

[研究区分 : 学長プロジェクト]

研究テーマ : 海浜セラピーの実践的活用と社会普及に係わる研究	
研究代表者 : 保健福祉学部 理学療法学科 教授・金井秀作	連絡先 : kanai@pu-hiroshima.ac.jp
共同研究者 : 田中聡・教授, 沖貞明・教授, 島谷康司・准教授, 長谷川正哉・准教授, 梅井凡子・准教授, 武本秀徳・助教, 積山和加子・助教, 高宮尚美・助教	
【研究概要】 本研究の目的は「海浜セラピー」のエビデンスを県立広島大学の研究シーズを利用して作成するとともに広島県の財産である瀬戸内海の手浜を生かした事業として全国に発信できるプログラムを作成することである。昨今の健康ブームや地域活性の流れに乗る形で「海浜セラピー」を本学（広島県）発のブランドとして発信する体制を作ることが最終目的である。これまでの成果として海浜セラピーコースの選定（条件設定含）を行うとともに、各種効果を科学的に検証し、その可能性を見いだすことができた。	

【研究内容・成果】

【概要】

本研究の目的は「海浜セラピー」のエビデンスを県立広島大学の研究シーズを利用して作成するとともに広島県の財産である瀬戸内海の手浜を生かした事業として全国に発信できるプログラムを作成することである。昨今の健康ブームや地域活性の流れに乗る形で「海浜セラピー」を本学（広島県）発のブランドとして発信する体制を作ることが最終目的である。

【内容】

① 海浜セラピーコースの選定

「癒し、医やし、おもてなし」をサブテーマとして、海や砂浜がもたらす“癒し”“リラクゼーション”“健康増進”効果を提供することを目的にコースの選定およびそれに関わる資料（パンフレット等）を作成した。

海浜セラピーで体験できる項目は多く3つに構成されており、すなわち「ストレスチェック」「五感体験」「こころとからだのリフレッシュ」である。

I. ストレスチェック

血圧、脈拍、心理テスト、唾液アミラーゼなど

II. 五感で感じる海浜の恵み

- 一 視覚・・・さざ波、海流、砂浜などの景色を楽しむ
- 二 聴覚・・・波、鳥、船、貝殻などの音色を楽しむ
- 三 嗅覚・・・潮、磯のり、みかんの花などの香りを楽しむ
- 四 触覚・・・海水、砂、浜風などの肌触りを楽しむ
- 五 味覚・・・ひじき、わかめ、タコなど地元産物の味を楽しむ

III. こころとからだをリフレッシュ

- ストレッチ ○発声と静聴
- リラクゼーション ○セラピーランチ
- ウォーキング

以上の内容を体験できるコースとしてメインコース1つとサブコース3つを選定した。

メインコース : 「うずしおライン」コース 約2200m

サブコース : 「灯台」コース 約700m、「港の丘」コース 約1500m、
「住吉さん」コース 約1600m



A3パンフレット



A4クリアファイル

② 効果検証

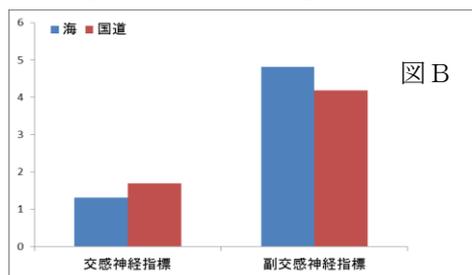
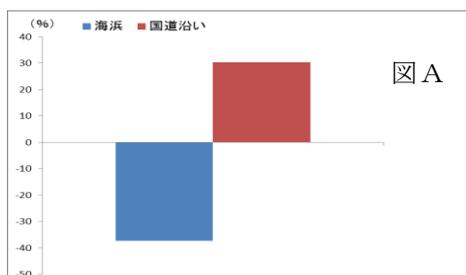
労働者健康状況調査によると H24 年で現在の仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスとなっていると感じる事柄のある労働者の割合は 60.9% となっており、現代社会において何らかのストレスを抱えている人が多く存在することは周知の事実である。また、メタボに代表される運動不足に対しても現代病と称されるようにストレス同様、社会問題として取り上げられることが多い。

その中で広島県の自然財産である砂浜を利用した海浜セラピーがその改善に貢献できる可能性を見出すため“ストレス軽減”および“運動”効果を検証した。

<ストレス軽減について>

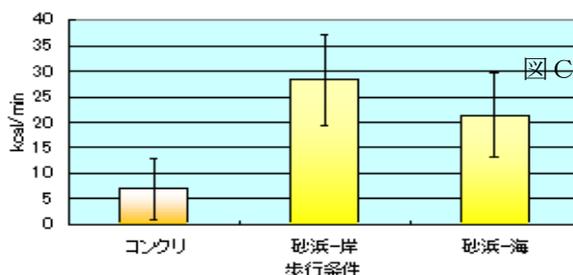
下図 A、B は国道沿いと海浜での比較を精神的ストレスの指標になるとされる唾液アミラーゼ (図 A) と心拍変動からみた自律神経活動 (図 B) を用いて検証した結果である。いずれも海浜環境下では、副交感神経活動が優位となり交感神経活動が抑えられる傾向が確認できた*。つまり、ストレス軽減効果が期待できることを示している。

*他にも血圧、脈拍、脳波、心理テストでも検証を行っている。



<健康増進について>

下図 C はコンクリート上と砂浜の岸側 (さらさら) と海側 (しっとり) で歩いたときのエネルギー消費の結果である。砂浜の方が当然高くなるが砂条件によっても効果が異なるのは興味深い結果であった。



③ 海浜セラピー本の作成

社会普及を目的とした海浜セラピーについての書籍の発刊 (大学教育出版)

目次タイトル: 第1章 海浜セラピー概論、第2章 海浜を活用した健康増進、第3章 セラピーガイド (モデル基地「佐木島」の実践紹介)、第4章 海浜セラピーの将来性

【課題】

- ① 海浜セラピー基地およびロードの認定条件
- ② 海浜セラピーガイドの養成
- ③ 海浜セラピー運営システムの構築