

76. 水中運動の効果について

【キーワード】

水中運動・心身の不調感・精神面の変化

中山整形外科医院

森内 晶子・濱町 義孝・安田 洋

中山 哲晴

長崎大学医療技術短期大学部

中野 裕之・井口 茂・沖田 実

〈はじめに〉

従来、われわれは整形外科慢性疼痛疾患に対し、ROM・筋力増強・姿勢の改善を目的として運動療法、痛みの対症療法として物理療法などを行っている。慢性疾患の完治は難しく、日常生活での自己管理による疾病の予防、再発の予防の指導を行っている。一般的に、全体的な運動不足に加え痛みによる不活動が加わり、運動の絶対的不足に陥り、痛みの慢性疼痛は、長期化・悪化していくこともある。そこで、これらの慢性疼痛の出現やその長期化・悪化の予防のために1993年12月よりプールを利用した水中運動を試みている。

今回われわれは、アンケート調査から水中運動の効果について、日常生活関連動作・心身の不調感・精神面の変化を検討したので報告する。

〈対象〉

1994年8月29日～9月3日に水中運動を実施した49名のうち回答を得た32名(回収率62.5%)である。

〈調査方法〉

- 1) 日常生活関連動作；床上動作・移動動作・身のまわり動作・屋外動作
- 2) 心身の不調感
- 3) 精神面の変化

以上の3項目について質問紙法により調査した。

〈水中運動の実施〉

水中運動は、週2回を基準とし1回50分間行う。その内容は、ストレッチの後、水中歩行・ジョギングまたはアクアビクス(20～25分)、ラガッツ法を用いた筋力強化(10分)、水泳やゲームなど(10分)で心拍数を随時測定し至適運動強度になるように配慮した。最後にリラクゼーション、ストレッチを行う。その際、内容に合わせて編集した曲を流した。

プールはヤマハ製アクリルプールAS-NS16の流水プールで広さ(縦3.5m×横2m×深さ1.5m)水温32度である。

リスク管理として、水中運動前に体温・血圧・脈拍・体重・体調を測定している。

〈結果〉

1. 年齢、期間、回数

対象の平均年齢は62歳(46～82歳)で32名すべて女性であった。平均運動期間は230日(64～350日)で、平均回数は47.9回(16～80回)であった。

2. 疾患の内訳

対象の主な疾患は、変形性脊椎症・骨粗鬆症・腰部椎間板障害など腰部痛を主訴とする者20名(62.5%)、変形性膝関節症など膝の障害を主訴とする者が7名(21.9%)であった。

3. 改善点

1) 日常生活関連動作の改善

身のまわり動作・床上動作・家事動作・屋外動作・移動動作の順で改善した症例が多かった。

2) 心身の不調感の改善

のべ86回答があり、一人当たり平均約2.7項目であった。内容は、疲れにくくなった・良く眠れるようになった・食欲がでてきたの順で多く、ほぼ全体の半数を占めた。

3) 精神面の改善

のべ89回答があり、一人当たり平均2.2項目であった。内容は、仲間ができて励みになる・希望がわいてきた・活動的になったの順が多かった。

〈考察〉

今回の結果から、プールを利用していた者は中高年女性に多く、腰部・膝関節痛を主訴としていた。このことは、中高年女性の不定愁訴、更年期障害にも関係していると思われる。

日常生活関連動作の改善については、痛みの軽減や身体機能の向上などの影響によるものと考えられる。それに加えて、心身の不調感の改善では、疲れにくくなった、よく眠れるようになった、食欲が出てきた、体重が減ったなど生活習慣の改善にも関与したと考えられた。また、精神面での改善は仲間ができて励みになる、希望がわいてきた、活動的になったなどから、通院や水中運動の継続などへの動機付けにも働きかけるものと考えられる。このように生活習慣の変容は運動の持続へとつながり、運動不足などからの成人病の危険因子抑制につながるものと思われる。また、運動の継続は成人病の予防や進行の抑制に有用であるといわれ、当院で実施している水中運動においても有効性が高いと思われる。

今後、成人病予防に対する効果・更年期の不定愁訴についても検討していきたい。