

# 慢性疼痛のあるロコモ中高年女性への マインドフルネスと体操教室の実践

山本 卓資 ●近畿大学 大学院薬学研究科 薬剤師



サークル参加メンバー(一部)

## 要旨

本活動は、マインドフルネスとぐるぐるフルフル体操が足趾把持力やロコモに及ぼす効果を調査した。

**方法：**ぐるぐるフルフル体操のみ(全10回)とマインドフルネスのみ(全10回)で実施した。

**結果：**参加者11名のうち、10名(年齢：58±6.1)を解析対象とした。足趾把持力は開始前(8.8±4.0)と比べ体操期間(12.5±6.37)、マインドフルネス期間(12.6±5.78)ともに有意に改善( $p<0.01$ )し、ツーステップ値は開始前(1.25±0.16)と比べ体操期間(1.34±0.15)、マインドフルネス期間(1.34±0.13)で有意に改善( $p<0.01$ )した。

**結論：**足趾把持力とロコモ指標で効果から本活動のマインドフルネスは体力維持に役立つ。

## 1. 背景と目的

本活動は、①「マインドフルネスというあり方に基づく体操」(以下マインドフルネス体操)と、②地域で行われている「ぐるぐるフルフル体操」である。「マインドフルネス」の意味は、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、捉われのない状態で、ただ観ること」とされており、うつや痛みの治療にも応用されている。「ぐるぐるフルフル体操」は、鍼灸柔道整復師が痛みを持つ患者さんに対して地域で行っている健康体操である。今回の調査ではこれらの体操が足趾把持力やロコモに及ぼす効果を調査した。

## 2. 現状の成果・考察

**方法：**ぐるぐるフルフル体操だけを行う時期(全10回40分)、マインドフルネスだけを行う時期(全10回60分)に分けて実施した。線形混合モデルを用いて解析した。

**結果：**参加者11名(すべて女性)のうち、体操期間で1名が途中脱落(理由：不明)したため、10名(年齢：58±6.1)を解析対象とした。足趾把持力は開始前(8.8±4.0)と比べぐるぐるフルフル体操期間(12.5±6.37)、マインドフルネス期間(12.6±5.78)ともに有意に改善( $p<0.01$ )し、ロコモ指標であるツーステップ値は開始前(1.25±0.16)と比べぐるぐるフルフル体操期間(1.34±0.15)、マインドフルネス期間(1.34±0.13)ともに有意に改善( $p<0.01$ )した。ロコモ度テストはマインドフルネス期間において、改善傾向( $p=0.1$ )であった。

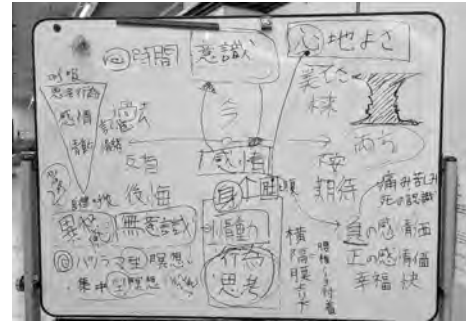
心理指標であるFFMQ(マインドフルネ



猫のポーズと背骨の位置の確認



立位ワーク時(同じ姿勢で前後左右に1mmの感覚で重心移動)についての足形



マインドフルネスのレクチャーも毎回10分ほど行う

ス)、SOC (生き方)、PCS (痛みへの思考や感情) は開始前と比べて有意な変化は認められなかった。各心理指標同士は有意な相関関係 ( $p=0.001$ ) であった。

**考察：**最も重視していた足趾把持力とロコモ指標で効果が得られたことから、本活動のマインドフルネスは広域に実践される必要がある。また参加者からの感想として、「身体の軸が不安定になっていることを痛感した」「身体の細部に気を配ることが重要だと気付かされ、身体の傾きや重みを感じることの大切さを知った」「呼吸法やマインドフルネスを通じて落ち着きを取り戻し、自身の身体をメンテナンスする必要性を感じた」「自分の身体を客観的に観察し、ポジティブな思考を持つことの重要性を再確認した」。そして、「ロコモティブシンドロームが広がっている現状にも気付き、体験を通じて

心身のケアの大切さを学んだ」などとあり、前向きに取り組まれたことを確認した。

### 3. 今後の展望

今回の取り組みからマインドフルネスサークルを立ち上げることになった。この先は様々な体操とマインドフルネスをコラボレーションしながら、地域の高齢者の健康を支えていきたい。



骨格の動きを確認中



骨盤の動きを感じながら自然な呼吸を待つ



参加者同士で腰を曲げる際の角度や位置を確認し合う



ぐるぐるフルフル体操の実施風景