

手技療法（あん摩マッサージ）の心身への効果： 医療チームへの参入をめざして

Effectiveness of Japanese massage including *Anma* massage for body and mind: Step-by-step studies to work in a medical team

保健科学部保健学科鍼灸学専攻・教授

殿山 希

キーワード

あん摩療法、マッサージ療法、遺伝子発現、パーキンソン病、がんサバイバー

研究概要 ここまでわかった あん摩マッサージの臨床効果

1. 50歳代健康女性に対して
 - ・身体的愁訴の改善、不安感・ストレスの低減、免疫系の賦活
 - ・未熟練者より経験豊かな治療者の施術が効果的
 - ・免疫系に關与する遺伝子が有意に発現変動
2. パーキンソン病の人のケアができる
 - ・自覚症状（身体の動かしにくさ・筋肉のこりやはり感・痛み・疲労）・歩行困難・手の巧緻性を良好にします
 - ・重度の方々の肩の可動域を拡げるので、介護の人にも貢献します
3. がんサバイバーの日々の生活を応援します。
 - ・がん治療の後に出現した身体的愁訴を軽減し、心身のストレス緩和に貢献します

※上記の研究結果をもっと知りたい方はPubMedで『Donoyama』で検索してください。論文が表示されます。

今後の発展と展望

- ・あん摩マッサージは、疾患を抱えている人や大病を患って回復した人の日々の心身ケアに役立ちます。
- ・心地よい刺激、リラックスをもたらすあん摩・マッサージは、日本でも世界でも健康な人々にも喜ばれ、健康の維持・養生に愛されています。
- ・視覚に障害のある人の手で行ってきた伝統ある技術の臨床効果を現代科学で解明して、その技を未来につないでいきます。
- ・日本で唯一の手技療法の国家資格であるあん摩マッサージ指圧師が病院や高齢者施設、ホスピスなど、医療の中で医療チームの一員として活躍できる日が来るよう、臨床・研究・教育に精進し続けます。



国立大学法人 筑波技術大学 学術・社会貢献推進委員会

【問い合わせ先】

〒305-8520 茨城県つくば市天久保4-3-15

TEL : 029-858-9339 FAX : 029-858-9312

総務課 研究協力係

kenkyo@ad.tsukuba-tech.ac.jp