

入浴時の体ほぐしの運動による入眠への影響

大倉 彩那 (202211451、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、寺山 由美

キーワード：不眠症、運動プログラムの試案

【目的】

近年、入眠障害をはじめとする不眠症は、幅広い年代において身近な健康課題となっている。不眠症の要因には、身体的要因や心理的要因、睡眠時の環境などが挙げられ、これらが複合的に関与するとされている。これまで、入浴時の体ほぐしの運動に着目し、不眠症に深く関係する入眠状況との関連を検討した研究は十分に行われていないのが現状である。そこで本研究では、入眠状況の改善をねらいとした体ほぐしの運動プログラムを試案するとともに、入浴時における実施が入眠状況に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

【方法】

本研究では、30歳代から70歳代の男女14名を対象者とした。入浴時に実施する体ほぐしの運動として、12個の課題から構成される運動プログラムを作成し、8月から9月の2か月間のうち10日間連続で実施した。調査項目は、入眠状況や不眠症の要因、睡眠時間等を含む睡眠状態、心身の健康状態、ならびに運動プログラムの評価とした。また、実験前後に、心身の健康状態、入眠状況、不眠症の要因について内省調査(10段階)を行い、その変化を検討した。さらに、入眠状況および早朝覚醒に関する実態調査(2段階)、睡眠時間に関して調査した。一方、運動プログラムについては、全体評価および各課題の個別評価を行い、「安全度」「達成度」「快適度」「効果度」の4項目を5段階で評価するとともに、自由記述による回答も収集した。

【結果と考察】

2段階評価による客観的な入眠状況、早朝覚醒および睡眠時間に関しては有意差が認められなかった。一方で10日間の実験前後における主観的な入眠状況(図1)および心身の健康状態の比較では有意差が認められ、改善された。また、不眠症の要因に関する実験前後の比較では、生理的要因・心理的要因・精神医学的要因において有意差は認められなかったが、薬理学的要因および身体的要因において有意差が認められ、改善された。さらに、実験終了後の自由記述から、夜間尿の減少や体調の改善など、身体的要因に関する肯定的な変化が確認された。以上の結

果から、入浴時に体をほぐすことをねらいとした運動を実施することにより、身体的および心理的な健康状態、ならびに一部の不眠症要因に対して改善効果が認められる可能性が示唆され、主に内省における入眠状況の改善が確認された。

運動プログラムの評価では、全体評価および課題別の個別評価のいずれにおいても、安全度・達成度・快適度・効果度の各項目で概ね高い評価が得られ、日常生活の中で無理なく実践できる運動であることが示された。課題別の効果度では、深呼吸が最も高く、次いで首回し、背中伸ばし、肩甲骨を寄せる、さするといった上半身における課題が高い値を示した。一方、下半身の脱力、足のグーパー、足首の脱力といった課題では他の課題と比較し効果度が低く、自由記述からも家庭の浴槽環境では実施しにくいとの意見が確認された。

【結論】

本研究より、入浴時に体ほぐしの運動を行うことは、身体的・心理的な状態を整え、主観的な入眠状況の改善に寄与する可能性が示唆された。入浴と体ほぐしの運動と入眠を統合的に検討した点に本研究の意義があり、日常生活に取り入れやすい入眠を中心とする睡眠改善の一手段を提示できたと考える。今後は、対象者数や年齢幅の拡大、睡眠計測機器を用いた客観的指標の導入、ならびに入浴条件を統制した検討が課題である。

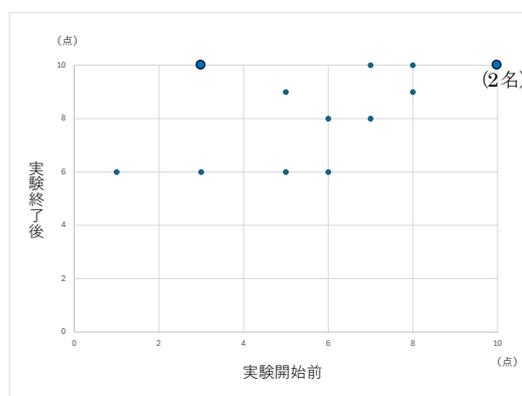


図1 実験開始前と終了後における入眠状況の変化