

620. 鍼施術が中高年者の身体活動量の増大に及ぼす影響

○恒松 美香子¹、横山 典子¹、久野 譜也¹
 (筑波大学 大学院 人間総合科学研究科)

【目的】中高齢者の健康増進において身体活動量の維持・増加は、疾患・症候群の発症予防や生活機能の維持・増進などに有効であることが近年明らかされている。しかしながら、加齢に伴い身体活動量は減少する傾向にあることが報告されている。中高齢者では運動器に自覚症状を有する者も多く、これが身体活動を妨げ、身体活動量減少の一因となることも考えられる。運動器の症状に対しての治療法としては薬物療法、物理療法、運動療法、手術療法などをはじめ、様々な手法がある。鍼施術も運動器に由来する症状に対して有効であることが近年明らかになりつつあるが、鍼施術による運動器の自覚症状の改善と身体活動量との関連についての検討は現在までに行われていない。そこで本研究では、運動器の自覚症状を有して鍼施術を受療した中高齢者を対象に、自覚症状の改善および心身・行動の変化と身体活動量増大との関係について明らかにすることを目的とした。

【方法】運動器の自覚症状改善を目的に鍼施術を受療した79名(61.0±14.6歳、男性41名、女性38名)を対象とした。自記式質問紙を用い、鍼施術を受療した後の、自覚症状の変化、他の治療の受療頻度、運動の頻度、外出や旅行の頻度、気分の変化、体力への自信、症状への対処の見通しの7項目について5件法で調査を行った。また、身体活動量についてはInternational Physical Activity Questionnaire日本語版 Short Versionを用いて一週間あたりのmets・minを算出した。

【結果】鍼施術受療後に運動の頻度が増加傾向にあると回答した対象は、変化がないもしくは減少傾向にあると回答した対象と比べ、歩行による身体活動量は有意に高値を示した($P < 0.05$)。鍼施術受療後に外出・旅行の頻度が増加傾向にあると回答した対象は、変化がないもしくは減少傾向にあると回答した対象と比べ、中等度の身体活動量および歩行による身体活動量は有意に高値を示した(いずれも $P < 0.05$)。鍼施術受療後に気分が明るくなる傾向にあると回答した対象は、変化がないもしくは暗くなる傾向にあると回答した対象と比べ、歩行における身体活動量は有意に高値を示した($P < 0.05$)。

【考察】鍼施術受療による運動の頻度および外出・旅行の頻度と身体活動量との結果より、対象が感じている身体活動量の増加は、実際の身体活動量に反映されていることが示唆された。また、鍼施術受療による気分の変化は、歩行による身体活動量に関連することが示唆された。以上より、鍼施術は運動器に症状を持つ中高齢者の身体活動量を増加させる契機となる可能性が示唆され、健康増進や介護予防などへの活用の可能性が考えられる。しかしながら、本研究は患者の主観を中心としたデータに基づいた横断的な検討であり、客観的な測定項目を含めた縦断的な鍼施術による自覚症状改善と身体活動量の関係については、今後の検討課題としたい。

【結論】運動器に症状を有する中高齢者については鍼施術が身体活動量増大の契機となる可能性が示唆された。

Key Word

中高齢者 身体活動量 鍼施術