

P-D-1

リフレクソロジーが生体に及ぼす生理的・心理的影響 ーパイロットスタディー

Physiological and Psychological Effect of Reflexology on Young Adult Women -A Pilot Study-

○豊田 省子¹⁾, 野中 静²⁾, 大学 和子³⁾, 池本 厚子⁴⁾, 半田 直子²⁾

1) 白鷗大学, 2) 山形県立保健医療大学, 3) 聖母大学, 4) 聖母看護学校

We studied the physiological and psychological effect of reflexology on young adult women. The result of the study reveals the reflexology increase dermis temperature and shows tendency to activate parasympathetic nervous activities, then it helps significant improvement of feelings.

【目的】

リフレクソロジーは手掌や足裏等を刺激して健康を維持・増進する療法であり反射療法とも言われる。リフレクソロジーが生体に及ぼす生理的影響について自律神経活動及び皮膚温を、心理的影響について気分尺度を各々指標にして、安静臥床時とリフレクソロジー時との比較・検討を目的とした。

【方法】

被験者は健康成人女性 4 名とした。安静臥床およびリフレクソロジーを各々 45 分間行い、その前後に以下の(1)～(3)を実施した。(1)自律神経活動(心拍数, R-R 間隔)はメモリー心拍計(GMS ; LRR-03)で記録し、心拍ゆらぎリアルタイム解析システム(GMS ; MemCalc/Tarawa)を用いて HF(高周波成分)と LF(低周波成分)/HF の周波数解析を行った。(2)皮膚温は非接触式放射体温計(テクニメッド ; サーモフォーカス)を用いて胸部・手背・大腿および下腿の 4 箇所を計測した。(3)日本版 POMS を用い、安静前後及びリフレクソロジー後の得点の t 検定を行い危険率 5%未満で統計学的に有意であるとした。

【結果】

(1)自律神経活動 : リフレクソロジー時は安静時に比べて HF の顕著な上昇傾向が 3 名に、若干の上昇傾向が 1 名に認められた。(2)皮膚温 : 全ての部位において安静時に比べて 4 名が上昇を示した。(3)POMS : リフレクソロジー後にのみ「抑うつ - 落ち込み」「混乱」の尺度が有意に低下し、「活気」は有意に上昇した。

【結論】

リフレクソロジーにより皮膚温が上昇し、副交感神経活動が亢進傾向を示し、気分が有意に改善することが示された。今後はさらに症例数を増やして検討を重ねる必要がある。