

文献

矢野 忠, 翁 良徳. 肩こりに対する母指揉捏法と母指圧迫法の効果に関する比較 生体の硬さと気分を指標として. *日本東洋医学系物理療法学会誌*. 2016; 41(1): 38. 医中誌 web ID 2016214021

1. 目的

肩こりに対する母指揉捏法と母指圧迫法の効果について生体の硬さと気分を指標に比較検討する。

2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験（封筒法）

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

肩こりを自覚している 21 人（男性 10 人、女性 11 人、年齢 27～49 歳）

5. 介入

Arm 1：母指揉捏法群（7 人）

側臥位で母指揉捏法により肩上部から肩甲間部にかけて左右 5 分間ずつ（合計 10 分間）施術

Arm 2：母指圧迫法群（7 人）

側臥位で母指圧迫法により肩上部から肩甲間部にかけて左右 5 分間ずつ（合計 10 分間）施術

Arm 3：無刺激対照群（7 人）

6. 主なアウトカム評価項目

生体硬度：測定部位は肩上部中央（肩井穴相当部）、測定姿勢は座位、介入前、介入時、介入後に測定

こり評価票：肩こりの部位、性質、程度について実験開始前に記入

気分評価票：介入後に記入

7. 主な結果

生体硬度は介入群（母指揉捏法群、母指圧迫法群）で低下し、その傾向は母指揉捏群で高かった。両群間では有意差は認められなかった。対照群では変化はなかった。気分変化では対照群と比較して介入群で陽性気分へと変化し、その傾向は圧迫群で強い。

8. 結論

母指揉捏法では筋緊張緩和効果、母指圧迫法では心地よさによる癒し効果が期待されることが示唆された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

あん摩マッサージの手技の違いによりどのような効果をもたらすか、生体硬度や心理的な指標に検討した報告である。母指揉捏法と母指圧迫法では、生理心理的反応が異なる可能性が示唆されたことは大変興味深い。一方で、本報告は抄録集であるため、参加者の属性や方法などの詳細については記載がないため不明な点が多い。あん摩マッサージの手技の違いによる効果の特性について比較検討した研究は少なく大変貴重であるため、詳細な内容を記した報告が待たれる。

11. Abstractor and date

近藤宏 2021. 12. 15