

2018年度(平成30年度) 来訪者向け健康保養地プログラム 血圧測定結果

【概要】

- ・来訪者のかたを対象に、参加者の目的や体力レベルに応じた気候療法ウォーキングを実施。ウォーキングの実施前後に血圧の測定を行った。
- ・対象者：2018年9月～11月の間でプログラムを実施したかた66人
- ・内容：森林セラピーロードで約60分間、気候療法ウォーキングを実施
実施前後に、血圧・脈拍測定、健康チェックを行った。
- ・会場：いもり池周辺や笹ヶ峰高原の森林セラピーロード
- ・指導者：妙高ヘルスケアリーダー

1. 参加者の属性

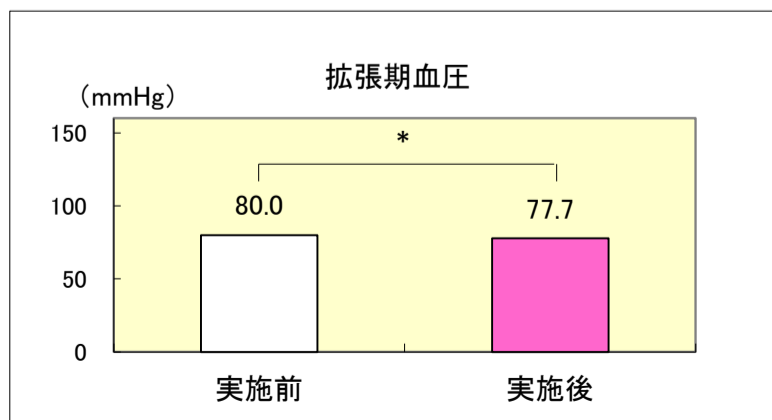
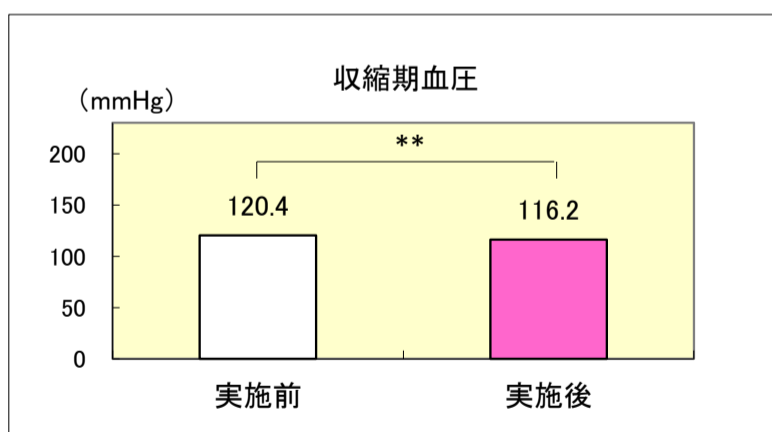
年齢		最高年齢	最低年齢	男性	女性	計
平均	36.9 歳	63	22 歳	36	30	66 人
標準偏差	9.5					

2. 参加者の血圧の変化

※気候療法ウォーキングの実施前と実施後に血圧を測定し、対応のあるt検定を行った。

項目	実施前		実施後		維持・改善者		実施前後の差		有意差	測定人数
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	人数(人)	率(%)	最高値	最低値		
収縮期血圧(mmHg)	120.4	13.6	116.2	11.4	45	72.6	-40	16	**	62
拡張期血圧(mmHg)	80.0	10.4	77.7	9.0	42	67.7	-35	19	*	62

** p<0.01 * p<0.05



至適運動強度(最大酸素摂取量50%程度の軽い運動)に値する1分間の脈拍数 $[138 - (\text{年齢}/2)]$ を目安に、約60分間、気候療法ウォーキングを実施した結果、収縮期血圧及び拡張期血圧が有意に低下した。