

平成30年度 クアオルト運動モニターの紹介① 【クアオルト健康ウォーキングのメンタル面についての調査】

平成30年6月から11月までの6か月間に行なったクアオルト運動モニターで、クアオルト健康ウォーキングのメンタル面についての調査結果を紹介します。

対象者 女性12名
平均年齢 69.83歳

- ・転倒リスクのある方、過去に転倒経験があり改善を考えている方
- ・普段運動習慣のない方で、特に家に閉じこもりがちの方

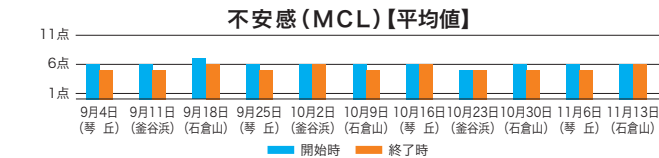
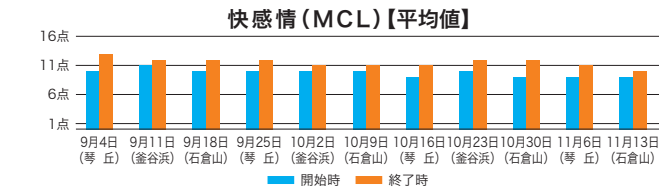
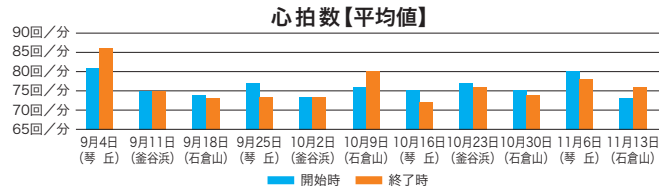
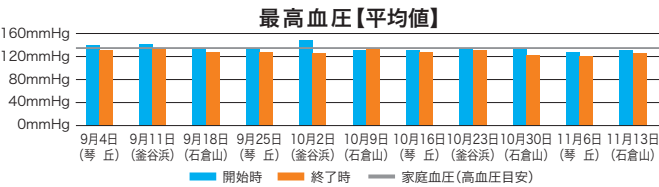
実施日	コース名	コース全長	累積高度差
平成30年9月4日(火)	琴丘クアの古道コース～白樺の道～ショートカット(梅園経由)	3.1km未満	106m未満
平成30年9月11日(火)	釜谷浜サンセットコース～松林コース	3.2km	60m
平成30年9月18日(火)	森岳温泉石倉山コース～沼コース	2.1km	71m
平成30年9月25日(火)	琴丘クアの古道コース～天空の森	3.1km	106m
平成30年10月2日(火)	釜谷浜サンセットコース～松林コース(強風のため変則コース)	3.2km未満	60m未満
平成30年10月9日(火)	森岳温泉石倉山コース～山コース	2.2km	116m
平成30年10月16日(火)	琴丘クアの古道コース～ショートカット(梅園経由)	3.1km未満	106m未満
平成30年10月23日(火)	釜谷浜サンセットコース～松林コース	3.2km	60m
平成30年10月30日(火)	森岳温泉石倉山コース～山コース	2.2km	116m
平成30年11月6日(火)	琴丘クアの古道コース～天空の森	3.1km	106m
平成30年11月13日(火)	森岳温泉石倉山コース～ロングコース	2.4km	124m

【**血圧**】…家庭血圧における高血圧の目安…最高血圧135mmHg以上、最低血圧85mmHg以上。

【**唾液アミラーゼ**】…ストレス度合いの目安：0～30KU/L「ない」、31～45KU/L「ややある」、46～60KU/L「ある」、61～KU/L「大分ある」に区分される。

【**快感情・リラックス感・不安感**】…快感情、リラックス感は点数が高いほど、不安感は点数が低いほど心の状態が安定している。(合計得点は4～16点の分布となる。)

【**全般健康調査**】…点数が低いほど心の健康度が高く、5点以上はストレス度が黄信号のサインとされる。



◎結果

【**血圧**】…高めの方も低めの方も、ウォーキング後は正常値に近づく傾向でした。

【**唾液アミラーゼ**】…ウォーキング前からストレスが少なく、ウォーキング後も大きく変化はありませんでした。

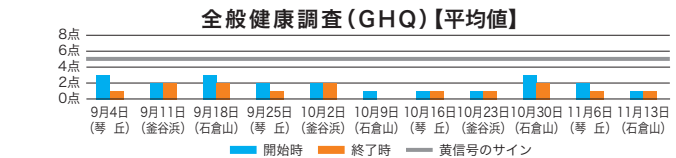
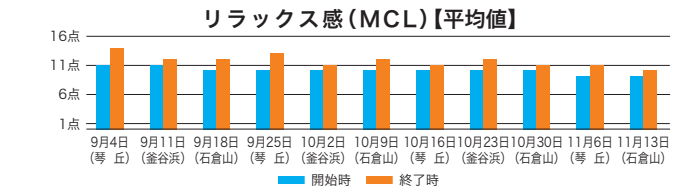
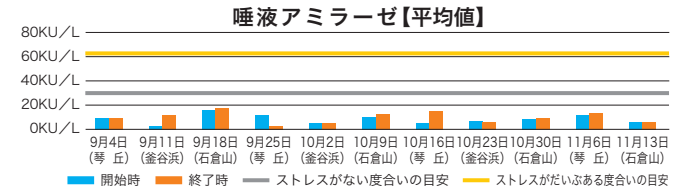
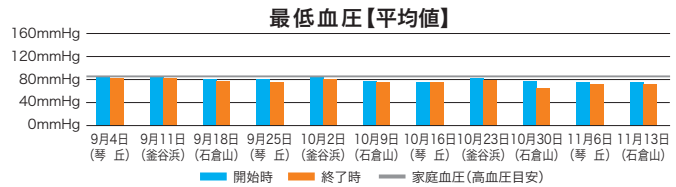
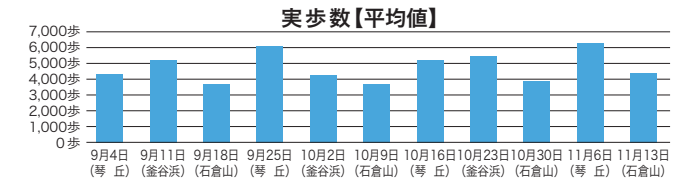
..... 医療法人こだま会・長信田の森心療クリニック 理事長・院長 児玉隆治先生からの講演

❖結果についての考察❖

参加者は、実施直前の健康調査では特段の心身不健康を示唆する所見がないことから、社会的活動に関心が高く基本的に精神健康度の高い人たちと思われる。そのように健康的な人たちであっても、クアオルトは健康維持向上に効果的であったという結果である。

【1. 心肺機能の向上と安定化】高血圧症の人はいませんが、家庭血圧を指標に比較してみると、クアオルト後で血圧低下の即時的な効果を示す結果が得られており、しかも6か月間の継続的評価でも家庭血圧よりも安定的に低下傾向を示す血圧の安定化がみられている。心拍数も低減する即時効果、継続効果も得られておるところから、心肺機能の向上安定化に効果的に働いていると評価してよい。

【2. 自律神経系のストレス反応は低く安定的】唾液アミラーゼを指標とするストレス度は、参加者全員もともとストレスの度合いは低い人たち、クアオルト活動による安定化がみられている。



【**快感情・リラックス感・不安感**】…快感情とリラックス感はウォーキング後に増加したが、不安感は減少した。いずれも、ウォーキング後は心の状態がより安定する傾向でした。

【**全般健康調査**】…ウォーキング後の得点数が低くなる方が多く、ウォーキング前より心の健康度が高まる傾向でした。

【3. こころの反応は快気分で安定的】ポジティブ感情尺度(MCL)では、クアオルト開始前後で比較すると快感情、リラックス感ともに好転しており不安感は低減している。つまりクアオルト運動における即時的な気分効果(楽しい、満足感、達成感、ストレス解消感)が得られている評価。6か月間の継続的な評価では12名全員がもとより健康度が高いので、安定的にポジティブな経過。

【4. 精神健康度は高く保たれている】精神健康の度合い・精神的ストレス度を診る全般健康調査(GHQ)では、もとより精神健康度の人たちであるが、そのような人たちでもクアオルト直後はストレス解放感が得られている結果であり、また6か月間を継続的にみると精神健康度は安定的に維持されている結果となっている。

●次回は、身体機能についての測定結果についてお知らせします。

◆問い合わせ先 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822 FAX 85-2178