

研究報告

気功とヨガを組み合わせた教室に長期に継続参加している男性の体験

Experiences of male participants in long-term continuous exercises in qigong and yoga

笹原千穂¹⁾、松原三智子²⁾

Chiho Sasahara¹⁾, Michiko Matsubara²⁾

1) 株式会社 健康サポートスタジオ

2) 北海道科学大学

1) Health Support Studio, LTD

2) Hokkaido University of Science

抄録

ヨガや気功はストレス性疾患に効果があることを示すが、長期的な効果は十分解明されていない。

本研究の目的は、気功とヨガを組み合わせたレッスンを提供する教室に継続参加する男性の体験をインタビューし、健康状態や日常生活にどのような変化を感じているのかについて明らかにすることである。対象者は継続年数8年以上の中老年男性3名で、半構造的面接法を用い、質的記述的に分析した。

結果は【セルフケア能力の変化】【身体機能の変化】【仕事や日常生活の変化】に3分類された。【セルフケア能力の変化】は、〔気功的ヨガの習慣化〕など教室で学んだことを日常生活でも実践していた。【身体機能の変化】は、〔柔軟性の向上〕だけではなく〔持病の緩和や生活習慣病の発症予防〕などの変化が示された。【仕事や日常生活の変化】は、〔仕事の能率の向上〕〔日常生活の充実〕などの変化が示された。

Abstract

Some reports have shown that qigong and yoga are effective in the treatment of illnesses caused by stress, but long-term effects are not fully understood. This study aims to determine the kind of changes in the health condition and daily life felt by males who regularly participate in exercise classes that combine qigong and yoga. Semi-structured interviews were administered to three male participants who have participated in such classes for eight or more years, with the data analyzed using qualitative and descriptive methods. The results were classified under the following three headings: [Changes in self-care ability], [Changes in physical functions], and [Changes in work and daily life]. [Changes in self-care ability] is related to 'Doing qigong and yoga as it has become a daily regular activity', indicating that the participants practice what they have learned in the classes in their daily lives. [Changes in physical functions] shows changes, such as 'Alleviation of chronic illnesses and prevention of lifestyle related diseases' as well as 'Improvements in flexibility'. [Changes in work and daily life] shows changes such as [Improved work efficiency] and, [Satisfaction in daily life].

キーワード： 気功、ヨガ、長期的効果、体験、男性

Key words: qigong, yoga, long-term effects, experience, males

I . はじめに

日本は超高齢化社会に入り、国民医療費は年々増加している。そのため、生活習慣病を予防していくことや身体・精神機能を健康に維持していくことは重要な課題である。その予防や改善に運動の効果がある¹⁾こ

とは、これまでの研究からも明らかになっている。しかし、国民の約7割が運動不足を感じている²⁾のが現状である。

気功やヨガは古くから養生法として活用されてきている。気功は治療や養生など健康になることを目的と

している³⁾のに対し、ヨガは心の働きをコントロールし、理想的な生き方のための修練⁴⁾とされている。共通点として、身体を動かす、呼吸法、瞑想という3つの要素^{3, 4)}を重視している。さらに自分の心身の状態を観察する能力を身につけることで不調を早めに察知し、自己対処能力が高まる⁴⁾と言われている。

近年、ヨガの介入研究による医学的な見地から、心身への健康効果が明らかになってきており、ストレス状態やストレス関連疾患に有用であることが報告されており⁵⁾、気功の健康効果についてもほぼ共通した内容が報告されている⁶⁾。したがって、気功とヨガは異なる見地を示すが、心身への効果は類似するものであり、区別することは難しいといえる。ヨガ療法を研究している岡によると、ヨガや気功は動きながら瞑想状態に至るという共通点から瞑想的運動療法(meditative movement therapy)と総称されることが増えており、その奏功効果や医学的効果は類似すると述べている⁵⁾。

ヨガの安全性においては、ヨガ教室での有害事象についての大規模な実態調査によると、実習中の好ましくない症状の報告は約3割みられたが、その内容は筋肉痛など軽微な症状が多かったと報告⁷⁾されており、運動習慣の少ない人にも受け入れやすいことが示されている。

以上のことから、気功やヨガは幅広い年代や運動に慣れていない人にも受け入れやすく疾病や不定愁訴の予防や改善に効果が期待できると考える。

しかし先行研究は、少数例で短期の介入研究が多く、調査対象者のほとんどが女性であるという課題⁸⁾があり、気功やヨガを長期的に継続することによる変化は、十分に明らかにされていなかった。また女性に有効であっても男性にも有効であるか否かについては明らかにされていない。

したがって、本研究の目的は、気功的ヨガ教室に継続参加している男性の体験について明らかにすることである。

本研究の意義は、気功やヨガの継続効果を明らかにすることで参加者の意欲向上を促すことや、より効果的な支援方法を考えるための手がかりになると考える。

II. 用語の定義

気功的ヨガ：東洋医学の理論を用い、気功やヨガの動きを取り入れながら心身の状態を整える運動療法のこととする。

長期の運動継続者：長期の期間については、中医学の理論体系の基礎とされる黄帝内経では、男女の一般的な生理過程として、女性は7年、男性は8年周期で身体が変化していく⁹⁾と述べている。この古典から、7年は人間が変化していく1つの指標と考えた。

継続については、岡¹⁰⁾がヨガの有用性を検討したシステマティックレビューのまとめから、健康な成人のストレス対策として、ヨガを取り入れたプログラムが有効とする研究が複数あり、1回1時間、週1～2回、6週から24週ヨガを行うと、様々なストレス指標の改善がみられたと報告している。

これらを参考に、本研究では、週1回の教室参加を7年以上継続している者を長期の運動継続者と定義する。

III. 方法

1. 対象者

研究協力を依頼した教室で7年以上継続している男性受講者3人とした。この教室では、気功的ヨガの指導の他、行事として健康講座、宿泊の研修会なども実施している。教室は週1回、日曜日の午前中の2時間、公民館で行われている。

2. データ収集方法

教室主催者に、研究の趣旨と調査内容・方法を口頭と文書で説明し同意を得て、インタビュー協力者の紹介を依頼した。対象者には調査目的、インタビュー内容と方法、個人情報保護について口頭と文書で説明し同意を得た。インタビューは半構造的面接法を用いて、入会動機、教室参加後の心身や生活の変化などの体験についてたずねた。インタビューは、教室終了後、公民館の個室で一人概ね1時間程度で実施した。対象者の同意を得てICレコーダーで録音した。データ収集期間は、2017年8月であった。

3. 分析方法

質的記述的に内容を分析した。逐語録を作成し、参加後の変化を抜き出してコードとした。次に内容の類似するコードをまとめ、内容を的確に表す表題をつけサブカテゴリーとした。サブカテゴリーの意味内容の類似するものをまとめ、中心的意味を表す表題をつけカテゴリーとした。分析は2名の研究者で検討が行った。

4. 倫理的配慮

対象者への研究目的等を伝え、文書での同意を得た。また、研究への参加・拒否・中断の自由について保証し、個人や所属の匿名性と個人情報保護について保証した。

また、北海道科学大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号第244号）。

表1 対象者の概要

	A氏	B氏	C氏
年代	50代後半	60代前半	60代後半
教室継続年数	12年目	9年目	8年目
教室開始の年代	40代後半	50代前半	60代前半
教室入会の動機	仕事の疲労感がある 健診結果に有所見あり	健康の維持・改善したい 生活習慣病など持病あり	健康の維持・改善したい 病気の治療後
教室の紹介者	妻	妻	妻
職業または所属する組織	フルタイム勤労者	フルタイム勤労者	退職者の自主グループ スポーツ同好会

表2 参加後の変化

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
【セルフケア能力の変化】	〔気功的ヨガの習慣化〕	《身体が楽になる効果を実感し毎日実践している》 《気功的ヨガを徐々に覚えて身体を動かす効果を感じて毎日実践しようと思った》
	〔日常生活に筋力強化内容を加えて運動時間を増やす〕	《民間や市の運動施設に通う》 《自転車通勤に変える》 《職場の階段を利用する》 《月1~2回は山登りにいく》
	〔身体の手当ての方法を活かす〕	《季節ごとの養生法を学び、自分でも取り入れる》 《症状別の手当て方法を学び、自分でも取り入れる》
	〔身体の変化や“気”に敏感になる〕	《“気”を少し感じるようになり、症状ある時に手をあてると治まる》 《体調の変化に早く気づけるようになった》 《身体にかみが入っていることがわかり、意識して力を抜く》
	〔ストレス耐性の向上〕	《ヨガや瞑想によりストレスがたまらないようになってきたと感じる》 《ストレスのコントロールにより持病が抑えられていると思う》 《人に指摘する時、あまりストレスを感じずにうまく伝えられるようになった》
【身体機能の変化】	〔良い姿勢の維持と改善〕	《姿勢がよくなった》 《よい姿勢を維持するよう意識している》
	〔柔軟性の向上〕	《柔軟性がよくなった》 《肩こりなどの症状が出ていない》
	〔持病の緩和や生活習慣病の発症予防〕	《持病の症状が治まっている》 《健診結果の改善》
	〔免疫力の向上〕	《風邪をほとんどひかなくなった》 《体調不良で休むことはない》
	〔若さの維持〕	《体型をスリムに維持できている》 《実年齢よりも若くみられる》
	〔身体の軽快感〕	《身体が軽い》 《通勤時の階段昇降が楽になった》
【仕事や日常生活の変化】	〔仕事の能率の向上〕	《1週間を通して疲労感を感じずに仕事ができる》 《仕事中の脳の働きが1週間維持でき能率が上がった》
	〔日常生活の充実〕	《やってみたいことなどの興味がわき、実行できるようになった》 《考え方が前向きになり、やるべきことを早めに行動できるようになった》
	〔日常生活の新たな刺激〕	《新しい体験をすることが自分の刺激になる》 《気功の発表会に参加すると他のサークルの高齢者が参加している姿が励みになる》
	〔学んだことを人のために役立てる〕	《退職者の自主グループ定例会で気功的ヨガを伝えた経験がある》 《スポーツ同好会の準備運動を担当している》

IV. 結果

1. 対象者の概要

本研究の対象者は、50代～60代の男性3人で、教室に8～12年間定期的に参加しており、健康上の不安をもった際、妻に紹介されて教室に参加した特徴があった。対象者の概要は表1に記した。

2. 気功的ヨガ教室に継続参加することによる変化

教室に継続参加することによる変化を表2に記した。継続参加による変化は【セルフケア能力の変化】【身体機能の変化】【仕事や日常生活の変化】の3つに分類された。以下、カテゴリーは【 】、サブカテゴリーは〔 〕、コードは《 》、引用データは「 」を用いて説明する。

1) セルフケア能力の変化

【セルフケア能力の変化】は、〔気功的ヨガの習慣化〕〔日常生活に筋力強化内容を加えて運動時間を増やす〕〔身体の手当ての方法を活かす〕〔身体の変化や“気”に敏感になる〕〔ストレス耐性の向上〕の5つのサブカテゴリーから生成された。

(1) 〔気功的ヨガの習慣化〕

《身体が楽になる効果を実感し毎日実践している》《気功的ヨガを徐々に覚えて身体を動かす効果を感じて毎日実践しようと思った》は、毎日同じ時間帯、所要時間、内容で実施していた。この習慣化は、入会から約4～5年経った頃からや、時期不明だが数年経った頃と述べている。実施のきっかけは、身体への効果を実感し、これを維持したいと考えるようになったと述べていた。

「週1回だけじゃないです。…教えてもらったポーズを、自分に向いていると思うものを自分でアレンジして、毎日15分やっています…だんだん身体が楽になってきて、これはヨガが効いてるなど。プラス効果が出ているなっていう、そういう効果が分かり始めてね、ああこれはやった方がいい。週1回じゃなくて毎日やった方がいい」

「最初の頃はなかなか覚えられなくてね、教室でやっている時はできて帰ってからはできなかった…習ったことを自宅でできるようになったのは4年くらい経ってからかな。やっぱり毎日やった方が、自分なりにもやったほうがいいかなと」

「いろいろ体を動かすのはいいなと思ってきたから、ただ教室で1週間に1回やるだけじゃなくて、普段もやっぱりやらないよりはやったほうがいいなと自然にそう思うようになりました」

(2) 〔日常生活に筋力強化内容を加えて運動時間を増やす〕

《民間や市の運動施設に通う》《自転車通勤に変える》《職場の階段を利用する》《月1～2回は山登りにいく》が語られており、身体機能の改善のためには気功やヨガの実施だけではなく、筋力の維持・強化も必要と感じていた。

「筋力もつけていかないとだんだん衰える一方なんですね。仕事終わって水曜日は市のジムに行ってみようかと思っています。…月に1回から2回は…〇〇山があるんですけどそこに上って…やっぱり足腰は歩くだけじゃダメなんですね。ちょっと負荷をかけないと。…筋トレだけだとダメなんですよ。…（姿勢保持のためにも）ある程度筋肉を鍛えないと…免疫力を高めるにはやっぱり筋力もつけないといけないと常々思っています」

「〔教室の効果を感じて）朝の通勤、それまではバスや、最寄り駅まで送ってもらっていたんです、それを一切やめて自転車で通ってるんですよ。…（会社の）3階から20階までエレベーターで上がってたんですけど、今、階段を上っているんですよ。朝、出勤時だけです。毎日やったら体にいいだろうなと思って。（気功的ヨガを継続し）プラス効果が出ているから毎日やってみようという気になった…足腰が結構しっかりしてきたなと思いますね。ちょっとのことでは疲れなくなりました」

(3) 〔身体の手当ての方法を活かす〕

《季節ごとの養生法を学び、自分でも取り入れる》《症状別の手当て方法を学び、自分でも取り入れる》と述べていた。

「花粉症ならこのツボを押さえてらいいとか、そういうことを教えてもらって、あとは見よう見まねでやってます」

「ヨガを教わりながら（身体の手当ての）色んなことを教えてもらう、耳から入ってきてます。このような症状の時はこうすると良いだとか、他の方が、ここが痛いとか言っているのを聞いて、どうやっているのかなと、そういう時は自分にも応用してみようかなと」

(4) 〔身体の変化や“気”に敏感になる〕

《“気”を少し感じるようになり、症状ある時に手をあてると治まる》は“気”を使った手当てと、《体調の変化に早く気づけるようになった》《身体に力みが入っていることがわかり、意識して力を抜く》は、身体の異変に気づいて自身で手当てを行うことを述べて

※注釈：“気”とは気功やヨガを習熟すると感じられる感覚。温かい、ぴりぴりするなど感じ方には個人差がある。

いた。

「“気”を使うことによって温かくなるとか…実際自分でもうっすらと感じるようにはなっているのですね、だから痛いときはこうやって手を当てるとかね…それが効いているかはよくわかりませんが、悪化はしませんからおそらく効いているんでしょう」

「気づくのが早くなったんだと思います。自分の体の異変というか予兆にね…自分の体調がわかるようになってきたというのが大きいと思いますね」

「力が入っているなということ自分でわかるようになって…肩に力が入っているなと力を緩めなければいけないとかね。そういうことを意識するようになりました」

(5) [ストレス耐性の向上]

《ヨガや瞑想によりストレスがたまらないようになってきたと感じる》、これに付随して《ストレスコントロールにより持病が抑えられていると思う》《人に指摘する時、あまりストレスを感じずにうまく伝えられるようになった》と述べていた。

「ヨガとか瞑想というのは自分を結果的に見つめる時間だと思うんですね。それができるようになって基本的にあまりストレスってというのは…たまらなくなってきたようには思いますね。それが病気にもあまりならなくなったとか、すべてに影響しているのかなと思いますね」

「(人に) 指摘するということは自分に対するストレスだと思うんです…それがストレス感じないで伝えられるようになってきたっていうのはやっぱり大きいんじゃないかなって思います…言いたい放題言うんじゃない、構えなくて素直に口に出せるというのが大きいのかなという感じです…それが相手に対して良い方に作用していればいいかなって。…またそれが相手にもストンと普通に受け入れられる。交渉事も普通に楽になります」

2) 身体機能の変化

【身体機能の変化】は〔よい姿勢の維持と改善〕〔柔軟性の向上〕〔持病の緩和や生活習慣病の発症予防〕〔免疫力の向上〕〔老化の予防〕〔身体の軽快感〕の6つのサブカテゴリから生成された。

(1) [良い姿勢の維持と改善]

《姿勢がよくなった》こと、また《よい姿勢を維持するよう意識している》という変化があった。

「意識しなければならぬのは、日常生活で背筋を伸ばさないと。そうすれば多少は若く見られる、おそ

らく内臓にも影響出てくる。意識しないとだめだなという気はします。パソコンじっと見てると(肩が)内側に来ちゃうので。…歩く姿勢は意識するようにしています」

(2) [柔軟性の向上]

《柔軟性がよくなった》ことと、これに付随した《肩こりなどの症状は出ていない》という効果を感じていた。

「柔軟性が確かに柔らかくなった。肩が痛くなるのか、手が上がらなくなるとか、そういうことは一切ないです」

(3) [持病の緩和や生活習慣病の発症予防]

《持病の症状の緩和》《健診結果の改善》は、生活習慣病やストレス関連疾患の改善について述べていた。

「中性脂肪が毎年高かったんです、それで医者から…有酸素運動とかね、やらないきゃダメだよと言われて…ヨガを始めて中性脂肪がかなりガーンと落ちました。ものすごく(値が)高かったですよ。医師に危ないと言われて、ヨガだけではだめだと思ったので、スポーツジムにも毎週行ったんです…それとヨガとの組み合わせで段々落ちてきましたね。…(ジムは)2年前に辞めて、それでも正常値がグッと跳ね上がる事もないし、ヨガだけで十分コントロールできているなと思っています」

「腎臓に石が詰まると腎臓がパンパンに腫れてものすごい痛みなんです。もう救急車に5回くらい乗ってますんでね。…今度は血圧まで上がっちゃう。痛みを我慢して頭が痛くなって緊張性頭痛が起きたり。…(気功的ヨガを始めて以降)病院に行かなくても済むようになりました。数年前、人間ドックで、腎臓に結石が数個あると診断は受けたんですけど、結石は動いてないです。何年も発作は治まっていますね」

(4) [免疫力の向上]

《風邪をほとんどひかなくなった》《体調不良で休むことはない》と述べていた。

「年に2、3回は風邪ひいて寝込んでいたんですけど、ここのところ全くないですね。病気まずしいです」

(5) [若さの維持]

《体型をスリムに維持できている》《実年齢よりも若くみられる》は、同年代に比べ若さが維持できていると感じていた。

「割とスリムでしょう。(同年代の仲間は)お腹が出ていてメタボみたいな人もいますけど…私、いつも皆さんから若いですね、50代前半ですかと、よく言

われてね。だから効果は出ていると思います」

(6) [身体の軽快感]

以前と比べて《身体が軽い》状態が維持できていることや、毎朝の気功的ヨガの実施により《通勤時の階段昇降が楽になった》と述べていた。

「おかげで身体も軽くなったし、ものすごくヨガの恩恵に預かっています。(気功的ヨガを習慣化した頃から) 徐々に身体が楽な時間が長くなっていきました」

3) 仕事や日常生活の変化

【仕事や日常生活の変化】は〔仕事の能率の向上〕〔日常生活の充実〕〔日常生活の新たな刺激〕〔学んだことを人のために役立てる〕の4つのサブカテゴリーから生成された。

(1) [仕事の能率の向上]

《1週間を通して疲労感を感じずに仕事ができる》《仕事時の脳の働きが1週間維持でき能率が上がった》は、気功的ヨガを継続することで仕事の疲労感をもたずに1週間は継続維持できることを示していた。

「(以前は) 週の真ん中あたりから疲れだしたんですけど、ヨガをやり始めて4~5年くらい経った時からですか、週を通して働いていてもですね、全然疲れを感じなくなりましたし…頭が一応冴えたままで暮らすことができている」

「金曜日までずっと頭の中は働きますので…自分の仕事の能率という点では上がりましたね。間違いなく上がった。」

(2) [日常生活の充実]

《やってみたいことなどの興味がわき、実行できるようになった》《考え方が前向きになり、やるべきことを早めに行動できるようになった》は、身体が楽になったことで、余暇時間の活用の仕方が変化したことを述べていた。

「やりたいなということが増えましたし、実際に趣味も増えましたよ。…前はそんなこと全然興味がなかったです。土日はどんよりと家の中でボーっとしてるといのが多かったんですけど、今は出て行って刺激を受けたいなって思うんですよ」

「割と考え方が前向きになってきましたね、昔は何をやるにも億劫で、なんでも後回しにしようとしていたんですけども、今は逆になんでも前倒しのやろうという事になってきました」

(3) [日常生活の新たな刺激]

《新しい体験をすることが自分の刺激になる》《気功

の発表会に参加すると他の気功サークルの高齢者が参加している姿が励みになる》ことを述べていた。気功的ヨガ教室が主催する他の気功サークルとの交流会やヨガ合宿などの体験が、日常生活の刺激や励みになると述べていた。

「ヨガの合宿に参加しましたしね、教室で勉強するだけじゃなくて、時々外部で同じことをやっている方と一緒に勉強する機会も得たり、集まりに行くと刺激を受けるというかね」

「(気功の発表会に高齢者が参加する姿を見て) 負けてちゃいけないなっていうか…高齢な方でも頑張ってるってやってらっしゃるんだから、頑張らないといけないなっていう刺激をいただきました」

(4) [学んだことを人のために役立てる]

《退職者の自主グループ定例会で気功的ヨガを伝えた経験がある》《スポーツ同好会の準備運動を担当している》は、習得した気功やヨガを仲間のために活かすことができていることを述べた。

「(退職者の仲間づくり講座に参加後、自主グループができて) その定例会で、体にいいことをやろうということで、(気功的ヨガ教室で) 習ったことを皆さんに指導する役割を、一時期3~4年間、担当しました。そういうことをやるということは自分自身も予習もしなきゃいけないし、プラスになりました」

「月に1回公民館で(スポーツ同好会を始めた) 準備体操を軽くやっているんですけどね、それも私が担当してね、気功やヨガでやったことを取り入れて。そんなことにも活かされて、発展してというかね。継続して、4~5年になるかな…(学んだことが) 今役立っている。…皆さん喜んでやってくれているように受け止めてますけどね」

V. 考察

1. 【セルフケア能力の変化】

気功的ヨガ教室に継続参加することで、対象者は〔気功的ヨガの習慣化〕、〔身体の手当ての方法を活かす〕、〔日常生活に筋力強化内容を加えて運動時間を増やす〕など、自分で身体を整える様々な方法と習慣を獲得していた。

〔気功的ヨガの習慣化〕は、実施するようになった時期は教室に入会してから4~5年または数年経った頃であり、数年間の期間を経て習慣化していた。またきっかけは、自分で効果を実感できたためと述べていた。〔気功的ヨガの習慣化〕について、行動変容には様々

な要因が関与していたと考える。身体活動・運動の採択や継続に関する要因について明らかにした研究報告から、健康行動の遂行に関わる重要な概念は、セルフ・エフィカシーであり、行動変容を促進するには、遂行可能感、実現可能性に関する知識、行動遂行に対する自信の高まりが必要¹¹⁾とされている。その考えから考察すると、気功的ヨガ教室の中で、健康状態の維持・改善のために、どのようなことを行うことが必要かという知識やスキルを得て、実際に心身の健康効果を感じて納得し、実現可能性の自信をもつという要素が整う必要があると考える。そのため、〔気功的ヨガの習慣化〕にはある程度の期間が必要であったと推察される。

〔日常生活に筋力強化内容を加えて運動時間を増やす〕は、筋力低下を防止する努力や、健診結果改善のために有酸素運動や筋力トレーニングを行う機会をつくることであるが、この点の努力は男性の特徴と考える。中高齢者の身体活動に対する潜在的ニーズに関する調査では、50歳以上者の運動・スポーツで実施したい種目には男女差があり、男性のニーズの高い上位3種目は、サイクリング、筋力トレーニング、登山¹²⁾であった。また、中高年者の運動を継続する意志に影響する要因として、男性は実際に運動を実施すること、運動技能を向上させることであり、女性は仲間との交流などの社会関係や、体型の変化や健康管理効果などの運動効果が継続する意志に影響している¹³⁾と報告している。これらの報告から、男性は健康増進のためには筋力維持・向上が必要と捉えていると考える。

〔身体の変化や“気”に敏感になる〕は、体の変化を察知する能力の高まりであると考えられた。ヨガは自分を知るために、呼吸や心身の状態を観察することを重視⁴⁾している。ヨガも気功も自分の内側の感覚に意識を向けながら行うため、〔気功的ヨガの習慣化〕により毎日気功やヨガを行う中で変化に気づいたり、日常生活の中でも自然と体の変調に意識が向くように変化していると考え。体内の異変に早く気づくことは、早めの対処につながるため、病気予防や健康保持には非常に重要と考えられた。

〔ストレス耐性の向上〕は、ヨガや瞑想によりストレスをコントロールする力が身につくという変化であった。気功的ヨガ教室では、瞑想の練習も取り入れている。瞑想は意図的に行う場合もあるが、気功やヨガで内面に意識を向けて無心に行うことも瞑想と類似した状態といえる。瞑想とストレスとの関係性では、

瞑想は高血圧や気管支喘息など多くの疾患の症状緩和、不安・ストレスの軽減など精神的症状緩和の有効性が報告¹⁴⁾されている。また、瞑想など刺激が入らない時に活性化する脳の代表的な部位が帯状回であり、帯状回には多くの神経線維が集まり、不安や恐怖を感じる扁桃核をコントロールし、人間らしい思考や行動ができるよう脳全体をコントロールする作用が推測できるという報告¹⁵⁾が示されている。また瞑想によって前頭葉、頭頂葉、視床の血流増加などから、注意機能、自律神経系、認知機能、情動に影響を及ぼす可能性¹⁴⁾や、瞑想のリラクゼーション効果により血中のコルチゾール低下、セロトニンやGABA上昇など¹⁴⁾が示され、精神の安定、抗ストレス作用をもたらすこと、ドーパミン上昇による意欲や幸福感を感じる¹⁶⁾など、様々な内分泌系や免疫系の変化が示されている。

このことから、気功やヨガを継続することで、不安・ストレスがコントロールされ、健康面や対人関係にも良い影響を及ぼしたのではないかと考える。以上のことから【セルフケア能力の変化】がさらに、身体機能の向上の変化に良い影響を与えていったのではないかと考える。

2. 【身体機能の変化】

〔良い姿勢の維持と改善〕〔柔軟性の向上〕は筋肉や関節の柔軟性やバランス機能の改善と、〔老化の予防〕〔持病の緩和や生活習慣病の発症予防〕〔免疫力の向上〕は身体内部の多様な機能改善の可能性があり、これらが重なり〔身体の軽快感〕の変化を感じていると考えられた。

心身へのストレスは様々な疾患に影響していると考えられる。2000年以降のヨガの臨床効果の論文レビューからは、精神疾患以外にも、がんや生活習慣病、神経難病などの疲労感、精神的愁訴、筋骨格系疾患の慢性疼痛の緩和などのRCT報告⁵⁾がみられている。またこれらのRCT研究からのストレス緩和作用の機序は、ストレス反応として、自律神経のバランスが乱れるが、ストレスが慢性化した場合は全身に低レベルの炎症反応が進行し動脈硬化や臓器の機能障害¹⁷⁾につながっていく。しかしヨガを練習することにより自律神経系を整え、ストレス反応に拮抗するGABAなどの神経伝達物質の上昇や炎症マーカー値の低下・増加抑制がおこる¹⁷⁾ことが示されている。気功やヨガは深い呼吸によって自律神経を整え、また身体を整える様々な動きやポーズを行う。これらによって全身の血液循環が改善し、関節や筋肉の柔軟性や脳、神経、

内分泌、内臓など全身のあらゆる器官のストレスの回復を促したと考えられる。【身体機能の変化】は、これらの積み重ねによる効果と、もう1つは【セルフケア能力の変化】に含めた〔身体の変化や“気”に敏感になる〕ことも関与して早めの対処が行われて〔持病の緩和や生活習慣病の発症予防〕〔免疫力の向上〕につながることもあるのではないかと推察できる。これらのことから、男性が、気功やヨガを健康管理に取り入れることは有用であると考えた。

3. 【仕事や日常生活の変化】

〔仕事の能率の向上〕〔日常生活の充実〕については、身体が良い状態になることで精神面の改善があり、仕事への意欲や、余暇時間を有効に使う余裕が生まれたのではないかと考える。岡はヨガの臨床効果として、不安や抑うつ、陰性感情、疲労感の減少、慢性疼痛、睡眠障害を改善すると報告¹⁷⁾している。また通常の治療では十分効果が得られなかった慢性疲労症候群の患者にヨガを併用したところ、疲労感と痛みの改善、活気が増加する⁵⁾という報告もみられた。その他、勤労者を対象に余暇での身体活動が多い集団（週135分以上）は1年後の抑うつ発症が少なかった¹⁸⁾という報告もある。

労働者のストレスの実態調査では、現在の仕事や職業生活に関して強いストレスや不安を感じている労働者の割合は、平成28年度で59.5%（男性59.9%、女性58.9%）であり、労働者の約6割が強いストレスを感じている状況が続いている¹⁹⁾。

これらのことから、気功やヨガを習慣化することは、仕事のストレス軽減や日常生活にプラスの影響を与えることができると考えた。

〔日常生活の新たな刺激〕〔学んだことを人のために役立てる〕については、気功やヨガを習得し、自分の健康状態を整えることができ、新たな知識や体験を得た刺激などから、セルフ・エフィカシーが高まり⁸⁾、学んだことを仲間に伝えるという役割をもち、それが対象者の生きがいとなっていることが推察できる。

VI. 終わりに

気功的ヨガ教室に長期に継続参加している中高年男性3名の体験から、【セルフケア能力の変化】【身体機能の変化】【仕事や日常生活の変化】の3カテゴリーが抽出された。これらのカテゴリーから、中高年男性が気功やヨガを継続することによって、心身の健康増進や日常生活の活性化につながり、特に身体・精神面

を整えるための能力が身につくことは、現代の高ストレス社会や、高齢化社会を生きていくための自信になると考えられた。

本研究では、男性に焦点を当てて分析したが、今後は女性についても分析していく。また、気功やヨガは多様な方法があるため、指導方法、本人の資質や経験などが気功やヨガの継続に影響していた可能性がある。そのため、気功やヨガの継続要因についても今後明らかにしていく必要があると考える。

【謝辞】

本研究にご協力いただきましたヨガ教室の指導者とインタビューを引き受けていただいた皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生労働省. 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書. [online] 平成25年3月18日、健康づくりのための身体活動基準2013、〔平成30年10月10日検索〕インターネット< URL : <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf> >
- 2) 文部科学省. 平成25年体力スポーツに関する世論調査. [online] [2017年12月25日検索]、インターネット< URL : http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/sports/1338692.htm >
- 3) 鶴沼宏樹. 医療気功. 東京：春秋社. 2003：29-41
- 4) 成瀬雅春. ヨーガ. 治療増刊号. 2007；89：976-983
- 5) 岡孝和. リラクゼーション法 ストレスマネジメントとしてのヨーガ・気功. 産業ストレス研究. 2014；161 - 168
- 6) 辻内琢也. 心療内科領域における「気功」の可能性. 心療内科. 2001；387 - 393.
- 7) 松下智子、岡孝和. ヨーガ療法の有害事象に関する大規模実態調査. ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と科学的根拠の確立に関する研究（研究代表者岡孝和）. 厚生科学研究補助金地域医療基盤開発推進研究事業. 2014.
- 8) 岡孝和. うつ状態、およびうつ病に対するヨガの有用性. 日本統合医療学会誌. 2015；34 - 37
- 9) 南京中医学院編. 石田秀実監訳. 現代語訳 黄帝内経素問 上巻. 千葉：東洋学術出版社. 1991：36-37
- 10) 岡孝和. ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイ

- ド、医療従事者用（第2版）. ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と科学的根拠の確立に関する研究（研究代表者岡孝和）. 厚生科学研究補助金地域医療基盤開発推進研究事業. [online] 岡孝和 [平成30年10月7日検索]、インターネット < URL : http://okat.web.fc2.com/page02_04_5.html >
- 11) 久保尚子、高齢者の身体活動・運動を中心とした健康行動に関する研究の動向. 生老病死の行動科学. 2006 ; 11 : 139 - 147
 - 12) 財団法人健康体力づくり事業財団、中高齢者の身体活動に対する潜在ニーズと選択肢の予測調査 - アクティブエイジング全国調査. 2008 ; 7
 - 13) 大工原新一、鈴木俊明、原田宗彦、中高年者の運動アドヒアランスに影響する因子に関する研究 - 民間フィットネスクラブ1施設における検討 - . 理学療法学. 2003 ; 30, No2 : 48-54
 - 14) 土井麻里. 瞑想. 治療増刊号. 2007 ; 89 : 1476-1481
 - 15) プラユキ・ナラテボー、篠浦伸禎. 脳と瞑想. 東京：サンガ. 2016、86-203
 - 16) 篠浦伸禎. 脳にいい5つの習慣、東京：マキノ出版. 2010、83-99
 - 17) 岡孝和. 第5章心身症の治療 ヨガ・気功. 最新医学別冊 新しい診断と治療のABC. 2013 ; 78 : 210 - 216
 - 18) 甲斐祐子、永松俊哉、山口幸生、他、余暇身体活動および通勤時の歩行が勤労者の抑うつに及ぼす影響. 体力研究. 2011 ; 109 : 1 ~ 8
 - 19) 厚生労働省：平成28年度労働安全衛生調査（実態調査）の概況、[online] [2017年12月25日検索] < URL : http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h28-46-50_gaikyo.pdf >

