

2011年度 上山市クアオルト健康ウォーキング 質問紙調査報告

町田佳世子^{*1} 上田裕文^{*1} 河村奈美子^{*2} 小関信行^{*3}

*1 札幌市立大学デザイン学部 *2 札幌市立大学看護学部 *3 クアオルト研究室

【概要】 上山市における気候性地形療法による健康ウォーキングが参加者のウォーキング当日および翌日に与える心理的効果の検証を行った。「はつらつ感」や「リラックス感」はウォーキング後上昇し翌日まで維持されていた。雨の日でも「不安感」が緩和されるなどウォーキングの気分解消効果が見いだされた。

【目的】

山形県上山市では、上山市役所および上山温泉クアオルト協議会が主体となりドイツの気候性地形療法による健康ウォーキングを実施している。上山市の健康ウォーキングは、自然の中での癒しを目的とした森林散策や森林セラピーとは異なり、ドイツにおいて医療保険が適用される気候性地形療法の手法を踏襲している。この気候性地形療法を日本に取り入れ、ドイツミュンヘン大学の認定を得たコースを持つのは日本においては上山市だけである。このような健康ウォーキングが、参加者の心身にどのような効果をもつのかを検証することは、日本での気候性地形療法による健康ウォーキングの可能性を考える上で意義が大きい。そこで本調査では、参加者のウォーキング前後やウォーキング途中、ウォーキングの翌日の心身の変化、特に心理的側面への効果を検証することを目的に質問紙調査を行った。

【方法】

①調査体制

本調査は札幌市立大学、クアオルト研究室、上山市役所、上山温泉クアオルト協議会、上山市観光物産協会が連携して実施した。

②調査対象者

上山市健康ウォーキング参加者

③調査実施日とコース、天候

2011年10月9日(日)蔵王高原坊平ロング 快晴
 2011年10月10日(月・祝日)虚空蔵山北堰 晴
 2011年10月11日(火)蔵王高原坊平ハーフ 晴
 2011年10月22日(土)葉山ハーフ 曇¹⁾
 2011年10月23日(日)蔵王高原坊平ロング
 曇のち雨(雨のため途中で終了)²⁾

1)全国健康保険協会山形支部参加

2)パナソニック山形株式会社参加

④調査概要

ウォーキング開始前に、調査対象となる6回分(ウォーキング前、ウォーキング中3回、ウォーキング終了後、翌日)の質問紙を配布した(翌日の質問紙は持ち帰り、回答後郵送)。

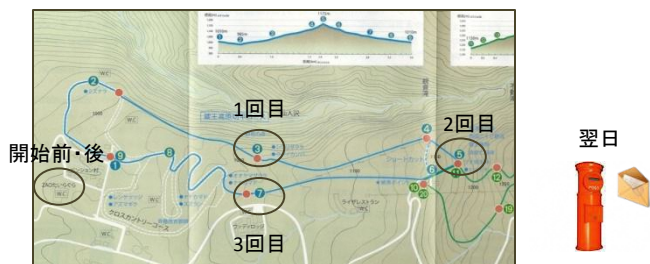


図1 蔵王高原坊平での回答地点

【結果と考察】

心理評価については、村上・橋本(2002)³⁾による感情測定尺度を7件法から4件法に変更して用いた。この尺度は、快感情(本調査では「はつらつ感」と表記)「リラックス感」「不安感」の3因子、12項目で構成される。

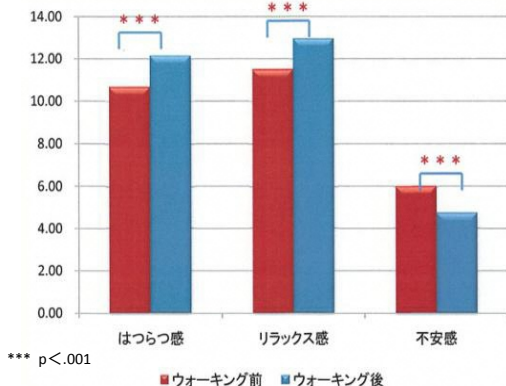


図2 ウォーキング前後の気分変化(n=96)

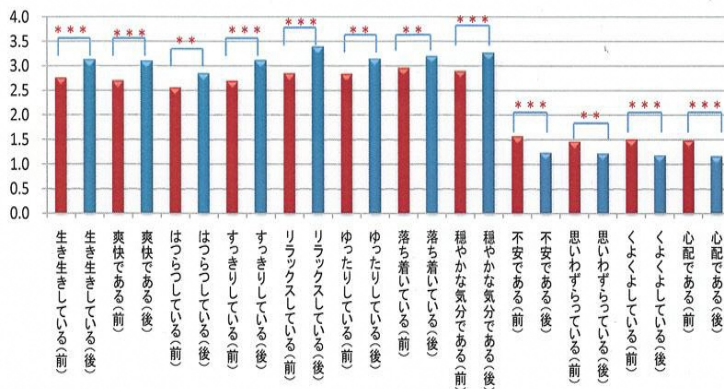
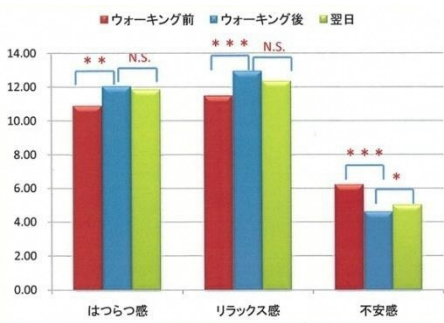


図3 ウォーキング前後の気分項目ごとの変化(n=96)

ウォーキング前とウォーキング後の「はつらつ感」「リラックス感」はいずれも有意に上昇し(p < .001)、「不安感」は有意に低下した(図2)。個別の項目についてもすべて有意な変化があり(図3)、健康ウォーキングに参加することにより、ポジティブな気分は上昇し、ネガティブな気分は緩和されることが示された。



*p<.05 ** p<.01 *** p<.001

図4 ウォーキング前・後・翌日の気分変化(n=62)

ウォーキング前・後と翌日の気分を比べた結果、ウォーキング後に上昇した「はつらつ感」と「リラックス感」は翌日になっても有意な減少はなく、上昇した気分が維持されていることが示された。またウォーキング後に減少した「不安感」は翌日に少し上昇するが、ウォーキング開始前よりは低い状態を維持していた(図4)。

表1 ウォーキング後に感じるウォーキングの効果(n=96)

	「とてもそう思う」と「ある程度そう思う」の合計
五感を高める ⁴⁾	89.8%
弱い部分を知り体調を整える	81.6%
免疫力や体力の向上	88.8%
気力が高まる	88.8%
若々しさの維持	85.7%
リフレッシュ	95.9%
心身のバランスを整える	95.9%
悩みが小さいことに思える	74.5%
ストレスを忘れる	92.9%
気持ちが楽になる	93.9%

ウォーキングの効果は、いずれの項目も高く評価されているが、「疲れをいやしリフレッシュできる」や「心と身体のバランスを整えることができる」などの身体面への効果とともに「ストレスを忘れる」「気持ちが楽になる」という心理面への効果を強く感じていることがわかった(表1)。翌日の体調も食欲がある、体調がよいとの回答が大多数を占めた(図6)。

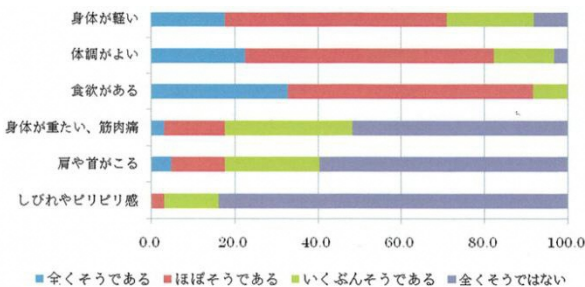
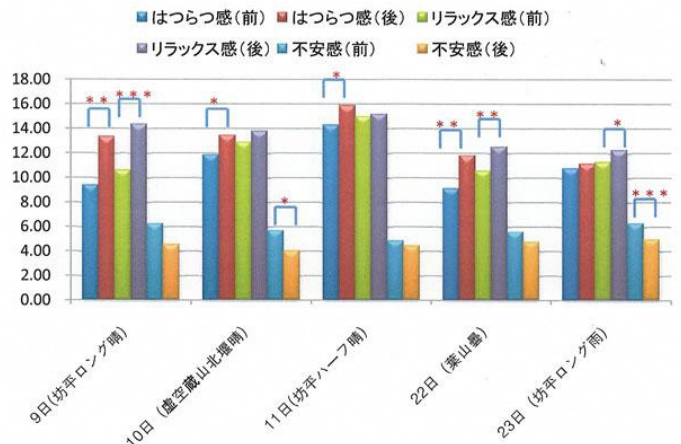


図6 翌日の体調(n=62)



*p<.05 ** p<.01 *** p<.001

図5 調査日ごとの気分変化

コースや天候の違いによりウォーキング前後の気分変化に違いがあることが示された(図5)。またコースが同じでも、快晴の9日ははつらつ感、リラックス感の両方が有意に上昇し、不安感については緩和されてはいるが有意差はなかった。一方で雨の23日は不安感がウォーキング後に有意に減少、リラックス感には有意に上昇したが、はつらつ感に変化はなかった。晴の場合はポジティブな気分がさらにポジティブな方向に変化し、雨の場合はネガティブな気分が緩和することがわかった。

ウォーキング途中の気分変化(蔵王高原坊平9日(n=13)と虚空蔵山北堰(n=9))

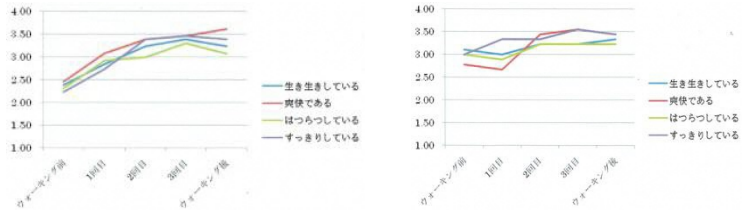


図7 蔵王高原坊平 はつらつ感

図10 虚空蔵山北堰 はつらつ感

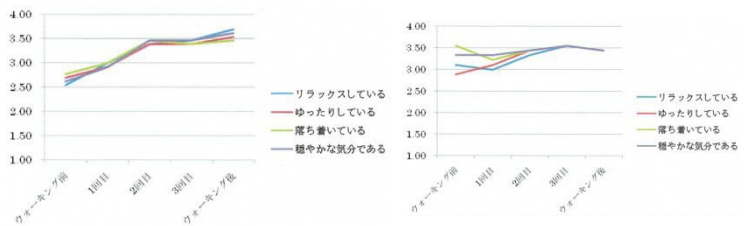


図8 蔵王高原坊平 リラックス感

図11 虚空蔵山北堰 リラックス感

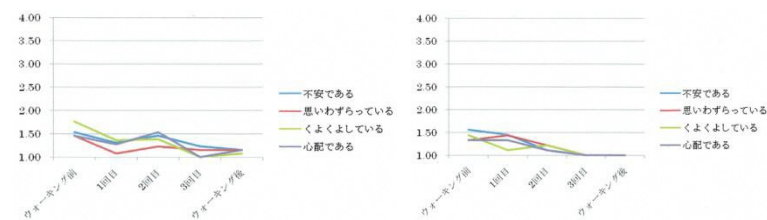


図9 蔵王高原坊平 不安感

図12 虚空蔵山北堰 不安感

コースにより気分変化のプロセスに違いが見いだせた。

4) 表1の上から7項目は岩壁他(2009)「熊野がもたらす心理的效果に関する研究調査」での質問項目を踏襲した。

* 本調査の詳細については、冊子版の報告書もご参照ください。