

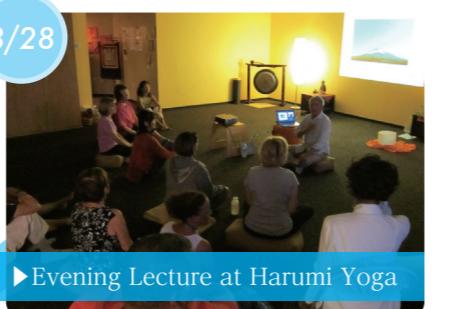
KITAサウンドヒーリング 資格認定研修会と講演会 in USA

Training Course Basic1 Certification セドナにて開催 8/24 - 26



Sedona&Scottsdale Arizona

Training Course Basic 2 & 3 Certification スコットsdaleで開催 8/28 - 29



特集【第三十一回 日本催眠学会学術大会】 「自律神経から見る人間の意識下の働きの考察」 ～大地に立ち、自然と共に生きる～

特別講演 西條一止（医学博士 国立大学法人筑波技術大学 名誉教授）

心拍数で観察出来る自律神経機能

心拍数は身体の自律神経機能を観察するに最も優れた指標である。

心拍数の成り立ち

心臓には自動能があり大人では毎分、100拍前後で動いている。交感・副交感の自律神経が二重支配し、機能的に拮抗支配している。臥位・安静状態では、交感神経は、10~15拍程度心拍数を増加させている。副交感神経は、50~60拍ほど低下させている。臥位安静状態では、副交感神経が 交感神経の4、5倍程度の強さで関与している。臥位安静時の心拍数は、副交感神経機能と逆相関する。

心拍数の変化と自律神経機能

交感神経機能の高まり：心拍数増加

交感神経機能の低下：心拍数減少

副交感神経機能の高まり：心拍数減少

副交感神経機能の低下：心拍数増加

日常生活の諸動作と自律神経機能

呼吸運動と副交感神経活動

姿勢と交感神経活動

骨格筋活動と自律神経機能

身体の調節する力・治す力の「身体の仕組み」

1 不快でない刺激を皮膚・皮下組織に。2 副交感神経機能亢進反応が起きる。3 刺激を呼気時に与える。4 皮膚刺激により起きた副交感神経機能亢進反応と身体の中の副交感神経機能とが同期し、身体内の副交感神経機能が高まる。

5 姿勢を坐位で行うと、交感神経機能が同調し高まる。この結果、6 両自律神経機能が高まり、身体の調節する力・治す力が高まる。

身体の自律神経機能の変動し易さをつくる。

1 1Hzの通電刺激を用い、筋に収縮をつくる。2 平均10分前後で自律神経機能の変動し易さが起きる。

3 坐位(活動姿勢)で行うと全身的な交感神経機能の活動性を高める。

臥位で行うと交感神経機能の過緊張を解く。坐位で気管支喘息の発作を軽快させ、臥位では発作を誘発するという真反対の反応をつくる。

キーワード：心拍数と自律神経機能、臥位安静時心拍数と副交感神経機能、呼吸と副交感神経機能、姿勢と交感神経機能、身体の治す力、自律神経機能の変動し易さ。

「ストレスケア病棟における サウンドヒーリングの実践と検証報告」一般演題 6 佐々木 美沙子、信田 友子、信田 広晶（しのだの森ホスピタル）

1. 目的

サウンドヒーリングとは、ヒーリングバイブレーションという小型体感音響システムを使い、音楽の律動を心地よい振動に変換して、からだに伝えていくリラクセーションである。本研究では、サウンドヒーリングの施術前後でどのような心身の変化が起きているのかを明らかにすることを目的とした。

2. 方法

当院なごみ病棟入院中の気分障害患者62名(男性13名、女性49名)に対し、4日間連続で1日30分、サウンドヒーリングの施術を行った。施術前後で5件法のアンケートを実施し、心と体の変化を調べた。項目は、気分、意欲、肩や背中の凝り、腰痛、頭重感、便通、睡眠の7項目である。

3. 結果

施術前後の t 検定(両側検定)を行った結果、1%水準で全項目に有意な差がみられた。7項目中大きな変化が見られたのが、気分の変化($t(61)=11.47, p \leq 0.01$)と、肩と背中の凝り($t(61)=10.42, p \leq 0.01$)である。男女別でみると、5%水準で女性は各項目で有意な差が生じているのに



対し、男性は便通の項目で有意な差が生じなかった。

4. 考察

今回の研究で、サウンドヒーリングの施術により、うつ病患者の心と体に肯定的な変化が生じたことがわかった。サウンドヒーリングのリラクセーション効果により、副交感神経優位になり、筋肉の緊張が緩和され、腸管の動きが安定し、身体症状の改善がもたらされたのではないかと考えた。心の変化は、セラピストとの触れ合いや、安心できる施術空間というような環境からの心理的影響もプラスに作用したと考えた。今回の研究では、4日間の施術前後にアンケートを実施するという短期間での検証であり、サウンドヒーリングの直接的効果しか確認できなかった。今後は長期実施でのデータを蓄積し、気分障害の病態改善にサウンドヒーリングの施術がどう影響するか検証できたらと考えている。

キーワード：サウンドヒーリング、リラクセーション、音楽

