

中高年者の介護予防におけるダンスエクササイズの研究 —オリジナルダンスエクササイズとその効果—

森川みえこ¹⁾

A Study of the Dance Exercise for Elders to Keep the better Quality of Life

Mieko Morikawa

Key words : 中高年, ダンス, 介護予防, 不安, ストレス

1. はじめに

人は心に何かを感じたり、感情や五感を通して強く心を動かされたとき、身体が自然に反応し全身の動きで表れる。ひれ伏して悲しむ、跳びあがって喜ぶなど表現したいというよりも踊ることへの自然なる欲求は、本能であり年齢を問わず心と体の融合を容易にさせる。ダンスには音楽がつきものである。音楽は聴くことで、病んでいる心を優しく和らげ癒し元気にさせてくれる。ダンスと音楽の融合は、自然に心を解放させることで誰もが癒され元気になる。すなわちダンスは、コミュニケーションツールといえる。そこで、本研究は中高年者の心身の健康度アップのためのダンスエクササイズを考案した。このダンスエクササイズがQOL (Quality of Life) や介護予防への効果を明らかにするものである。

2. 研究方法

1. 被験者の特性：天津市Sジムに所属し、30分間のサーキットトレーニングを週2回以上実施している家事従事者の女性16名であった。
2. 調査期間：2008年8月～9月の5週間で、頻度は週2回計10回の実施であった。
3. 調査内容：①気分プロフィール検査 (Profile of Mood States以下POMS, 運動前実施), ②特性不安 (運動前実施), ③唾液によるストレスと免疫能力の検査 (運動前後), ④体調チェック (血圧, 心拍数, 主観的運動強度 (以下RPE) 等運動前後),

⑤評価アンケート等 (時間, 難度, 記憶, 動き, 音楽, 参加意欲)。

4. ダンスエクササイズの内容

実験に準備したダンスエクササイズは、簡単なステップ動作と上肢の動作 (タオルを使用) を組み合わせたダンスで、パラパラダンス風に振り付けられた。一回の実施時間はアンケート記入を含め60分で、40分～50分の運動時間で実施された。

3. 結果と考察

1. 10回実施後のPOMSの変化 (図1)

1回目のエクササイズ実施前のPOMS結果から、回を重ねるにしたがい変化がみられ、1回目と10回目においてネガティブ感情項目の「怒り・敵意」(p<.05), 「混乱」(p<.05) で有意に低下, 他のネガティブ項目においても低下がみられた。ポジティブ項目の「活気」(p<.01) は有意に上昇し, 良好な気分プロフィールの「氷山型」(凸型) を示した。活気がなくネガティブな感情や行動を抑制する良好な変化が認められた。

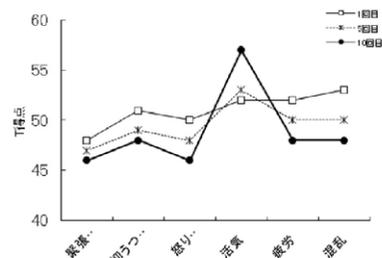


図1. 1回・5回・10回目の気分プロフィールの変化

2. 10回実施後の特性不安の変化(図2)

1回目, 5回目, 10回目のそれぞれにおいて($p < .05$)有意に低下が認められた。運動実施の経過に伴い不安パーソナリティー要素が減少し固定的特性不安の改善が認められた。

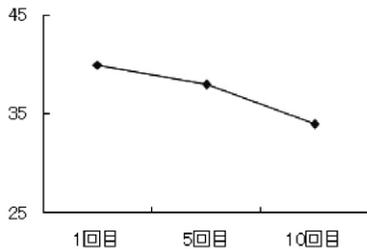


図2. 特性不安の1・5・10回目の変化

3. 唾液によるストレス免疫能力(図3)

免疫グロブリンAが上昇傾向, コルチゾールの低下傾向を示し, ストレスに対する抵抗力の向上がみられると考えられる。逆にストレスホルモンであるコルチゾールの低下はストレスが軽減されたと考えられる。

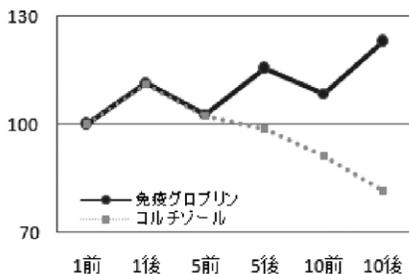


図3. 免疫能力の変化

4. 運動前・運動中の心拍数, 収縮期血圧, RPEの変化

10回の各個人の運動前平均心拍数は78.8拍/分, 運動中心拍数は110.5拍/分であった。

収縮期血圧では, 運動終了後に一様に低下がみられた。RPEについては, 12.1で11の「楽である」と13の「ややきつい」の間であった。

5. 運動終了後のアンケート調査結果

毎回, 終了後のチェック項目1) 運動実施時間

は40分から50分はやや長い, 2) 運動の難度はやや簡単と感じ, 3) 動きは何とか覚えられる, 4) 動いて楽しい, 5) 音楽も楽しいという回答であった。

6. 10回の参加意欲推移と感想

参加意欲(7段階評価)について1回目は5.8で「楽しみにしていた」, 最終回は6.7でほぼ「非常に楽しみにしていた」であった。

記述の感想では, 「老年になってもこのようなことができるのかと嬉しく思う」「曲にのっておどる事の楽しみを知った」「楽しく無理なく出来良い運動だと思った」など総じてかなり好評であった。

IV まとめ

サーキットトレーニングのみの者の場合におけるダンスエクササイズの効果は, 活気の上昇で気分の高揚, ところを解放し楽しくさせ, ネガティブな感情項目の低下により不安やストレス減少, ストレスに対する抵抗力の向上, 運動強度においてはエアロビック運動としての効果が得られた。以上の結果から本目的のダンスエクササイズ考案とその効果について, 筋力トレーニングと組み合わせることで, 特に精神的健康度に高い効果が得られより早くその効果が表れる中高年者に適したエクササイズといえる。

参考文献

- 高橋幸子, 山本賢司, 松浦信典ほか(1999) 音楽聴取が情動に与える影響について - 音楽聴取前後のPOMSスコアの変化を中心として - . 心身医学, 39: pp.67-175.
- 森川みえこ(2007) 「中高年者の介護予防におけるダンスエクササイズの研究」 - パラパラダンスの運動が精神健康度に与える影響 - . びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ開発・支援センター年報 Vol.4. No.1. pp.15-23.

本研究は2008年びわ湖放送「びわ湖いきいきライフプログラム」委託事業によるものである。本結果より2009年11月3日(月)から(金)びわ湖放送の番組ダンスエクササイズで心も健康に「チョットひといき」で放送中