

# マッサージが生体に与える影響に関する研究

ストレス負荷後の頭部へのマッサージが  
心理生理反応に及ぼす影響

大学院 技術科学研究科 鍼灸学コース 准教授

近藤 宏

## キーワード

大学院修士課程、マッサージ、疲労感VAS、POMS、自律神経活動

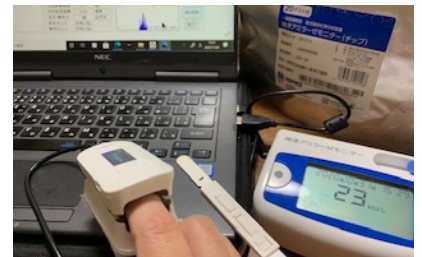
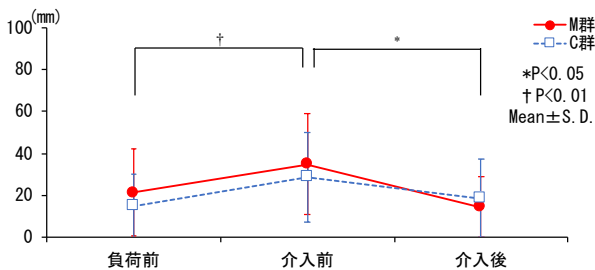
## 研究概要

### 研究目的：

健常人を対象にストレス負荷後の頭部へのマッサージが心理生理反応に及ぼす影響について心理反応では疲労感VAS、気分状態を示すPOMS2短縮版、生理反応では、唾液アミラーゼ活性、脈波変動（R-R間隔）を周波数解析した自律神経活動を指標にマッサージの介入と仰臥位による安静と比較検討した。

### 研究結果：

頭部へのマッサージにより、60分間の文書入力作業によるストレス負荷により誘発された身体的、精神的な疲労感は有意に低下した。仰臥位安静においても有意に低下したが、マッサージ群においては心地よい快適感や、活力や爽快感が得られた一方、仰臥位安静ではそのような評価はなく、むしろ不快感という評価も得られた。マッサージによる疲労感の軽減は、単なる安静による疲労感の回復とは異なる効果である可能性が示唆された。これにより頭部へのマッサージは、情報機器作業後のストレスが生体に及ぼす影響を研究するために用いられるマッサージ手法のひとつとなり得る可能性があるが示された。



### 参考文献：

- ・福井祐子. ストレス負荷後の頭部へのマッサージが心理生理反応に及ぼす影響. 学位論文 (筑波技術大学大学院) 2022.



## 応用例・用途

- ・本研究は、今後、頭部マッサージの作用に関する研究を進めていく上で、適切なストレス負荷と疲労の評価と共に、新たな評価指標の検討を推進するための基盤となる研究である。
- ・本研究のプロトコルをまた本研究の推進は、マッサージの生体に与える作用や機序を解明につながる。



国立大学法人 筑波技術大学 学術・研究委員会

【問い合わせ先】

〒305-8520 茨城県つくば市天久保4-3-15 総務課 学術・社会貢献係

TEL : 029-858-9339 FAX : 029-858-9312 E-MAIL : kenkyo@ad.tsukuba-tech.ac.jp