

2018年9月

## ヘッドスパ施術を想定した寝姿勢の違いによる心理的・生理的効果

髪の毛を切る際、理美容サロンを利用する方がほとんどではないでしょうか。理美容サロンのシャンプー時にヘッドスパ等のマッサージを取り入れるところも多くなってきました。皆さまはお好みの姿勢や力加減等こだわりはございますか。

今回のオルトメディコ通信では、ヘッドスパ施術を想定した寝姿勢の違いによる心理的・生理的効果を検証した論文をご紹介します。

引用：ヘッドスパ施術を想定した寝姿勢の違いによる心理的・生理的効果  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jje/54/Supplement/54\\_2H4-4/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jje/54/Supplement/54_2H4-4/_pdf/-char/ja)

20代～40代の女性を対象に、3つの姿勢(条件①、条件②、条件③)を検証しています。調査項目として各姿勢の前後の自覚症状(VAS)、二次気分尺度(TDMS-ST)及び首・肩・腰・脛脛の筋硬度、下腿周囲径・血圧を測定しています。

調査の結果、下腿周囲径において、条件①と条件③で有意な減少がみられ、VASにおいて、条件③で腰と脚における疲労感の有意な軽減がみられました。また、条件③では血圧、HF、心拍数において有意な減少がみられました。

今回の結果より、主観的指標および血圧・心拍数の客観的指標のいずれにおいても条件③で有意な改善がみられ、リラックス効果があることが示唆されました。

現在のヒト試験は食品や健康関連製品・美容製品を用いた試験が主要ですが、寝姿勢や立ち方など製品を用いない分野でも心身の健康やQOLの向上効果が得られる可能性が見えてきました。今後も様々な分野から健康やQOLに関する研究成果が発表されることが期待されます。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。