

研究にご協力いただける場合、参加者はトレーニングを開始する前に、アンケート(生活習慣調査、ストレス調査、老研式活動能力指数等)と生活体力(握力、脚力、バランス能力等)を測定します。その後、XXX 町 XXX 公民館で毎週1回行われている介護予防教室にてウッドブロックトレーニングを行います。また自宅においてもできるだけ毎日1回15分程度、ウッドブロックトレーニングを行います。

3ヶ月間、トレーニングを継続し、終了後に再び、アンケートと生活体力測定を行い、ウッドブロックトレーニングの効用を検証します。

## 予測される効果及び不利益

本研究に参加することにより、ご自身の下肢筋力及びバランス能力を知ることができます。また、トレーニングをつづけることにより、筋力、バランス能力が向上する可能性があります。

不利益としては、体力の測定時に怪我や事故がおきる危険性があります。また、介護予防教室や自宅でのトレーニング中に、怪我や事故をおこす危険性が考えられます。

## 健康被害が発生した場合の補償や治療

参加者に対して、こちらで保険に加入し、各種検査中に万が一検査が原因で負傷した場合は保険により対応します。

## 研究への参加、同意の撤回は自由です

研究への参加はあなたの自由な意志で決めてください。あなたが、この研究への参加を

お断りになっても、なんら不利益を被ることはありません。また、いったん参加に同意され研究が開始された後でも、いつでも参加を取りやめることができます。その際にもなんら不利益を被ることはありません。ただし、同意を取り消した時に既に研究結果が論文などで公表されている場合のように、研究結果からあなたをはずすことができない場合があります。

### **研究に関する新たな情報が得られたとき**

この研究の参加の継続について、あなたの意志に影響を与える可能性がある判断される重要な有効性や安全性等に関する新しい情報が得られた場合には速やかにお知らせします。その場合、引き続き研究に参加するかどうか、改めて判断していただくこととなります。

### **研究への参加を中止させていただくことがあります**

下記の場合は、研究への参加を中止させていただきます。

- 1)測定中に怪我や事故があった場合
- 2)参加期間中に重篤な疾患に罹った場合

### **プライバシーの保護**

研究にご協力いただいた個人が特定されるような情報は厳重に保護され、外部に出されることはありません。ただし、あなたのご協力によって得られた研究の成果は、提供者本人の氏名などが明らかにならないようにしたうえで、学会や学術雑誌及びデータベース上で発表されることがあります。

### **研究に参加することの費用について**

この研究は XXXX 事業からの補助を受けて行われますので、その費用をあなたが支払う必要はありません。なお、研究の参加に対しての報酬は支払われません。

### **問い合わせ先**

この研究について何か分からないことや心配なことがありましたら、いつでも担当者にご相談ください。連絡先は以下のとおりです。

担当者氏名：前 真司

連絡先：和歌山県海南市南赤坂 11 番地 和歌山リサーチラボ 403A

ネイチャー・コア・サイエンス株式会社

T E L : 073-484-2121 F A X : 050-3431-3120

これらの内容をよく読み、ご理解いただき、この研究に参加することに同意される場合は、同意書に署名または記名捺印のうえ、日付を記入して担当者にお渡しく下さい。

平成 年 月 日

説明者署名

# 同意書

研究責任者 前 真司 様

私はウッドブロックトレーニングによる生活体力向上に関する研究について、前真司より説明文書を用いて説明を受け、目的、方法、危険性等について十分納得・理解しましたので、私の自由な意志によって、本研究に参加することに同意します。

説明を受けた項目

- 研究の目的
- あなたに研究参加をお願いする理由
- 研究の方法
- 研究に参加いただく期間
- 予測される効果及び不利益
- 健康被害が発生した場合の補償や治療
- 研究への参加、同意の撤回
- 研究に関する新たな情報が得られたとき
- 研究への参加中止
- プライバシーの保護
- 研究に参加することの費用

平成 年 月 日

同意者（本人）：

住所

電話

\*同意していただける場合は署名もしくは記名捺印をお願いします。

上記の方は私の説明内容を理解したことを確認しました。

説明者の氏名及び職名

(自署・捺印)