〔 研究区分： 地域課題解決研究 〕

研究テーマ：	佐木島における「海浜セラピー」の科学的分析とその活用手法について	
研究代表者：	保健福祉学部 理学療法学科 教授・大塚彰	連絡先： otuka@pu-hiroshima.ac.jp
共同研究者：	教授・沖貞明， 教授・田中聡， 教授・金井秀作， 准教授・島谷康司， 准教授・長谷川正哉， 助教・梅井凡子， （三原市・有木友浩， 佐木島ボラ･ガイド）	

【研究概要】

本研究は，現在よく知られている「森林ガイドおよび森林セラピー」に対して，新しい概念での「海浜ガイドおよび海浜セラピー」という概念と実践を佐木島をセラピー基地とした三原発信で広くひろめていくことが目的である。そのためには，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が必要である。すなわち，身体的健康効果（体力の維持・増強など），精神的健康効果（リラクゼーション・癒しなど）の評価と検証である。これらのエビデンスにより，海浜セラピーのプログラムの提案と海浜の健康医学の確立である。

【研究内容・成果】

研究内容

三原市沖の佐木島にて海浜におけるヒトの生理学的・心理学的検査を実施し，基礎的なデーターを収集した。換言すれば，砂浜での設定した各種方法によるリラクゼーション効果の判定である。すなわち，

① 海を眺める視座中の心拍変動の計測およびその前後の血圧変動・前後の唾液中アミラーゼの計測・前後でのＰＯＭＳによる判定。
② 砂浜での仰臥時の①の計測
③ 貝殻による音の聴取時の①の計測
④ コントロールとして人の騒がしい状況下での視座時の①の計測

研究実施内容と結果

Ⅰ．海浜セラピーの検証実験の実施は，佐木島にて行った。その際の実験条件として，騒がしい場面と海浜での被験者の心理的・生理的データーの収集を行った。騒がしい場面での検証データーは以降の海浜実験のコントロールデーターとして活用するものである。ここでの，騒がしい場面とは，理学療法学科で前年度より開催している佐木島住民の健康診査の場面（佐木島セミナーハウスの体育館内）とした。本診査は高齢者の運動機能に関するものであるため，人のダイナミックな動きと号令などで活気のある場面となっている（図－１）。

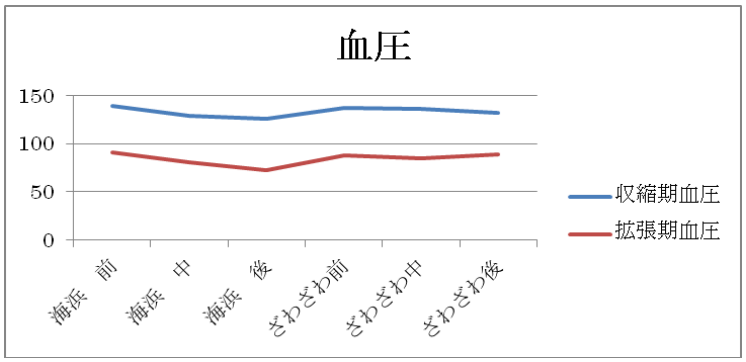
実験項目は，唾液アミラーゼ検査，視座中の血圧・脈拍測定（図－２），心電図による心拍変動の測定（図－３），心理検査としての POMS テストを行った。同様の実験を海岸にて行い比較した。結果，あいにく小雨状況の中でのデーターであるが，より海岸データーはリラクゼーションを示すものであった。

Ⅱ．海岸での検証実験条件を設定しての実験を，佐木島の大野浦海岸で五感を感じれる実験を行った。すなわち，遠くを見つめた視座実験（図－４），大声を出した後での実験，貝殻を耳に当てての潮騒や風の音を聞きながらの実験（図－５），砂浜での寝転がりでの実験（図－６）をＩで実施した項目に関してそれぞれに実施した。

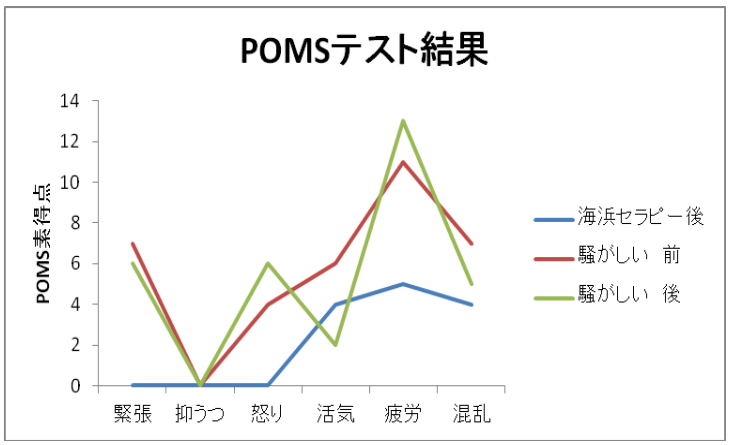
結果，海浜セラピーの大きな可能性の確認ができた。

騒がしいところでの実験

海を眺めての視座実験



実験前・事件中・実験後の血圧の変動



騒がしい場所と海浜セラピー後のでのＰＯＭＳの比較