

島唄・島踊り健康・癒し効果

検証事業報告書

平成 1 8 年 2 月

鹿児島県保健福祉部

# 目 次

事業の概要	1
健康増進効果の分析結果	4
分析結果グラフ	7
分析結果表	15

# 事業の概要

## 1 目的

奄美地域の長寿・子宝の要因の一つである島唄は独特の歌い回しやメロディを持ち、島踊りは動きが多彩で、健康増進に役立つ有酸素運動的な要素を多く持っている。

また、島唄・島踊りは、掛け合いも多く、コミュニケーションによる癒し効果など、メンタルケアの面でも効果的要素を持っており、奄美地域の健康・観光・産業を推進する上で、貴重な資源と考えられる。

このため、当事業により、モデル町（瀬戸内町）において、地域に根ざした島唄・島踊りの心身両面における健康増進・癒し効果の検証・評価を行った。

## 2 事業主体 県

## 3 事業実施場所 瀬戸内町（モデル町）

## 4 仮説

島唄にあわせて島踊りを定期的（週2回）かつ継続的（3か月間）に行うことで、心身の健康づくり効果が得られる。

## 5 事業内容

### (1) 実施期間

平成17年7月6日～平成17年10月11日

### (2) 介入群及び非介入群の人数

ア 人数 介入群 25名、非介入群 24名、計 49名

区分	男	女	合計
介入群	10	15	25
非介入群	11	13	24
合計	21	28	49

イ 年齢 41歳～70歳

ウ 選定要件（介入群及び非介入群）

介入群及び非介入群は、次のa,bの両方を満たす者とする。

大項目	項目	
a 健康診査結果等について	過去3年間で、モデル町において実施された基本健康診査や職場健診の受診者等のうち、右の～のいずれかに該当したことがある者（ただし、心疾患疑いの所見のある者及び治療中の者は除く）	BMI値が25以上の者
		血糖値又は血中の中性脂肪又はコレステロール値で「要指導」の結果が出た者
		血圧で「要指導」の結果が出た者 寝つきが悪い、疲労感が強いなどストレスを感じている者
b 運動習慣等について	現在、島唄や島踊りを定期的・継続的に行っていない者	

エ 募集・選定

瀬戸内町において、上記「ウ」の選定要件に該当する者を選び、該当者全員に募集案内を送付し、希望者を募り、無作為に選定した。

(3) 評価項目

ア 事業実施前・実施後の検査内容

(ア) 身体状況

身長，体重（BMI），体脂肪率，ウエスト／ヒップ比，血圧，脈拍，尿検査，心電図

(イ) 血液検査

一般血液検査（赤血球数，白血球数，ヘモグロビン値，血小板数）  
生化学検査（総-cho，HDL-cho，LDL-cho，中性脂肪，血糖値，ヘモグロビンA1c）  
NK細胞検査，血中MHPG検査

(ウ) 生活習慣・体調等

仕事状況，生活習慣，体調，生活の様子，唄や踊りの考え方等

(エ) 食事と飲酒習慣に関する調査

(オ) ストレス度チェック（POMS）

(カ) 問診チェック

(キ) 運動量測定（万歩計）

(ク) 歩行力

10m全力歩行，最大一步幅

(ケ) 体力測定

6分間歩行テスト，閉眼片足立ち，上体起こし，握力

イ 実践日のチェック内容

(ア) 実践前

血圧，脈拍，体調（発熱，下痢，睡眠不足，食欲不振，二日酔い，疲労感，爽快感）

(イ) 実践後

血圧，脈拍，体調（疲労感，満足感，精神的開放感）

(4) 島唄・島踊りの実践（介入）内容

ア 実践回数

週2回，3ヶ月（合計23回）

イ 実践曜日・時間

毎週 火・金曜日 14:00～16:00

ウ 実践プログラムの内容（約70分間）

曲 調	内 容	時間（分）
実践前のチェック		
新民謡的なゆったりとした島唄	曲を聴きながら身体をゆっくり，大きく動かす。	5
ゆっくりしたテンポから，少しずつ速くなる曲	ゆったりとした島踊りから，少しアップテンポな島踊りの実践	20
アップテンポな曲	動きが大きく，多い島踊り	20
テンポをおとして次第にゆっくりとなる曲	少しテンポをおとした島踊りから，段々ゆったりとした島踊り	20
古典的なゆったりとした島唄	身体をゆったり動かし，呼吸を整える。	5
実践後のチェック		

上記のうち， の曲については，「六調」を継続して使用したが，それ以外の曲については，中間時期を境に前期・後期で唄・踊りの種類を変えた。

いずれも，島外からの観光客等も手軽にできるような奄美の代表的な踊りを使用し，有酸素運動の要素を取り入れた内容とした。

(5) 指導・安全体制

ア 島唄・島踊り指導者（1名）

島唄・島踊りの持つ伝統的手法・内容を維持するために配置

イ 保健師（2名）

体調チェックなど参加者の安全確保・総合調整のために配置

(6) 実践場所

瀬戸内町中央公民館

6 参加状況

グループ	性別	人数	年齢別人数	平均年齢	実施回数	参加平均回数
介入群	男性	10人	40歳代 2人 50歳代 3人 60歳代 5人	57.4歳	23回	17.7回
	女性	15人	40歳代 1人 50歳代 1人 60歳代 12人 70歳 1人	63.4歳	23回	20.9回
非介入群	男性	11人	40歳代 2人 50歳代 7人 60歳代 2人	54.5歳	/	/
	女性	13人	40歳代 2人 50歳代 2人 60歳代 9人	60.4歳		