

マッサージの効果実験 **結果発表**

マッサージのみより「温浴+マッサージ！」

実証実験はこうして行われた

本実験に同意した20歳代から60歳代以上の各年代の健康な男女各5名、計10名を対象とし、25年6月25日、温浴で体を温めた後にマッサージを行う実験を実施(温+マ群)。翌26日、同被験者を対象に、マッサージのみを行う実験を実施した(マ群)。場所は都内温浴施設「両国湯屋江戸遊」と「サウナセンター大泉」。



実験方法

温+マ群：測定→温浴(20分)→測定→マッサージ(20分)→測定

マ群：測定→マッサージ(20分)→測定

温浴

41度の全身浴5分、80度の乾式サウナ8分、最後に40度の温水シャワー等計20分の温浴により体を温める。サウナ・スパ管理士(日本サウナ・スパ協会認定)により管理された状態で実施。

マッサージ

施術部位は、体幹(頸肩部、背腰部)の経穴(天柱、肩井、志室)、および下肢の経穴(股門、委中、承山)の左右の合計12カ所。マッサージの方法は被験者をうつ伏せにし、手掌軽擦法、手掌揉捻法、母指揉捻法、母指指圧により頸部・体幹を10分間、下肢を10分間の合計20分間行う。施術者は、あんまマッサージ指圧師で、理学療法士の資格を持つ者1名の指導の下、同一手技にて2名で実施。

検査項目と計測機器

- 1)皮膚温 遠赤外線放射温度計
- 2)筋硬度 筋硬度計
- 3)圧痛 圧痛計
- 4)血行動態(血圧・脈拍)血圧はデジタル自動血圧計、心拍数は心電計
- 5)主観的健康観により不定愁訴(肩こり、腰痛、冷え性、疲れ目、頭痛、不安)を0~10のレベルで定量化し聴取



統計処理

実験前後の比較においてウィルコクソン分析を用いた。また各値の差をもとにした比較では、フリードマン検定を用い、有意水準は5%に設定、エクセル統計2010を用いて分析。

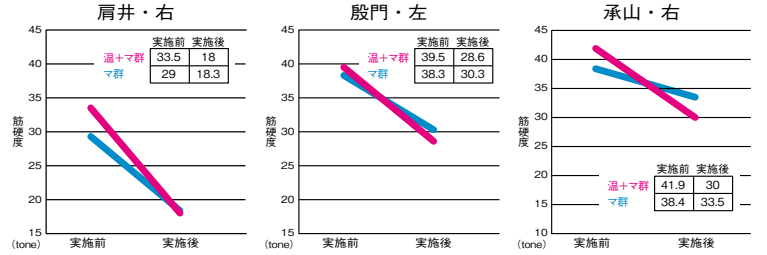
計測の説明と結果

1)皮膚温 皮膚温の上昇においては、両群間に有意差は認められなかった。

2)筋硬度

筋硬度計を部位(ツボ)に垂直に押しあて、音がしたら止める。部位別筋硬度変化も温+マ群の変化が断然大きい。このことは、硬かった筋が温浴とマッサージにより柔らかくなった、コリがほぐれたことを表す。

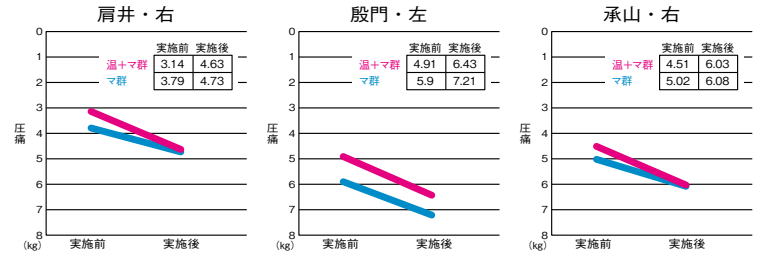
部位別筋硬度変化(抜粋)



3)圧痛

圧痛計を部位(ツボ)に垂直に押しあて、被験者が痛みを感じた時点で止める。部位別には大差ないものの、全体的変化はわずかに温+マ群が大きい。

部位別圧痛変化(抜粋)



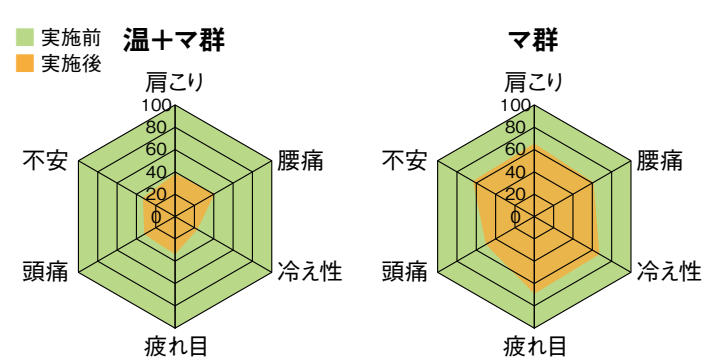
4)血行動態

血圧・脈拍に有意差は認められなかったものの、温浴後は脈拍の上昇の傾向が認められた。

5)不定愁訴

各不定愁訴は項目毎にその平均を取り、実施前を100(表の黄緑部分)として実施後を%で表している(表の緑部分)。両群とも改善しているが、温+マ群の変化はとりわけ大きい。

不定愁訴の変化率(実施前を100とした場合の改善率)



結論

本実験により、マッサージ+温浴は、マッサージのみよりもはるかに効果的であるとの結論を得た。特に筋硬度を低下させ、不定愁訴の改善において、著しい効果が実証された。

研究後記

マッサージの持つ効果は、リハビリテーション等医療の分野でも認められています。私も臨床の現場にたずさわって、またその技術教育ではつくば国際大学医療保健学部で教鞭を取ってきました。マッサージという職業に就いて52年になりますが、実は気がかかっていることがありました。それはどのような状態

でマッサージを受ければより効果的なのか、ということです。そのために実証実験の必要性を感じていました。今年4月、日本サウナ・スパ協会の理事会で、積年の気持ちを述べさせていただいたところ、理事の皆様の賛同をいただき、今回の実験が実現する運びとなり、素晴らしい結果を得ることが出来ました。

本研究が広く国民の皆さまの健康と温浴業界のお役に立てば、こんなうれしいことはありません。

最後に、本研究を行うにあたりご協力いただきました、協会の皆様、被験者の皆様、実験の場を提供して下さった施設、マッサージ手技を行った施術者の方々に対して、深甚なる謝意を表します。

有料放送

正規スカパー法人代理店

スカパー! は アスク!

『楽しめるテレビ』で『おもてなし』を!!
スカパーならホテル様・お客様にあった番組を約200番組の中からお選びいただけます。

安 実績2,000件超だから、どこよりも安い!

速 365日無料メンテナンス受付!

得 機材以外・工事費無料で月額視聴料のみ!

スカパー導入のお問い合わせ・資料請求は
スカパー法人契約費 No.1 株式会社ASK

〒190-0023 東京都立川市柴崎町6-16-8
TEL 042-523-4649 担当: 畑山まで

営業所: 神奈川・名古屋・大阪 全国展開中
www.cs-ask.co.jp ask@cs-ask.co.jp