

表9. 体力測定結果の変化

	平均値 ¹⁾							
	介入群(n=25)				対照群(n=24)			
	測定者数	前	後	P値	測定者数	前	後	P値
10m全力歩行(秒)	24	4.8	5.3	<0.001	20	4.6	4.4	0.006
歩幅平均(cm)	25	121.7	121.3	0.820	21	129.5	130.6	0.482
両足の最大歩幅(cm)	25	156.8	156.1	0.716	21	166.3	167.7	0.490
最大1歩幅(%)	25	155.2	154.5	0.715	21	164.6	166.0	0.489
右握力(kg)	25	33.7	33.8	0.878	24	34.7	35.8	0.233
左握力(kg)	24	31.3	31.2	0.901	23	33.3	34.3	0.306
握力(平均)(kg)	25	32.6	32.8	0.805	24	33.7	34.8	0.217
上体起こし(回)	22	11.3	12.6	0.016	21	10.7	12.2	<0.001
6分間歩行(m)	15	598.5	632.9	0.001	17	615.4	621.2	0.509
閉眼片足立ち(秒)	25	12.4	20.9	0.013	21	16.0	24.4	0.011
歩行数	22	6139	6606	0.530	23	5954	5801	0.724

1)前後ともに測定した者の平均値

表10. 血液検査結果の変化

	平均値					
	介入群(n=25)			対照群(n=24)		
	前	後	P値	前	後	P値
赤血球	456	450	0.283	451	456	0.338
白血球	5404	5660	0.294	5388	5950	0.063
血小板数	23.3	24.0	0.253	24.9	26.4	0.161
Hb	13.9	14.3	0.428	13.9	14.3	0.072
ヘマトクリット	42.0	41.3	0.127	42.0	41.6	0.573
総コレステロール	207.9	210.5	0.703	209.9	216.7	0.125
HDLコレステロール	56.3	58.9	0.041	55.2	57.9	0.061
LDLコレステロール	124.2	125.9	0.718	135.8	132.0	0.231
中性脂肪	157.7	131.6	0.262	127.6	140.3	0.207
血糖	97.4	96.7	0.816	93.3	92.7	0.852
Hb-A _{1c}	5.7	5.4	<0.001	5.8	5.5	<0.001
NK細胞	51.7	53.2	0.548	41.6	46.1	0.143
MHPG	21.3	24.1	0.203	23.4	20.6	0.048

表11. POMS心理テスト結果の変化

	平均値					
	介入群(n=25)			対照群(n=23)		
	前	後	P値	前	後	P値
T - A(緊張および不安感)	47.3	44.7	0.355	45.8	47.8	0.203
D(抑うつ感)	53.2	47.3	0.052	47.9	49.7	0.077
A - H(怒りと他者への敵意)	48.9	45.1	0.079	45.9	46.4	0.657
V(活力)	51.0	56.0	0.056	51.6	50.2	0.389
F(意欲減退)	52.6	45.5	0.005	48.0	49.0	0.491
C(混乱)	51.7	48.1	0.124	49.8	50.6	0.545

表12. 栄養摂取量の変化

	それぞれの群内における平均値					
	介入群(n=25)			対照群(n=21)		
	前	後	P値	前	後	P値
総エネルギー	2094	2112	0.779	2047	1985	0.426
タンパク質	83.2	86.4	0.418	77.6	78.1	0.788
脂質	60.6	67.0	0.053	55.4	54.4	0.558
炭水化物	310.4	307.7	0.827	322.0	320.1	0.892
ナトリウム	3977	3950	0.764	3958	3805	0.114
カリウム	3299	3242	0.676	2901	2770	0.296
カルシウム	796.5	815.9	0.712	692.3	680.1	0.715
鉄	9.7	9.3	0.533	8.9	8.9	0.924
カロテン	5612	4475	0.072	4269	3855	0.220
レチノール	1630	1453	0.227	1296	1167	0.138
ビタミンD	12.1	10.9	0.281	8.0	7.9	0.780
ビタミンE	10.6	11.4	0.360	8.5	7.9	0.071
ビタミンB1	1.1	1.2	0.289	1.2	1.2	0.815
ビタミンB2	1.7	1.8	0.344	1.6	1.5	0.798
葉酸	480.9	439.1	0.204	417.2	371.0	0.080
ビタミンC	125.0	142.8	0.020	110.2	112.7	0.755
飽和脂肪酸	17.8	19.5	0.078	16.2	16.0	0.731
単価脂肪酸	19.5	21.9	0.042	17.8	17.7	0.790
多価脂肪酸	15.5	16.9	0.240	14.9	14.8	0.868
総コレステロール	301.5	333.9	0.234	265.2	256.7	0.536
n3不飽和脂肪酸	3.4	3.5	0.668	3.0	3.0	0.925
n6不飽和脂肪酸	10.3	11.2	0.078	10.0	9.8	0.709
可溶性繊維	13.1	13.5	0.338	12.9	12.1	0.078
非可溶性繊維	3042	3031	0.955	2391	2297	0.389
総繊維	12832	14086	0.239	11599	11582	0.969
アルコール(カロリー)	72.4	61.5	0.215	50.3	35.2	0.319

表13. 事業終了後の健康意識や生活習慣、体調などの主観的变化

	介入群 (n=25)		対照群 (n=24)	
食生活				
栄養のバランス意識	5	(20.0)	4	(16.7)
食べすぎ注意	17	(68.0)	4	(16.7)
脂肪の取りすぎ注意	10	(40.0)	5	(20.8)
野菜や果物の摂取	11	(44.0)	3	(12.5)
乳製品の摂取	7	(28.0)	3	(12.5)
甘いもの控えた	9	(36.0)	4	(16.7)
規則的な食事	4	(16.0)	0	
新たに定期的に摂取	2	(8.0)	0	
夏期の水分	1	(4.0)		
減塩食	1	(4.0)		
健康酢	1	(4.0)		
運動				
意識して体を動かす	13	(52.0)	9	(37.5)
多く歩く	5	(20.0)	2	(8.3)
新しいスポーツ	1	(4.0)	0	
休養				
睡眠時間増	8	(32.0)	3	(12.5)
新しい趣味	2	(8.0)	2	(8.3)
その他				
医療機関で薬	4	(16.0)	2	(8.3)
薬局で薬	2	(8.0)	0	
内容				
楽しかった	24	(96.0)	3	(12.5)
つまらなかった	0		0	
どちらとも言えない	1	(4.0)	2	(8.3)
ストレス				
軽くなった	19	(76.0)	0	
変わらなかった	3	(12.0)	0	
重くなった	0		0	
どちらとも言えない	3	(12.0)	2	(8.3)
体調				
良くなった	19	(76.0)	0	
変わらなかった	4	(16.0)	0	
悪くなった	0		0	
どちらとも言えない	2	(8.0)	2	(8.3)
継続				
思う	22	(88.0)	1	(4.2)
思わない	1	(4.0)	1	(4.2)
分からない	2	(8.0)	0	

*夏期の水分・減塩食・健康酢は1人が3つに回答

表14. 島唄・島踊り健康・癒し効果検証事業に関する質問(介入後)

	介入群 (n=25)	
参加理由		
島唄・島踊りを身につけたかっ	3	(12.0)
健康づくり	15	(60.0)
参加者同士の交流	10	(40.0)
島唄・島踊りが楽しかった	12	(48.0)
ストレス解消	5	(20.0)
体調がよくなった	2	(8.0)
頼まれた	1	(4.0)
その他	0	
心が和んで癒されたとき		
ゆったり島唄・島踊り	3	(12.0)
速いテンポ	9	(36.0)
みんなで動きを合わせたとき	12	(48.0)
特定できない	1	(4.0)
心身の変化		
ゆったりした気分	1	(4.0)
楽しい気分	23	(92.0)
変化なし	1	(4.0)
参加者との交流		
大変できた	15	(60.0)
まあまあできた	10	(40.0)
あまりできなかった	0	
できなかった	0	
仲間づくり		
大変できた	15	(60.0)
まあまあできた	10	(40.0)
あまりできなかった	0	
できなかった	0	
気分の変化		
非常に癒された	13	(52.0)
癒された	8	(32.0)
少し癒された	4	(16.0)
癒されなかった	0	
他者へ勧めるか		
とても思う	17	(68.0)
思う	8	(32.0)
あまり思わない	0	
思わない	0	

表15. 事業終了後の感想(自由表記)

介入群

よかった、これからはより意識して体を動かし、より歩くように心がけたい

健やかに癒す心体(こころ)が長寿(ながいき)へ・健やかに癒す身体(からだ)は長寿(ながいき)を

歌詞の理解が深まった・今回のように週2回ほどしたら島の文化伝承が継続される・奄美の宝すばらしい計画でした

皆とふれあいができて楽しかった・六調が踊れなかったのに人前で踊れるようになった

体全体を使った運動が出来て幸せでした・仲間と楽しく心身共に学ぶ事ができた・活動の糧に頑張っていきたい・ありがとう

火・金を楽しみにしていた・友達もできた・休まずついてこれたのがうれしい・また、参加したい・ありがとう

楽しかった・皆と一緒にだからハードな踊りもこなせた・ありがとう

毎回楽しくあっという間の三ヶ月でした・みんな生き生きしていた

三ヶ月あっという間でした・今後週一でも実践できれば幸いです

とても楽しくもっと続けたいと思う

対照群

健康について考え直すよい機会