



教授 / 医学博士 (名古屋大学)、教育学修士

柳本 有二
Yuji Yanagimoto

学歴

東京学芸大学教育学部 卒業、東京学芸大学大学院教育学研究科 修了

経歴

東京学芸大学附属世田谷小学校教諭、兵庫大学健康科学部教授、神戸常盤大学保健科学部教授など

相談・講演・共同研究に応じられるテーマ

学校教育活動支援、高齢者健康づくり、認知症予防、ウォーキング（ノルディック）活動

メールアドレス

yyuji2004@fukui-ut.ac.jp



主な研究と特徴

「マインドフルネスウォーキングによるストレス軽減について」

本研究では、ウェアラブル脳波測定器を使用して、普通歩行(WK)時およびマインドフルネスウォーキング(MFW)時における脳波測定の比較から、脳の活動状態におけるストレス軽減度について検討を加えた。さらに、WFWの特徴から、環境による影響についても検討を加えた。

兵庫県A市在住の女性 4名(平均年齢 44±8歳)を対象に、WK時およびMFW時にそれぞれの脳波を測定し、その波形出現度による比較から、ストレス軽減の状況について検討を加えた。

その結果、1.MFW時では、自然環境および雑音環境において、課題遂行時に現れる、Delta波やTheta波の出現率が高い傾向にあることが分かった。

2.雑音環境におけるWK時は、集中していない時に出現する、Alpha波やBeta波の出現が認められた。

3.自然環境におけるMFWおよびWK後は、脳の活性化が高いことを示す、Alpha波やBeta波の出現が認められた。とりわけ、MFW後は、リラックス状態を示す、Alpha波の出現率が多かった。

以上は、MFWは、ストレスを解消するウォーキングスタイルとして適していることを示している。



今後の展望

日本の「歩」にかかるとらえ方は、歩数量もその質も変わってきた。それは、少子高齢化や家庭環境などの劇的変化が影響している。一方、人類が直立二足歩行を獲得した理由は、哲学的な要素を感じる。「歩」とは、単なる移動や健康づくりのためなのか?じつは、「歩」は、人生そのものを語り、「尊厳」を導いていないかと介護施設で関わった高齢者の方から学んだ。今一度「歩」の意識について歩いて考えたいと思っている。



Ph.D(in Medicine) / Professor

Yuji Yanagimoto

Education

Graduated from the Faculty of Education, Tokyo Gakugei University, Completed the Master's Program in Education,

Professional Background

Teacher at Tokyo Gakugei University Elementary School, Setagaya Campus; Professor, Faculty of Health Sciences, Hyogo University; Professor, Faculty of Health Sciences, Kobe Tokiwa University, etc.

Consultations, Lectures, and Collaborative Research Themes

School Educational Activity Support, Health Promotion for the Elderly, Dementia Prevention, Walking (Nordic Walking) Activities

e-mail address

yyuji2004@fukui-ut.ac.jp



Main research themes and their characteristics

Stress reduce by mindfulness walking

This study used a wearable EEG device to compare EEG measurements during normal walking (WK) and mindfulness walking (MFW), and examined the degree of stress reduction in brain activity. Furthermore, the influence of the environment was also investigated based on the characteristics of MFW.

Four female participants (average age 44 ± 8 years) residing in City A, Hyogo Prefecture, had their EEG measured during both WK and MFW. The stress reduction status was examined by comparing the appearance rate of their brainwave patterns. The results showed that:

During MFW, the appearance rates of Delta and Theta waves, which tend to appear during task performance, were high in both natural and noisy environments. During WK in a noisy environment, the appearance of Alpha and Beta waves, which emerge when not focused, was observed.

After MFW and WK in a natural environment, the appearance of Alpha and Beta waves, indicating high brain activity, was observed. In particular, after MFW, the appearance rate of Alpha waves, which indicate a relaxed state, was high. In conclusion, these findings suggest that MFW is a suitable walking style for alleviating stress.



Future prospects

The way Japan perceives "walking" (歩 - "ho") has changed in both quantity and quality. This is influenced by dramatic shifts such as a declining birthrate and aging population, as well as changes in family environments. On the other hand, I feel there are philosophical elements to the reasons why humanity acquired bipedalism. Is "walking" merely for transportation or health promotion? Actually, I learned from elderly individuals I interacted with at a nursing care facility that "walking" speaks to life itself and leads to "dignity." I would like to take this opportunity to walk and contemplate our awareness of "walking" once more.