

姿勢フィードバックトレーニングがメンタルヘルスに及ぼす影響の解析

現代社会において、メンタルヘルスをいかに維持するかは重要な課題である。有酸素運動や筋力トレーニング、またヨガ等の運動は、メンタルヘルスの維持・増進に効果的である可能性が示されている。しかしながら、そのような運動は、特殊な設備や能力を必要とせずに、誰もが日常生活の中で容易に行えるとは限らない。

そこで我々は、日常的な動作のひとつである、立位姿勢の維持に注目している。メンタルヘルスの状態が姿勢やその動揺に現れることは知られており、また立位姿勢維持に寄与する器官が形成する身体所有感は、メンタルヘルスと相互に影響し合うと考えられている。我々は、若年健常者に、フォースプレートの上に立ち、モニタ上に表示された足圧中心の位置を指示されたターゲット内におさめるような姿勢フィードバックトレーニングを行わせた[1]。その結果、トレーニング群は、トレーニング直後の計算課題中の心拍指標でよりリラックスした状態を示したほか、2週間のトレーニング期間の間で、抑うつ・不安等を評価する質問紙調査で、より良い値を示した。これらは、姿勢フィードバックトレーニングが、メンタルヘルスの維持・増進に寄与する可能性を示すものである。今後は実験参加者を増やしメンタルヘルスへの影響の機序を調べるほか、より簡便なトレーニング手法の提案を目指す。

Keywords: Postural control, Mental health

References

- [1] 出分 康太郎, 上西 康平, 山本 直樹, 濱谷 尚志, 荒川 大輝, 檜山 聡, 沖村 宰, 寺澤 悠理, 前田 貴記, 太田 順. (2022). 立位バランストレーニングにおける視覚フィードバックがストレスに対する身体反応に及ぼす影響. 2022 年度精密工学会春季大会学術講演会講演論文集, G105, (pp.574-575). オンライン, 2022 年 3 月 15 日~17 日.

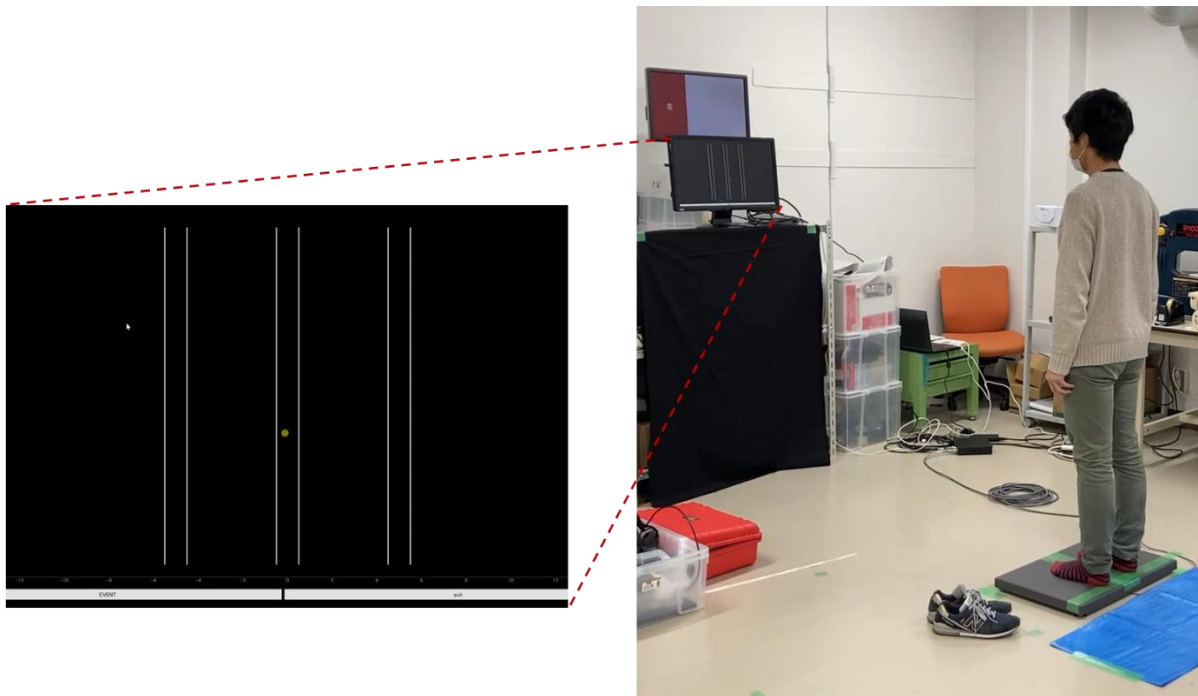


Figure 1. 姿勢フィードバックトレーニングの例。モニタ上に3つの領域と足圧中心の位置が表示され、参加者は指示に従って足圧中心の位置を各領域の内に保持する。