

## 育児女性の QOL の向上

### —骨盤底筋群を中心としたトレーニングの効果—

○松永須美子[南九州短期大学] 松永智[宮崎大学]

キーワード：内転筋 尿失禁

女性に多くみられる尿失禁は、妊娠・分娩に伴う腹横筋と骨盤底筋群の機能低下がその主たる発症要因とされている。なかでも、妊娠中女性の約 70%が、また分娩から産後 6 か月までの間にも約 30%の女性が尿失禁を発症し、その後継続してその症状を有し続ける場合も多い。しかしながら、尿失禁や頻尿、尿意切迫感などの排尿障害は健全な日常生活を干渉することにより、QOL を低下させる要因の一つとなってきた。そこで本研究では、育児中の女性に対し尿失禁や排尿障害の改善に着目し、腹横筋と骨盤底筋群の機能を回復するトレーニングを実施し、母親の QOL 向上に努めることを目的とした。

0 歳から 3 歳児までの育児を行っている女性を対象に、週一回の頻度で 4 週間にわたり、約 1 時間の股関節周辺筋と腹横筋を中心とした筋力トレーニングを実施した。骨盤底筋群と付着部（恥骨、坐骨）が同一部位であることから、内転筋力を骨盤底筋群のトレーニング評価指標とした。その結果、トレーニング期間の増加に伴い内転筋力の向上が認められたことから、骨盤底筋群の機能向上が示唆された。

## タラソテラピーによる心身の健康効果

○図師 里佳 荒川 雅志[琉球大学大学院観光科学研究科]

新垣 瞳 望月 明日香 屋比久 郁[ザ・テラスホテルズ]

キーワード：海洋療法（タラソテラピー）ヘルスツーリズム 次世代ヘルスケア

【背景】個人の目的に合わせたプログラム（トリートメント、アクティビティ、食養生、ヘルスチェック）に地域資源を活かして、心身共に健康な状態を目指す広義の健康観を基にしたヘルスツーリズム（ウェルネスツーリズム）はニューツーリズムにかかげられ、最近では次世代ヘルスケアとしても注目されている。ヘルスツーリズムのメニューのひとつに欧州で普及する海洋資源の利活用で疾病予防に役立てる自然療法“Thalassotherapy”（タラソテラピー：海洋療法）があり、我が国ではレジャーレクリエーションとしての利用が中心で心身への効果は経験的にとどまり、定量的評価による研究報告は未だ少ない。【目的】タラソテラピーの心身への健康効果を一定数のサンプル調査により明らかにする。【方法】平成 25 年 8 月～平成 26 年 3 月の期間、沖縄県本島北部リゾートホテル併設型の海洋療法施設利用者を対象にタラソプール利用前と利用後に主観的身体・心理状態を評価するアンケート調査票（ビジュアルアナログスケール）を用いて回答を求めた。【結果】「体のコリ」「疲労度」「ストレス」「肌の状態」各評価においていずれの項目にも有意な改善効果が認められた。