

姿勢改善体操教室における動きやすさと日常の運動量についての検討

五十嵐宏美、河原崎清栄、黒岩敏明(財団法人長野県健康づくり事業団)

キーワード：健康づくり教室、ストレッチポール、体を整える運動、体の痛み、日常の運動量

要旨：財団法人長野県健康づくり事業団長野健康センター併設の体力づくりエリアでは、誰でも参加できる健康づくり教室を開催している。ストレッチポールを利用した姿勢改善体操教室を10回連続で開催し、体が楽になる、動きやすいと感じることが体の痛みや身体活動量にどんな影響を与えるのかを検討する目的で、毎回の講座のエクササイズ前後に得られたモニタリングの変化、事前事後の問診から体の痛みの変化、日常の運動量についてまとめた。その結果、体を楽に動かせると感じることで、体の痛みが減ったことが、日常生活の活動を活発にしたり、運動の回数を増やすきっかけになったと考えられた。

A. 目的

財団法人長野県健康づくり事業団長野健康センター併設の体力づくりエリアは、会員制のトレーニングルームとして運営をしている。同時に、広く一次予防のための運動実践の場として活用していくために、会員以外でも誰でも参加できる健康づくり教室を開催している。内容は、体力の維持・向上を目的とした有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れた教室を中心に、ひざ痛・腰痛予防運動や足裏健康体操など、体を整える運動（セルフコンディショニング）を行う体操教室も開催している。

日本コアコンディショニング協会（以下JCCA）で普及している、ストレッチポールを使った運動講座を単発で開催したところ、「体が楽になって動きやすい」「家でも行いたい」「やり方をしっかり覚えたい」との声があり、活発な運動ではないが積極的に取り入れようとする傾向を感じた。そこで、ストレッチポールを利用した姿勢改善体操教室を10回連続で開催し、体が楽になる、動きやすいと感じることが体の痛みや身体活動量にどんな影響を与えるのかを検討する目的で、毎回の講座のエクササイズ前後に得られたモニタリングの変化、事前事後の問診から体の痛みの変化、日常の運動量について検討したので報告する。

ストレッチポールを使った運動は、基本エクササイズであるベーシックセブン(予備運動3種目、主運動7種目から構成されている)と呼吸運動を中心に行ない、JCCAが認定するベーシックインストラクターの資格を持つ健康運動指導士が指導に当たった。

B. 方法

①対象者

対象者は「姿勢改善体操教室」に参加し、教室前と教室後のデータが得られた41~81歳までの女性13名(平均年齢64.5歳)とした。対象者には事前に研究趣旨、方

法、参加の任意性を説明し、調査に関して参加者全員から文書で同意を得た。

②教室の内容

平成23年1月11日から3月25日までの毎週火曜日、全10回、1時間の体操教室を開催した。

1回の講座内容は、宿題の記入、モニタリング、ベーシックセブン、呼吸運動、うつ伏せエクササイズ、腹筋運動を行った。問診は1回目と10回目に記入した。

③調査内容

(1)問診

教室の事前事後に問診を配布し、体の痛みの部位と強さ、実施している運動種目、運動量について調査した。痛みの強さは、10を最大の強さとし、今の痛みの強さを聞く方式で、0から10の数値で表したNRS数値的評価スケール(以下痛みスケール)を用いた。

(2)モニタリング

講座ではベーシックセブンの前後に腕挙上(仰臥位で両腕を頭上に上げる)、腕外転(両腕を床に滑らせ頭上に上げる)、腿上げ(立位で交互に腿上げ)の3動作について、腕や脚の動かしやすさについて確認し、ベーシックセブン前後の変化を「やりやすくなった・変わらない・やりにくくなった」の3項目で表現し、記録用紙に記入した。

(3)宿題

週1回の講座だけでは姿勢改善につながりにくいと考え、家でもストレッチポールを使って宿題を行った。週に何日実践したかを記録し、1日のうちに複数回使用しても1日として数えた。動きは仰臥位で寝るだけでも良いこととし、脱力することの出来るポジションを見つけるよう指導した。宿題は自前のストレッチポールを持っていない1名を除き、12名について検討した。

C. 結果

①問診

(1)体の痛みについて

痛みの部位は、肩・腰・膝・首などを訴えていた。事前事後問診両方とも体の痛みが無い者は3名、事前問診で体の痛みを訴えた者は10名、そのうち事後問診で痛みが無くなった者は2名、痛みスケールが低下した者は4名、痛みスケールが増加した者は2名、痛みの部位が変化した者が1名、痛みの部位・スケールに変化がなかった者は1名であった。

(2)運動頻度について

現在行っている運動について事前問診では、1名は運動無しであったが、その他の者は散歩、ポールウォーキング、ラジオ体操、ストレッチング、ステップ運動、健康体操、卓球、エアロビクス、筋力トレーニングなど何かしら運動を行っていた。事前問診に比較して事後問診では、6名の運動頻度が増えていた。

②モニタリング

ベーシックセブン前後のモニタリングの比較で、「やりやすくなった」と感じた者は、腕挙上で86.2%、腕外転で83.8%、膝上げで76.2%であった。3動作とも高い比率でやりやすくなったと感じていた。「変わらない」は、腕挙上で2.3%、腕外転では3.8%、腿上げでは12.3%であった。また、「やりにくくなった」は腕外転の0.8%であった。モニタリング時の感想では、「肩が軽くなった」「気持ちがいい」「背中が接する面が多くなった」「片脚立ちのふらつきが無くなった」など体が気持ち良く動く感覚やバランスが良くなったことを感じていた。

③宿題の実施率

教室の開始から終了までの9週間のうち1週間あたりの宿題の平均実施日数は4.4日であった。週毎の宿題実施率(4~5.1日)に変化は無かった。ストレッチポールには仰臥位で寝るだけでも良いとしたため、毎日使用した方もいた。宿題実践時の感想も、「肩がスッキリした」「腰の張りが取れた」「雪かきの後ポールに乗ったら筋肉痛が楽になってびっくりした」「体全体がリラックス出来、気持ちがよかった」など講座で聞こえてきた体の感覚を家でも感じていた。

④改善事例

宿題実践を週平均6.7日行ったMさんは、事前問診では時間がないとの理由から運動を行っていなかったが、事後問診では散歩を時々行うようになっていた。10回を終えての感想は、「車のアクセルが踏めないくらい、膝腰が痛くなることもあり、整体に行ってもほぐしてもらっていたが行かなくなった。痛みはまだ残っているがひどい痛みにならなくなった」であった。

Sさんは宿題実践が週平均5.1日、痛みの部位が変化したし、運動頻度には変化がなかった。体づくりエリアの会員になって丸1年以上がたち、マシントレーニング、トレッドミルでの歩行を行っていた。教室参加前は、トレッドミル上では手すりにつかまらなければ歩行できなかったが、講座3回終了後にはトレッドミル上で手を離して歩くことができていた。10回を終えての感想では、「腰の動きが楽になった。歩く時股関節から自然に歩けるような気がした」であった。二人とも、体の動きがよくなったこと、体の痛みが和らぐことで、運動量を増やすきっかけになっているように考えられた。

D. 考察

10回連続の健康づくり教室の中でストレッチポールを使ったエクササイズを取り入れ、体が楽になる、動きやすいと感じることが体の痛みや身体活動量にどんな影響を与えるか検討した。ベーシックセブン前後のモニタリング比較では、3動作とも「やりやすくなった」と答えた比率が高く、本来の関節の動きの良さを取り戻し、姿勢改善につながる感想も多く聞くことができた。宿題の実施率も高く、体の動きの良さを感じる事が家でもできていた。事前問診で体の痛みがあった10名のうち、事後問診では2名の痛みが無くなり、4名の痛みスケールが低下していた。体の動きやすさを感じる状態になることで、痛みが減少したと考えられた。運動頻度では13名中6名の頻度が増える傾向にあったが、季節的にも体を動かしやすい時期と重なっていたので、この体操教室の影響だけではないとも考えられた。しかし、体を楽に動かせること、痛みが減ったことにより、自然に身体を動かしたくなり、運動頻度を多くするきっかけになったと考えられた。

体力を維持・向上させるためには活発に動く必要があるが、実践しなくては結果も得られない。これから運動を始める者や、体に痛みがある者にとって、即、活発な運動を取り組むには抵抗感があることも否めない。体を整える運動を行い、動きやすい体を手に入れることは、日常生活を活発にする有効な手段と考えられた。

E. まとめ

体が楽になる、動きやすいと感じることが痛みや日常の運動量にどんな影響を与えるのかを検討した。体が楽になる、動きやすい状態になることが、痛みが減少することにつながり、日常生活の活動を活発にしたり、運動の回数を増やすきっかけになると考えられる結果になった。今後は体を整える運動と体力を向上させる運動とを組み合わせたい検討も必要と考える。そして、これからも安全で効果的な運動の提供に努めたい。