

三朝温泉「現代湯治・健康増進滞在プラン」の精神的リラックス効果に関する検討のまとめ

岡山大学病院三朝医療センター

目的: 今回「現代湯治・健康増進滞在プラン」への参加による精神的リラックス効果についてアンケート[POMS^注]調査を通して検討を行った。

注) POMS: 計 30 項目の質問から下記 6 尺度を評価。 ①緊張および不安感 ②自信喪失感を伴った抑うつ感 ③敵意と怒り ④元気さ・躍動感ないし活力 ⑤意欲や活力低下・疲労感 ⑥思考力低下・当惑

結果: 現代湯治前後で POMS のすべての項目でスコアの改善を認めた。[以下表]

	効果
緊張および不安感	↓↘
自信喪失感を伴った抑うつ感	↓↘
敵意と怒り	↓↘
元気さ・躍動感ないし活力	↗↗
意欲や活力低下・疲労感	↓↘
思考力低下・当惑	↓↘

青矢印は男性、赤は女性 ↓↘は score の低下を、↗↗は score の上昇を意味。

男性・女性ともにすべての項目で改善傾向を認めた

結語: 温泉地滞在によって心理面での多面的な改善効果が示唆された。