厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）

分担研究報告書

ラフター（笑い）ヨガクラブ参加者の健康状態に関する縦断的観察研究
―ベースライン調査―

分担研究者　成木　弘子　国立保健医療科学院　統括研究官
研究協力者　星　旦二　首都大学東京　都市環境学部　教授
研究協力者　福本 久美子　九州看護福祉大学　看護福祉学部　教授

研究要旨：【目的】本研究では、東京都内等における“ラフター（笑い）（以下：W）”ヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした縦断的観察研究であり、研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施した。

【方法】平成25年12月15日－平成26年1月31日の間に、東京都内等の28箇所のWヨガクラブ参加者に対し無記名自記式質問紙調査を行った. 調査票は314名に配布し230名(73.2%)から回答を得た。

【結果】１）回答者230名の内訳は、女性73.9%、男性24.8%、平均年齢58.2歳、60歳代(30.4%)が最も多かった。２）“笑い“の状況について、普段の生活で、声を出して笑う機会は「ほぼ毎日が45.7%」と半数近いが、普段の生活で、15分以上笑う機会はWヨガクラブへの参加を除いては「ほとんどない(46.1%)」、普段から「自分は周りの人よりも思うかについて「少し思う(33.7%)」等であった。３）健康状態や生活習慣では、まあまあ健康(65.7%)であった。自覚症状のある者は136名であり、肩こり52名(38.2%)であった。治療を受けている者は101名、高血圧が31名(30.7%)と最多であった、毎日３回の食事とは86%以上が摂取していた。飲酒習慣は、ほとんど飲まない(55.7%)が過半数、現在喫煙習慣のないものは96.1%に達していた。一日の平均睡眠時間は、6-9時間が69.1%、であった。４）楽観性尺度の総合点20.7点、人生の満足感は80/100点以上の者が69.1%にのぼり、平均でも81点と高得点であった。ストレスを感じることがある者は、「少しある」が53.0%、ストレスの対処方法は、運動や趣味をする(57.4%)が最も多かった。

【考察】Wヨガクラブに参加している対象者達の健康状態は、心理的にも身体的にも比較的良好であり、人生の満足度も高い状態であった。この健康状態がWヨガの継続状況でどのように変化していくのか追跡することの必要性を確認できたと考える。

A．研究目的

落語、漫才、Wヨガなど人を「笑い」に誘導し、健康の保持増進に影響があるとされものはいくつかあるが、Wヨガは、左脳の力を使わずにでき、最も健康の保持増進に影響があるとされている。しかし、Wヨガを継続して実施している者達、特にWヨガクラブの参加者達の健康状態を縦断的にとらえた研究はなされていない。

そこで本研究では、東京都内および近隣県内におけるWヨガクラブに参加している者の健康状態を本年度（１回目調査）と再来年度（２回目調査）とを比較し、Wヨガクラブ参加者の健康状態の変化を明らかにすること、Wヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした。研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施し、健康状態などの実態を把握すること目的に実施した。

B．研究方法

１．研究対象

平成25年12月15日－平成26年1月31日の間に、東京都内および近隣県内の28箇所のWヨガクラブ参加者に対し無記名自記式質問紙調査を行った．調査手順は、東京近郊及のWヨガクラブの主催者に対し、文書を用いながら口答で調査の内容に関して説明を行い、調査への許可を得た。その上で研究者が各Wクラブの開催時に場面に参加し、各Wクラブ参加者に対して文書と口頭で研究に説明を行い同意が得られた者だけに調査票の配布を実施した。また、研究者が参加者への直接研究の依頼ができない場合も、主催者への口頭で研究の説明を行い、同意を得た上で、主催者から参加者への調査票の配布を実施した。回収は、各自による郵送による返送とした。314名に配布し、230名(73.2%)から回答を得た。

２．質問項目

質問項目は，(1)“笑い”の状況や“Wヨガクラブ”の活動状況について（普段の生活で声を出して笑う機会、普段の生活で15分以上笑う機会など11項目）、(2)健康状態や生活習慣（普段ご自分で健康だと思いますか、体の具合が良くないところ（自覚症状）がありますか、など13項目）、(3)気持ちや心の状態”に関すること（研究班共通調査項目：ものごとがはっきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想するなど29項目）、(4)生活状況について（年齢や性別など個人の特徴、住まいの場所や居住年数、就業年数など10項目）であった。

３．分析方法

統計解析は、SPSSを用い各項目の単純集計を実施した。

（倫理面への配慮）

本研究は、分担研究者が所属する国立保健医療科学院の倫理審査委員会にて倫理審査を受け承認された。また、調査実施にあたり、研究対象者対し、研究参加の自由や個人情報の保護に関し、口頭と文書を用い十分に説明し了解を得た者のみに調査票を配布した。研究の承諾は、調査票の返送をもって得たものとした。調査票自体には個人を特定で記述はせず、プライバシーの保護に努めた。

C．研究結果

１．対象者の概要

１）基本属性

回答の得られた総数は 230 名で、女性：170 名(73.9%)、男性：57 名(24.8%)、無回答：3 名(1.3%)と女性が多数を占めた。年齢は、20 歳代：2 名(0.9%)、30 歳代：14 名(6.1%)、40 歳代：39 名(17.0%)、50 歳代：55 名(23.9%)、60 歳代：70 名(30.4%)、70 歳代：36 名(15.7%)、80 歳代：６名(2.6%)、無回答：8 名(3.5%)、平均 58.2 歳であり、60 歳代が最も多く、次いで 50 歳代、両者を併せると半数以上を占めていた（図１）。

２）生活状況

居住地域は、東京都内 44.8%、東京都以外 54.3%、無回答 0.9%、居住期間は、30 年以上が 24.8%、次いで 10-20 年未満 21.3%であった。就業している者 60.0%、就業形態の最多は、パート・アルバイト・契約社員 19.1%、次いで正規の社員・職員 13.9%であり、就業していない者の内 51.1%（全体の 20.4%）が専業主婦・主夫であった。

結婚している者は 62.6%、平均同居者数 2.6 人、配偶者と暮らしている者 59,6%であった。平均年収（世帯）6,39,4000 円（回答者 100 名）、学歴では大卒 33.5%、高卒 30,3%、専門学校・短大 20.4%などであった。

２．“笑い”や“Wヨガクラブ”での活動状況

1）普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいあるか。

ほぼ毎日が45.7%と半数近くであり、次いで週に１～５回程度39.6%であったが、ほとんどない者も2.6%存在した。

２）普段の生活で、15分以上笑う機会はWヨガクラブへの参加を除いてどのくらいあるか。

ほとんどない(46.1%)と半数近くになり、週に１～５回程度(25.7%)、毎日笑う者は8.3%に留まっていた。健康に良いと言われている15分以上続けて笑うことは、日常ではでは難しい様子がうかがえる。

３）どんなときによく笑うか（複数回答）（図１）

笑う機会となっているもので最も多いのは、「Wヨガクラブに行ったとき(95.2%)」とほぼ全員であった。２位「友人と話をしているとき（73.5%）」、３位「テレビやビデオをみているとき（56.1%）」、４位「子供や孫と接しているとき(33.9%)」、5 位「夫婦で話をしているとき(30.0%)」の順であった。配偶者や子どもなどがいる者は半数程度なので、割合から考えると家族と笑っている者も少ないとは言えない。

４）普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思うか

少し思う(33.7%)であり、かなり思う(28.7%)を上回っていた。両者を併せると6割に達するが、思わない(21.7%)は三位であり、おおいに思う(16.1%)より多い状況であった。

５）Wヨガクラブへの参加期間と一ヶ月の参加回数

Wヨガクラブへの参加期間は、初めての参加(2.6%)、１ヶ月未満(3.0%)、1ヶ月～１年未満(21.3%)、１年～２年未満(23.5%)、２年～３年未満(14.8%)、３年～４年未満(15.7%)、４年～５年未満(9.6%)、５年以上(6.6%)、無回答(2.6%)であり、1ヶ月～２年

未満を合わせると45%と半数近くであった。また、一ヶ月の平均参加回数は、4.6回、一週間に１回以上の参加状況となっていた。

６）Wヨガへの参加の立場

Wヨガクラブを運営している者は、73名(31.7%)、一ヶ月の開催回数は、最低１回、最も多い者は10回以上開催し、平均すると4.5回であった。また、Wヨガを指導できる有資格者は127名(55.2%)であった。有資格者でWヨガクラブを運営しているものは、57.9%であった。

７）Wヨガを始めた最も大きな理由

Wヨガを始めた大きな理由としては、（１）自分の健康づくりに役立てたかった(37.4%)、（２）仕事などに活用したかった(13.5%)、（３）笑えなくなり笑いたかったから(12.2%)、（４）笑えるがもっと笑いたかったから(9.6%)、（５）家族や友人などに笑って欲しかったから(13.5%)、（６）その他(33.3%)であった。

３．健康状態や生活習慣

１）　普段健康の健康状態

とても健康(24.8%)、まあまあ健康(65.7%)であり両者を併せると90.5%に登る。あまり健康ではない(7.8%)、健康でない者も1.3%存在していた。また、現在、何らかの自覚症状がある者は136名(59.1%)、治療中の疾患があると答えた者は、101名(43.9%)であった。

２）自覚症状（複数回答、n=136）（図３）

何らかの自覚症状があると答えた136名の症状は図２に示す通りである。訴えの多かった上位５つは、（１）肩こり：52名(38.2%)、（２）腰痛：47名(34.6%)、手足の冷え47名(34.6)、（４）物を見づらい：29人(21.3%)、（５）物忘れ(20.6%)であった。１位と２位はともに筋骨系、４位５位は加齢に伴いやすい症状であった。また、上位５位までは、自覚症状ありと答えた者の20%以上にみられた症状であった。

３）治療を受けている疾患（図４）
（複数回答、n=101）

現在、治療を受けている疾患のある101名の疾患を図３に示した。治療中の疾患の上位は、（１）高血圧：31名30.7%)、（２）虫歯・歯周病：24名(23.8%)、（３）白内障など目の病気：21名(20.8%)、（４）骨・間接の病気：15名(14.9%)、（５）糖尿病：10名(10.0%)であった。

４）生活習慣

食事の摂取状況は、朝食(86.1%)、昼食(94.3%)、夕食(95.7%)であり、各食事とも86%以上が摂取していた。一日の野菜摂取量は、1-2皿(46.5%)と最も多く、3-4皿(37.0%)、5-6皿(10.0%)であった。飲酒習慣は、ほとんど飲まない(55.7%)と過半数を占め、休肝日のないほぼ毎日飲む(16.5%)に留まっていた。喫煙は、以前から吸わない(71.3%)と止めた(24.8%)を合わせた現在吸わない者は96.1%に達していた。一日の平均睡眠時間は、健康的な睡眠時間といわれる6-9時間が69.1%であり、逆に睡眠が6時間未満と短い者が27.4%、9時間以上と長すぎる者は2.2%のみであった。Wヨガ以外の運動の実施状況は、週1-2回程度(30.4%)、週3-4回程度(19.6%)、逆に運動をしていない者27.8%であった。

４．心理的健康状態

１）ポジティブな心理状態
（改訂版楽観性尺度）（表１）

各項目の５点満点の得点の平均は、①ものごとがはっきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想する（3.3点）、③何か悪いことが起こりそうな時、たいていの場合は起こってしまう（3.4）、④わたしはいつも、自分の未来について楽観的である（3.6点）、⑦私はものごとが、自分の思いどおりになると、期待することはめったにない（3.2点）、⑨わたしは、自分によいことが起こることを、めったに当てにしない（3.3点）、⑩全体的にみて、わたしは自分には悪いことよりも、良いことの方がたくさん起こるだろうと思っている（3.9点）であった。総合点は33.4点、各項目の得点順位は、上記の⑩（3.9点）、④（3.6点）、③（3.4点）、①⑨（各3.3点）、⑦（3.2点）であった。

（②⑤⑥⑧の項目は、filler）

2）人生の満足感

自分が幸せかどうかを10点（幸せでない）から100点（たへん幸せ）で回答を求めた結果、90点(26.1%)、80点(24.3%)、100(18.7%)と幸せに感じている者が69%、平均すると81点で高得点であった（図５）。現在の生活への全体的な満足度は、非常に満足(17.8%)、満足(60.9%)と満足している者が多く見られた。生活に関する満足度（７項目各５点満点で）の評価は、A：住んでいる地域(4.0点)、B：余暇の過ごし方(3.9点)、C：家庭生活(3.7点)、D：現在の家計の状況(3.5点)、E：友人関係(4.0点)、F：健康状態(3.9点)、G：配偶者との関係(3.9点)であった（図６）。

3）ストレスと対処

仕事上または生活上でストレスを感じることがある者は、おおいにある(6.1%)、かなりある(18.7%)、少しある(53.0%)、ほとんどない(21.3%)であった。ストレスの対処方法は、運動や趣味をする(57.4%)、家族や知人、親しい人に相談する(49.6%)などが多く、専門機関・専門職に相談するは4.8%に留まっていた（図７）。

4）気分の落ち込みや感じ方

この一ヶ月間なにをするにもほとんど興味がない等の状況が続いていた者は3.5%のみ、気分が落ち込んだり、希望がわかない状況が続いている者は、7.4%のみであった。感じていた気分を５段階で評価した平均点（高い程そうではない）は、A：神経過敏に感じたか(4,0点)、B：絶望的だと感じたか(4.6点)、C：そわそわ 落ち着かなく感じたか(4.3点)、D：気分が沈み込んで、何が起こっても気が 晴れないように感じたか(4.3点)、E：何をするのも骨折りだと感じたか(4.4点)と「そうではない」に近い得点であった（表２）。

5）ソーシャルサポート状況

ソーシャルサポートについてたずねた（各項目１点～５点）。その結果、①必要なときに、あなたの話を聞いてくれる人がいますか(平均4.1点)、②なにか困ったことがあったとき、よいアドバイスをくれる人はいますか(平均4.1点)、③あなたを心配したり、あなたに愛情をかけてくれたりする人はいますか(平均4.0点)、④日常の家事をしたり、伝ってくれたりする人はいますか(平均3.4点)、⑤あなたに情緒的な支えを与えてくれるような人はいますか(平均4.0点)、⑥必要なときにいつでも連絡がとれる、親しくして、信頼・信用できる人はいますか(平均4.1点)であった（表３）。④の手段的サポート以外は、すべて４点以上と高得

点であった。

D．考察

１．回答者の年齢に注目すると、平均年齢58.2歳、50歳代(23.9%)、60歳代(30.4%)で両者を併せると55%となり、参加動機も自分の健康づくりが37%を占めている。Wヨガは中高年が健康づくりの為に参加している場合が多いと考えられる。

２.回答者は日常生活でも毎日声を出して笑うが、その継続時間は健康づくりに役立つ15分以上を継続することは難しい状況であり、“笑う”ことで健康づくりをする為にはWヨガ等のエクササイズが必要であると推測される。

３．６割近くに何らかの自覚症状があり、4割の者に治療中の疾患があるにも関わらず、とても健康とまあまあ健康を合わせると併せると90.5%に登る。身体的に何らかの不具合があっても、それを受け止める環境要因や精神的な強さが関係している可能性があると考えられる。

４.改訂版楽観性尺度は20.4点、人生の満足感は80/100点以上の者が69.1%にのぼり、平均でも81点で高得点であった。生活の満足は、「住んでいる地域」「友人関係」という家庭外の環境要因が高く、「家庭生活」「現在の家計の状況」という家庭の運営に関することがやや低かった。調査対象者は、全体的に人生の満足感が高く、特に家庭外の要因の満足が高いという特徴を有していた。Wヨガを継続することとの関連を今後明らかにする必要がある。

５．ソーシャルサポートは、「日常の家事をしたり、伝ってくれたりする人はいますか(平均3.4点)」以外は、すべて４点以上と高得点であった。情緒的なサポートは十分得ており日常的には安定しているが、物理的には不足している状況であった。これは、家庭外での活動が十分行われている場合には安定した生活を送ることができるが、疾病や障害など物理的な支援が必要になった場合に十分支援が得られにくいという危険を内包していると考えられる。

６．高齢社会となり疾病や傷害を予防する意味でのWヨガクラブの機能を明らかにする一方で、物理的な支援となる近隣とのつながりの場としての機能をWヨガクラブが発揮するメリットやデメリットも今後検討する必要がある。

E．結論

東京都内等におけるWヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした縦断的観察研究であり、研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施し 230 名から回答を得た。

１．Wヨガは中高年が健康づくりの為に参加している事が多いと考えられる。
２．“笑う”ことで健康づくりをする為にはWヨガ等のエクササイズが必要であると推測される。
３．調査対象者は、身体的に何らかの不具合があっても、それを受け止める環境要因や精神的な強さが関係している可能性があると考えられる。
４．調査対象者は、全体的に人生の満足感が高く、特に家庭外の要因の満足が高いという特徴を有していた。Wヨガを継続することとの関連を今後

明らかにする必要がある。

5．情緒的な支援を十分に得ているので健康状態が良好な場合は、安定した生活を送ることができるが、疾病や障害など物理的な支援が必要になった場合に十分支援が得られにくいという危険を内包していると考えられる。

6．物理的な支援となる近隣とのつながりの場としての機能をWヨガクラブが発揮するメリットやデメリットも今後検討する必要がある。

F．健康危険情報

なし

G．研究発表

なし

H．知的財産権の出願・登録状況

なし

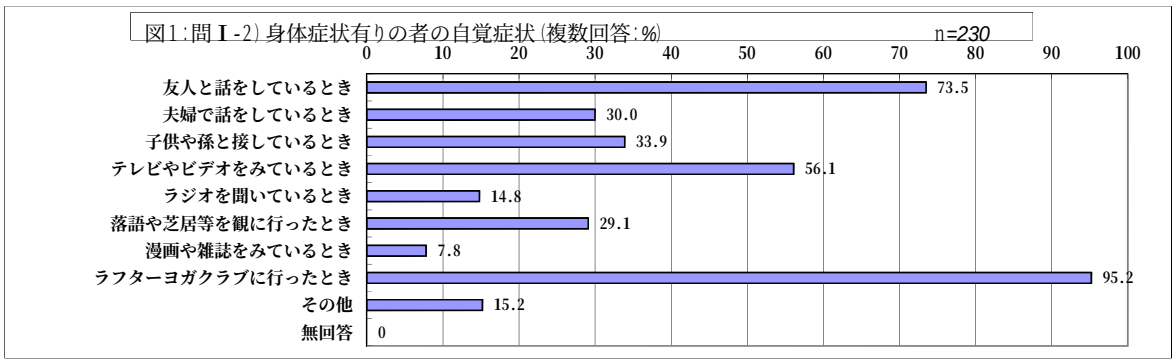
図1：問Ⅰ-2）身体症状有りの者の自覚症状（複数回答：%）
n=230
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
友人と話をしているとき
73.5
夫婦で話をしているとき
30.0
子供や孫と接しているとき
33.9
テレビやビデオをみているとき
56.1
ラジオを聞いているとき
14.8
落語や芝居等を観に行ったとき
29.1
漫画や雑誌をみているとき
7.8
ラフターヨガクラブに行ったとき
95.2
その他
15.2
無回答
0

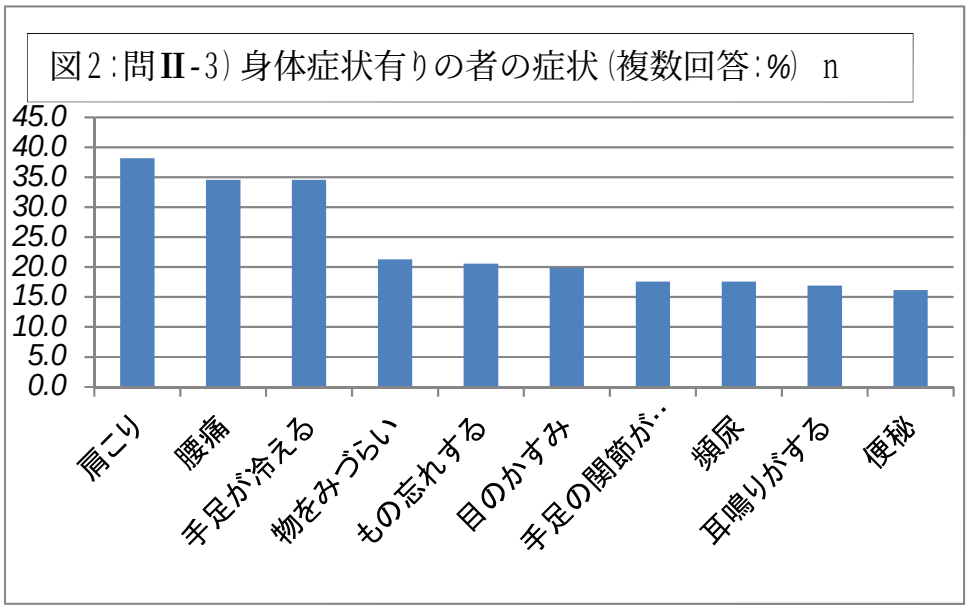
図2：問Ⅱ-3）身体症状有りの者の症状（複数回答：%） n
45.0
40.0
35.0
30.0
25.0
20.0
15.0
10.0
5.0
0.0
肩こり
腰痛
手足が冷える
物をみづらい
もの忘れする
目のかすみ
手足の関節が…
頻尿
耳鳴りがする
便秘

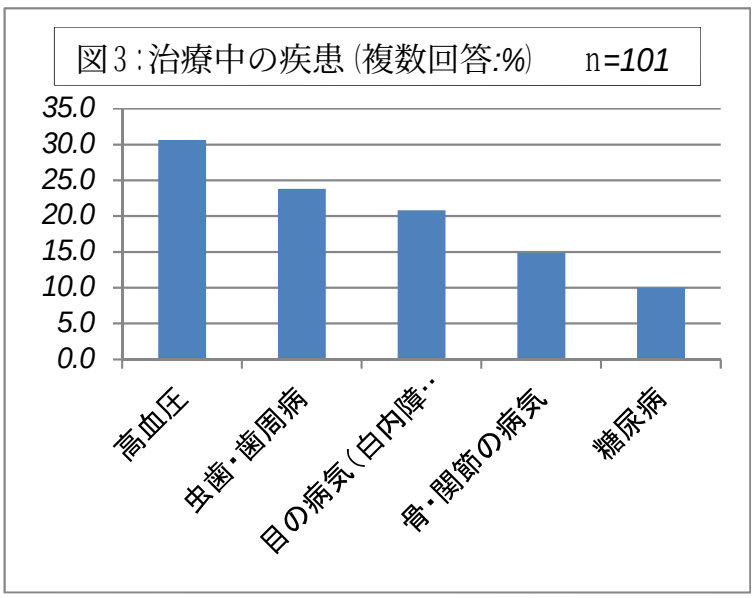
図3：治療中の疾患（複数回答:%） n=101
35.0
30.0
25.0
20.0
15.0
10.0
5.0
0.0
高血圧
虫歯・歯周病
目の病気（白内障…
骨・関節の病気
糖尿病

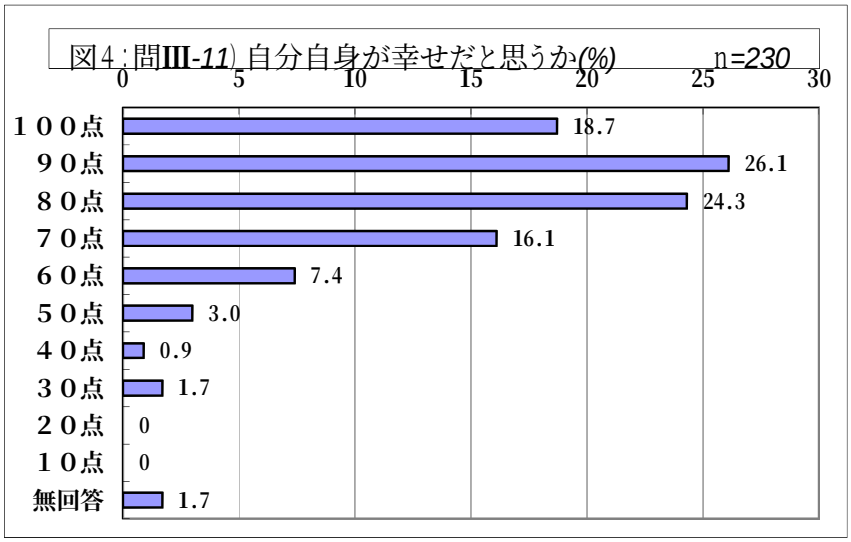
図4：問III-11) 自分自身が幸せだと思うか(%)
n=230
0
5
10
15
20
25
30
１００点
９０点
８０点
７０点
６０点
５０点
４０点
３０点
２０点
１０点
無回答
18.7
26.1
24.3
16.1
7.4
3.0
0.9
1.7
0
0
1.7

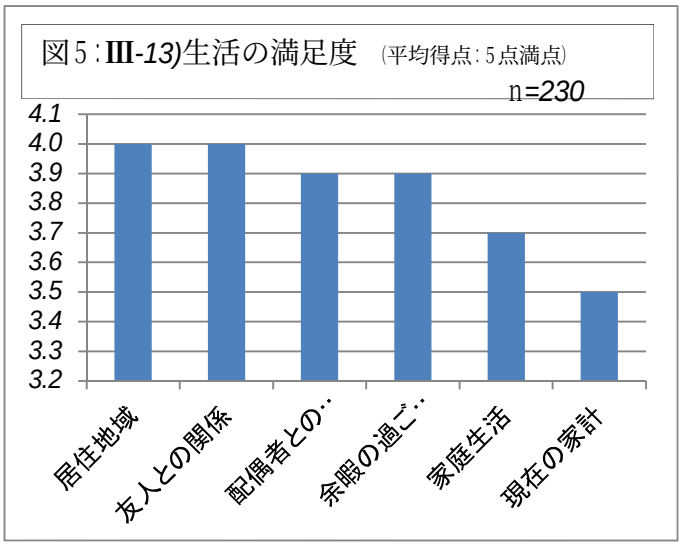
図5：III-13)生活の満足度 (平均得点：5点満点)
n=230
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
3.4
3.3
3.2
居住地域
友人との関係
配偶者との…
余暇の過ご…
家庭生活
現在の家計

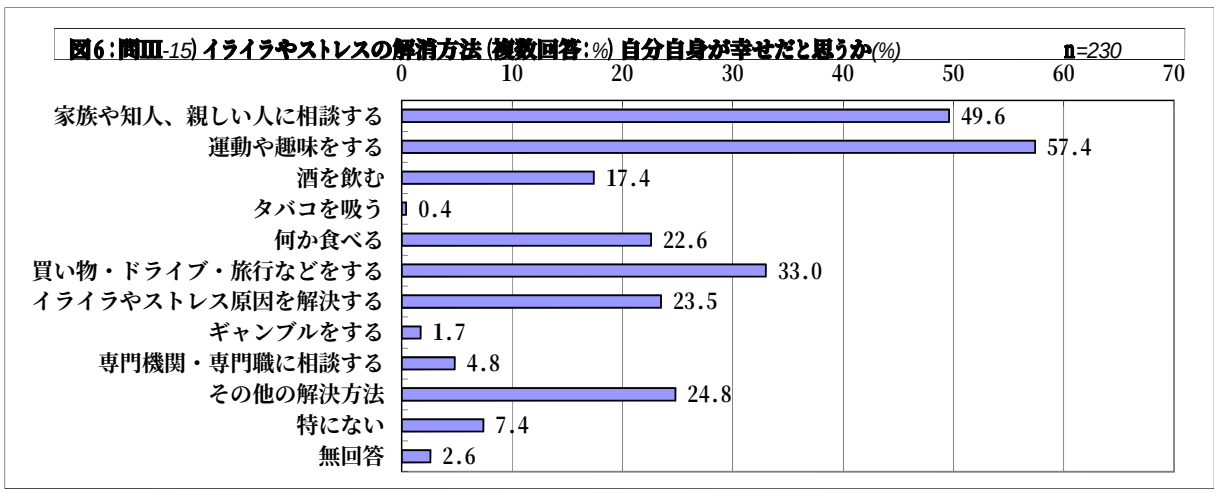
図6：問III-15) イライラやストレスの解消方法 (複数回答：%) 自分自身が幸せだと思うか(%)
n=230
0
10
20
30
40
50
60
70
家族や知人、親しい人に相談する
運動や趣味をする
酒を飲む
タバコを吸う
何か食べる
買い物・ドライブ・旅行などをする
イライラやストレス原因を解決する
ギャンブルをする
専門機関・専門職に相談する
その他の解決方法
特にない
無回答
49.6
57.4
17.4
0.4
22.6
33.0
23.5
1.7
4.8
24.8
7.4
2.6