



乗馬で心身ともに健康に!

(c) AYA

体験乗馬がもたらす心理的効果が発表される

参考文献:「体験乗馬のもたらす心理的効果—POMS による気分評価」
林原千夏 作業療法ジャーナル 51(2):175-180, 2017

欧米諸国では、馬を用いたホースセラピーが身体的、心理的な治療に用いられている。

日本ではここ数年、作業・理学療法士などがホースセラピストに関わり始めたばかりで、乗馬がもたらす心理的な効果を検証する論文はきわめて少ない。

そのような中、岡山大学大学院の作業療法士である林原千夏氏らにより、体験乗馬がもたらす心理的効果についての論文が発表された。この研究成果は、乗馬クラブクレインのスポーツ医学研究室内の協力を得て行なわれたものである。

「乗馬で気分が良くなるって本当?」

乗馬をしているなら乗り終わったあと、気分がすがすがしくなった経験をお持ちのことだろう。

最近、ホースセラピーという言葉が耳にすることも多くなり、乗馬によって心身機能に良い影響を及ぼすということを聞いたこともあるのでは?

私(林原)も乗馬をするが、やはり乗馬後には気分がスッキリしていて、笑顔

になっている気がする。また私は乗馬クラブが経営する児童デイサービスにも勤務し、発達障害等を持つ子どもたちを対象に、馬を使った治療教育をしている。ここでも、効果は、はっきりと見て取れるのだが、根拠となる研究がまだまだ少ないのが現状だ。

今回、乗馬クラブクレインのスポーツ医学研究室で、体験乗馬を行なうことによって気分が変化するかどうかを調べてみた。

2009年5月から10月にかけて大阪府、京都府、奈良県、岡山県にある乗馬クラブで体験乗馬に参加した。男性37名、

女性127名の164名のうち、検査用紙の記入漏れなどがない男性35名、女性113名の148名(9~72歳、平均39.2±14.9歳)を対象として調査した。

●体験乗馬について

まず、インストラクターが乗馬プログラムについて説明をしたあと、馬と対面する、インストラクターが援助しながら乗馬、下馬、馬のコントロールを行なう。初めの5分間、動いている馬の上で、腕を回す、体幹を回旋させる、反対側のつま先を手で触るなどのストレッチ運動を行なった。

その後、手綱操作、下肢や体重移動による馬の動かし方を教わり、さらに約20分間、常歩から速歩・軽速歩までの動きを騎乗体験する。騎乗中はスタッフが馬を操り、おとなしい馬を使ったが、手綱操作、発進や停止の合図は騎乗者自身で行なった。全騎乗時間は30分程度。屋外で実施され、どの施設でも、マニュアル化された共通のプログラムで行なった。

●心理検査について

今回はPOMSという、そのときの気分の状態を測る心理検査を体験乗馬前後で行なった。

POMSとは、緊張-不安(T-A)、抑うつ(D)、敵意と怒り(A-H)、意欲の

●記事内のレポート
林原千夏 (作業療法士)

略歴
1996年信州大学医療技術短期大学部作業療法学科卒業。
2013年岡山大学大学院医歯科学精神神経病態学修士課程卒業
2016年岡山大学大学院医歯薬学総合研究科精神神経病態学博士課程在学中
臨床はリハビリテーションセンター、総合病院、精神科単科病院、小児施設、専門学校教員などを経験。



(c) AYA



低下-疲労 (F)、思考力低下、当惑 (C) の5項目のネガティブな気分とポジティブな気分の活気 (V) の尺度から成る。5つのネガティブな気分は得点が高いほうが不良な状態で、ポジティブな気分は得点が高いほうが良好な状態を指す。全体的なネガティブ気分 (TMD) はネガティブな気分の合計得点から、ポジティブな気分の得点を差し引いたものである。TMD得点が高い方が不良気分を表す。

結果は、乗馬をしたことで、ネガティブな気分は軽減し、ポジティブな気分は上昇したのだ。性別、職業に関係なく、この傾向は見られた。年齢は高い群も低い群も気分が向上した。さらに年齢が低い方が活気は上がりやすかった。また、体験乗馬前のネガティブ気分が高いほうが、乗馬前後の気分の改善が大きかった。

乗馬をすると気分が良くなる。なぜだろう？ 少し小難しくなるが、以下のように説明できるだろう。

乗馬技術を教わるためには、感情制御、注意集中、感覚処理、言語、非言語によるコミュニケーションを必要とする。さらに乗馬はさまざまな感覚を刺激する。馬との接触は身体的、心理的、社会的な刺激になる。このような経験は、広く気分の改善に働くのかもしれない。

乗馬に限らず、ほどよい運動が気分を向上させるという報告もある。

乗馬前の気分が不良な人のほうが、体験乗馬によって気分の変化が大きかった。POMS得点の良い群と比較し、得点が悪い群のほうが、得点の改善の余地があった可能性はある。乗馬も、重篤な気分の不良の改善に効果的なものかもしれない。

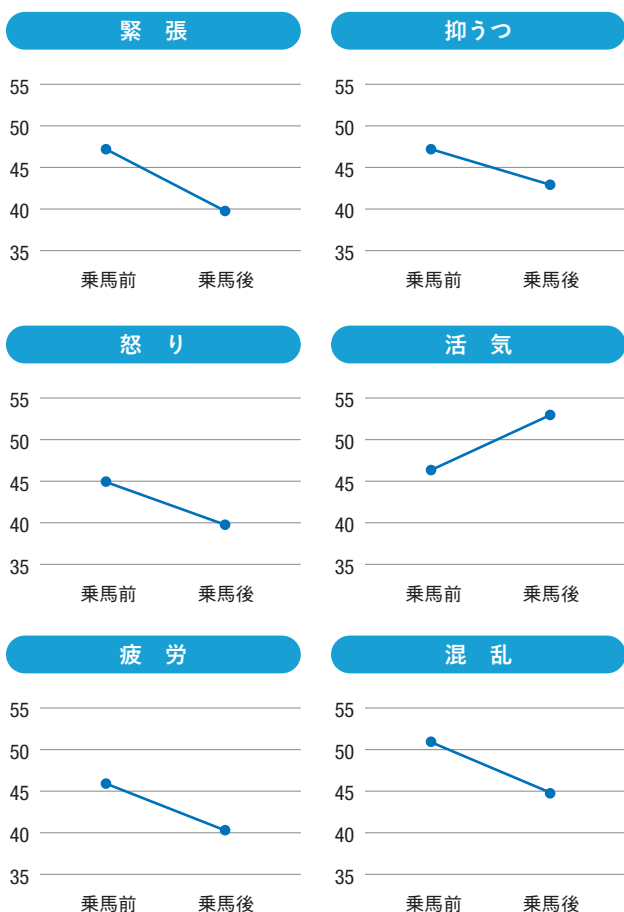
もちろん、今回の研究にはまだ限界もある。乗馬は、馬を使い、開かれた屋外で行なうので、安全面の問題があるた

め、すべての人にふさわしいわけではない。また、今回の調査は、自ら望んで体験乗馬を行なった人を対象としているため、選択バイアスがかかっている。

一度きりの体験乗馬の効果しか見ておらず、長期的な効果については言及できない。これらの限界はあるが、今回の調査のように多数の乗馬未経験者の体験乗馬による効果を見るような調査は、今まで報告されていないことであるだけに、非常に大きな価値があることは間違いない。

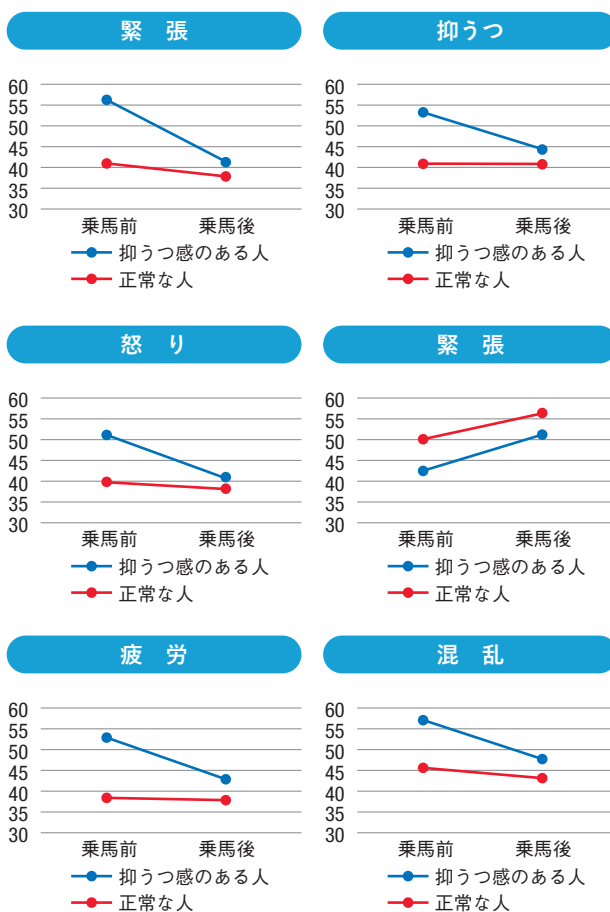
昔から乗馬が心身によいと言われてきたが、今回の研究成果によって乗馬が気分の高揚に役たつのではないかという根拠の裏付けにはならないだろうか？

● Fig1. 全騎乗者の気分の変化



● Fig.1
数値は、学校の偏差値と同じ要領で、50が平均。活気以外の項目はマイナスの気分なので、高いと気分が良くない状態。活気は高いほうが良い状態。マイナスの気分は、乗馬前後で低くなっており、活気は高くなっている。

● Fig.2 抑うつ感がある人と正常な人の気分の変化の比較



● Fig.2
これも数値は学校の偏差値と同じ要領。抑うつ感のある人のほうが、グラフの傾きが大きい。つまり、気分の変化が大きいということ。マイナスの気分は正常な人より大きく改善し、活気は正常な人も、抑うつ感がある人も同じくらい改善している。