

[研究区分： 学長プロジェクト]

研究テーマ： 瀬戸の島々での海浜セラピーの実践 ～癒やし（医し）・健康・おもてなし～	
研究代表者： 元 保健福祉学部 理学療法学科 名誉教授・大塚彰	連絡先： otuka@pu-hiroshima.ac.jp
共同研究者： 准教授・梅井凡子， 教授・金井秀作， 他	
【研究概要】 本プロジェクト研究は、「海浜セラピー」という概念と実践を広島県からの発信で広くひろめていくことが目的である。そこで、海浜セラピーが生み出す健康効果（海浜の健康医学）のエビデンスの確立のために検証実験を行った。結果、海浜セラピーにより、唾液中アミラーゼの軽減、血圧や脈拍の低下、心拍変動により副交感神経の活動の高まりなどを認め、佐木島での海浜セラピーの実践の実際をシンポジウムや人間工学会などで発表し、瀬戸内の島々での海浜セラピーの展開の可能性を認めた。	

【研究内容・成果】

研究内容

海浜セラピー研究の範囲など

1. 海浜セラピーでストレスホルモンが減少するか？
2. 海浜セラピーで副交感神経活動が高まるか？
3. 海浜セラピーで交感神経が抑制されるか？
4. 海浜セラピーで収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下するか？
5. 海浜セラピーで心理的に緊張が緩和し活気がますか？
6. 海浜セラピーでリラックスした効果を脳波で確認できるか？
(海浜セラピーで運動による体力改善などのリハビリテーション効果が得られるか？)

海浜セラピーが生み出す健康効果

1. 「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」などのストレス状態の改善
2. 「活気」「活力」の意欲とエネルギーの回復
3. 「身体の痛み」などの自覚症状の改善
4. 「全体的健康」「心の健康」などの気分の改善
5. 最高血圧・最低血圧の低下、脈拍の減少などの自律神経の改善
6. 運動による体質改善とリハビリテーション効果

実験

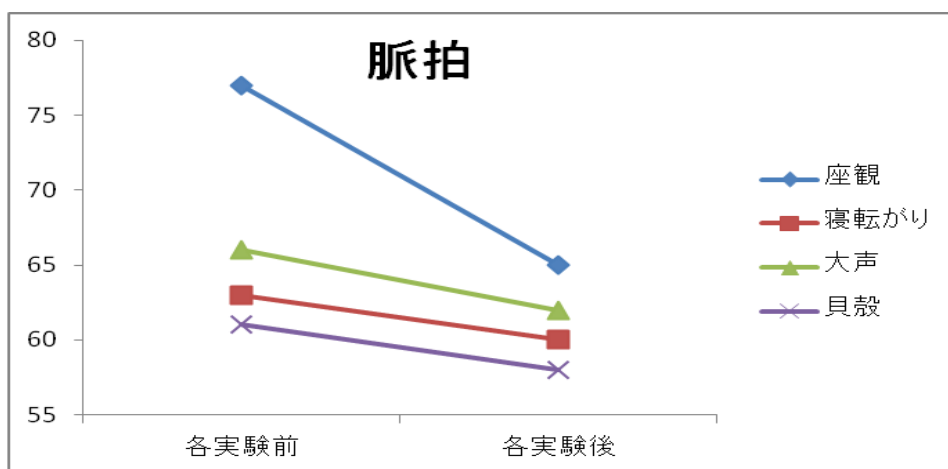
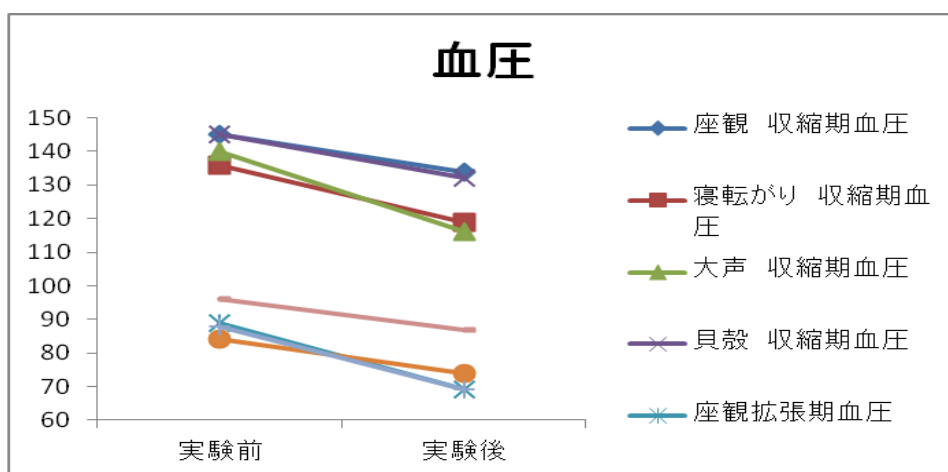
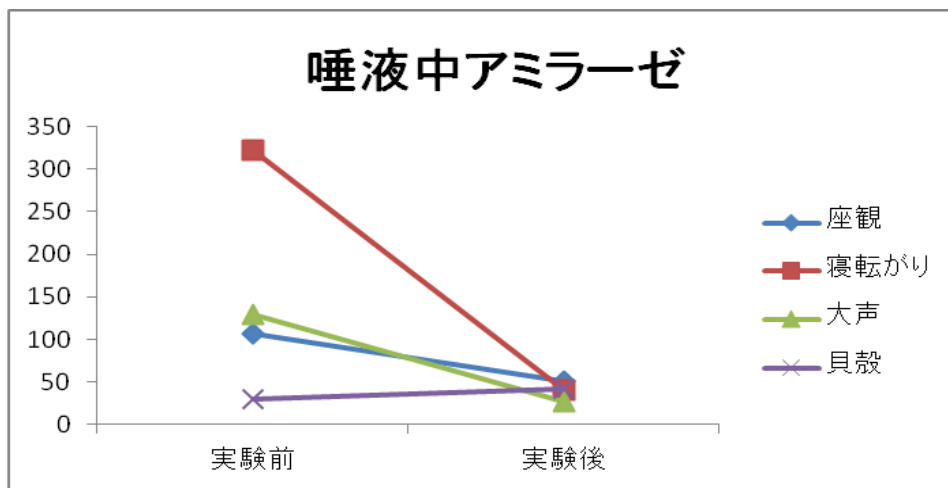
生理学的・心理学的・運動学的なテストや実験結果の検証を行う。すなわち、観る・嗅ぐ・聞く・味あう・触れるによる癒しの効果判定としてのリラクゼーションに関連する評価やストレスの軽減効果に関する評価を展開した。

具体的には、海浜での座観と騒がしい場面での座観比較を、大声・砂浜寝転び・貝殻による潮騒聞きなどで行った。



結果と成果

代表的結果を示す・



成果としては、新聞報道でもしばしば報告された。また、海浜セラピー体験のツアー客も多く佐木島を訪れてくれた。年度末のシンポジウムにおいても多くの方々の参加を頂いた。以上の事柄につき報告会では解説する。