

平成 22 年 10 月 社団法人自彊術普及会 健康度測定調査

<概要>

本調査は、何らかの身体的症状を有しながらも、心身の健全性の維持増進を図り、また質の高い日常生活を享受すべく、日々自彊術を体操を実践している中高年者、特に65歳以上の方を対象としている。平成20年文部科学省による運動能力調査結果の資料をもとに自彊術実践者の同姓同年代の運動能力比を明らかにして、その健康度を把握するとともに、自彊術体操の特性を理解する資料とするため実施した。

<調査対象>

第4回シニア研修会参加の自彊術実践者65～79歳まで男女137名を対象に行った。

<調査時期>

平成22年10月22日

<調査事項>

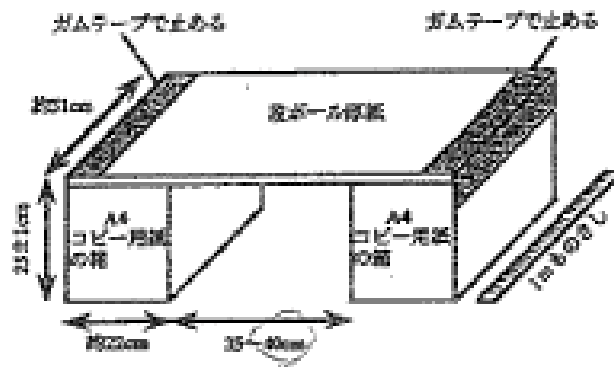
- 1、身長
- 2、握力値
- 3、長座体前屈測定値
- 4、上体起こし測定値
- 5、開眼片足立ち測定値
- 6、10m障害物歩行測定値
- 7、6分間走測定値
- 8、自覚症状に関するアンケート
- 9、自彊術に関するアンケート

<調査方法>

- 1、一般的な身長測定器を利用し計測する。
- 2、握力測定
 1. 準備 スメドレー式握力計。
 2. 方法
 - (1) 握力計の指針が外側になるように持ち人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
 - (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。
 3. 記録
 - (1) 右左交互に実施する。
 - (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
 4. その他
 - (1) このテストは、右左の順に行う。

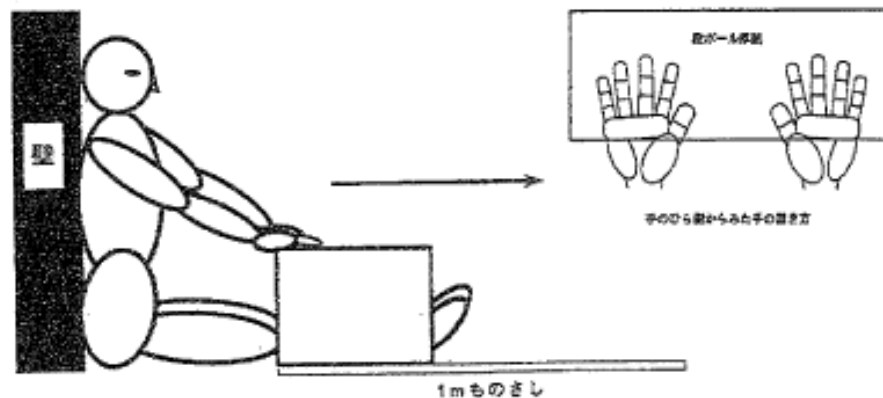
3、長座体前屈測定

1. 準備 下図の台座



2. 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は両脚を料箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙を手前端にかかるとように置き、胸を張って両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3. 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

4. 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱がまっすぐ前方に移動するように注意する。
- (3) 靴を脱いで実施する。

4、上体起こし測定

1. 準備 ストップウォッチ、マット。被測定者はメガネをはずす。

2. 方法

- (1) マットで仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90° に保つ。
- (2) 補助者は2名とし、一人は被測定者の両膝をおさえ、固定する。他の一人は、被測定者の頭部側に位置し、被測定者の頭部の安全を確保する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3. 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を被測定者の両膝をおさえ、固定した補助者が記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

4. 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者の頭部の安全を確保するために配置された補助者は、被測定者の動作が頭部をマットに打ちつける危険があると感じた場合には、即座に中止させる。
- (4) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (5) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

5、開眼片足立ち測定

1. 準備 ストップウォッチ

2. 方法

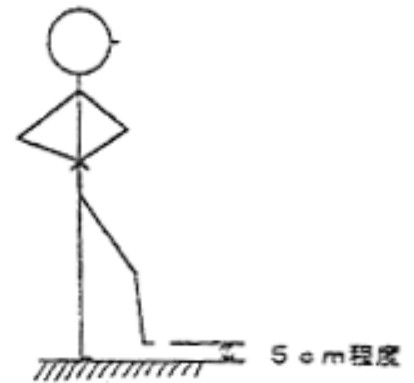
- (1) 素足で行う。
- (2) 両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確認するため、片足立ちを左右について行う。
- (3) 支持脚が決まったら、両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片足立ちの姿勢をとる（片足を前方に挙げる）。

3. 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。
ただし、最長で120秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。

4. 実施上の注意

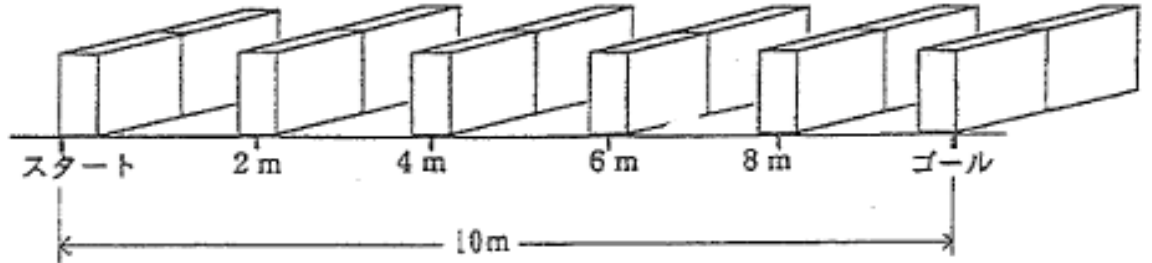
- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 被測定者の周りには、物を置かない。段差や傾斜がある場所も避ける。
- (3) 実施前に、被測定者に以下の事項を伝える。
 - ① 片足でできるだけ長く立つテストであること。
 - ② 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は、支持脚に触れない姿勢であること。
 - ③ テスト終了の条件は
 - (a) 挙げた足が支持脚や床に触れた場合
 - (b) 支持脚の位置がずれた場合
 - (c) 腰に当てた両手、もしくは片手が腰から離れた場合
- (4) 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をし、片足立ちになった時から計測するとよい。
- (5) 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられるような準備をしておく。
- (6) 終了の条件を徹底しておく。また、被測定者に練習をさせておくとよい。



6、10m障害物歩行

1. 準備

- (1) 床にビニールテープで10mの直線を引く。
- (2) スタートからゴール地点まで2m間隔に、1mくらいの線を引き、下図のように障害物を置く。



2. 方法

- (1) スタートライン上の障害物の中央後方でできるだけ近づいて両足をそろえて立つ。スタートの合図によって歩き始め、6個の障害物をまたぎ越す。10m (ゴール) 地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。
- (2) 走ったり、とび越した場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合はそのまま継続する。

3. 記録

- (1) スタートの合図から最後の障害をまたいだ足が床に着地するまでの時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。

4. 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ① 障害物を歩いてまたぎ越すこと。
 - ② 障害物はどちらの足でまたぎ越してもよい。
 - ③ 走ったりとび越したりしないこと。
 - ④ 障害物を倒しても、そのままゴールまで歩く。
- (3) 1度練習させるとよい。
- (4) 走ったり、とび越したりしないことを徹底する。
- (5) つまづき予防のテストであることを理解してもらう。

7、6分間歩行

1. 準備 ストップウォッチ、笛、距離を知らせる目印
(※ 10m間隔で白い目印、5m目に赤い目印等を置く)
2. 方法
 - (1) 5mずつずらした位置からスタートし、常にラインが左手になるように歩くよう指示する。
 - (2) 両肘を軽く伸ばし、できるだけよい歩行姿勢を保ち、普段歩く速さで6分間歩く。
 - (3) スタートの合図で歩行を開始する。
 - (4) 測定者は、被測定者が走ることはないように、またいつも片方の足が地面についた状態を保って歩くように指示する。
 - (5) スタートから1分毎に、その経過時間を伝える。
 - (6) 6分目に終了の合図をする。
3. 記録
記録は5m単位とし、5m未満は切り捨てる。
4. 実施上の注意
 - (1) 実施前に、被測定者に、次のことを伝える。
 - ① 競争でないので、他の人を競わないこと。
 - ② 走らないこと、とび上がらないこと(片方の足が必ず地面についていること)。
 - ③ 6分経ったら笛で合図をするので、歩いている向きでストップすること。
 - (2) 競争をしたり、無理なペースで陥らないように徹底させる。
 - (3) 比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテストであることを理解してもらう。

8、自覚症状に関するアンケート

- 1、方法 測定事前に呼吸器系、循環器系、消化器系、骨格・筋肉系、疲労・貧血系に分類される自覚症状をチェック形式で解答してもらう。
- 2、記録 分類ごとに自覚症状が全く無い場合を100%として、訴えが多いほどパーセンテージが低くなるよう集計する。(資料1参照)

9、自彊術に関するアンケート

- 1、方法 測定事前に調査票を配布。自彊術に関する項目を解答してもらう。
- 2、記録 自彊術をはじめた時期、動機、始めた頃気になっていた症状の可否、内容、症状に対する対処法、自彊術を始めてからの改善点、月間の自彊術の実施回数を項目別に集計する。(資料2参照)

<調査対象>

65～79歳までの自彊術実践者男女

<注>

- ・健康度測定研究所の協力の下実測し、社団法人 自彊術普及会本部で集計した。
- ・集計値は全測定を実行した対象者のデータを元に集計した。
- ・個別平均値は小数点第2位で四捨五入した数値としている。
- ・同年代平均値との比較パーセンテージは小数点第1位を四捨五入した数値としている。
- ・同年代平均値は平成20年文部科学省運動能力調査結果より年代別に記載している。
- ・総合評価はA～Eの5段階でAを良として表している。

<集計結果>

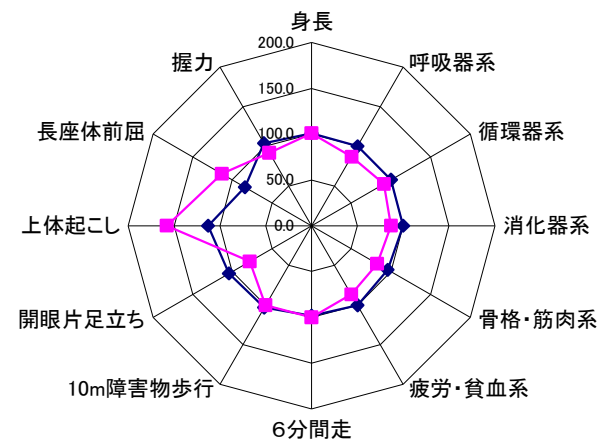
自彊術 平成22年10月 健康度測定結果 同年代集計結果 ①

65～69歳 77名(男 4名、女 73名)

平成 22年 10月 22日測定

項目		同年代平均値		個人別平均値		パーセント		得点	
		男	女	男	女	男	女	男	女
自彊術歴		/	/	8.5 年	11.9 年	/	/	/	/
体格	身長	164 cm	152 cm	165.0 cm	152.9 cm	101%	101%	/	/
	肥満度	/	/	19.5	19.0	/	/	/	/
体力	握力(平均)	39 kg	25 kg	37.5 kg	23.0 kg	96%	92%	6	6
	長座体前屈	37 cm	40.0 cm	31.0 cm	45.0 cm	84%	113%	5	8
	上体起こし	14 回	8.0 回	15.8 回	12.7 回	113%	158%	8	8
	開眼片足立ち	80 秒	81.0 秒	74.5 秒	63.1 秒	93%	78%	8	7
	10m障害物歩行	6.2 秒	7.0 秒	6.0 秒	7.0 秒	103%	100%	7	7
	6分間走	619 m	576 m	601.3 m	573.5 m	97%	100%	7	7
	得点合計	男	41		女	42			
	総合評価	男	B		女	B			

自覚症状	項目	男	女
	呼吸器系	100.0 %	87.1 %
	循環器系	100.0 %	91.1 %
	消化器系	100.0 %	86.6 %
	骨格・筋肉系	95.8 %	82.8 %
	疲労・貧血系	100.0 %	86.4 %
	全質問	98.0 %	85.3 %



・ 同年代の平均値を100%として
男性を(青の実線)・女性を(赤の実線)で比較。

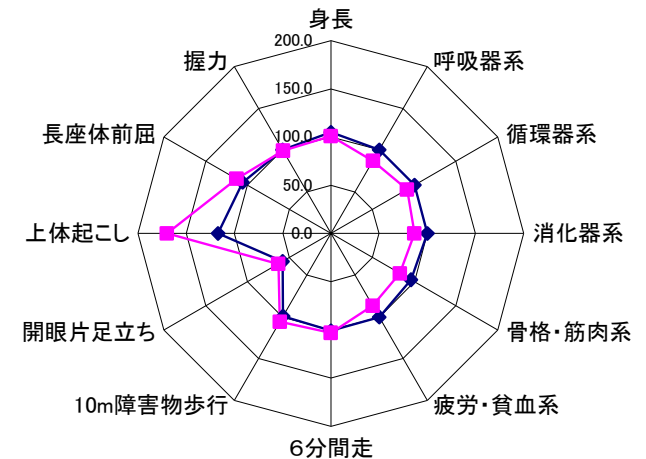
自彊術 平成22年10月 健康度測定結果 同年代集計結果 ②

70～74歳 22名(男 4名、女 18名)

平成 22年 10月 22日測定

項目		同年代平均値		個人別平均値		パーセント		得点	
		男	女	男	女	男	女	男	女
自彊術歴		/	/	8.5 年	16.3 年	/	/	/	/
体格	身長	163 cm	150 cm	170.8 cm	151.7 cm	105%	101%	/	/
	肥満度	/	/	20.3	19.0	/	/	/	/
体力	握力(平均)	37 kg	23 kg	37.0 kg	22.7 kg	100%	99%	6	6
	長座体前屈	36 cm	39.0 cm	38.3 cm	44.2 cm	106%	113%	6	7
	上体起こし	12 回	7.0 回	14.0 回	11.9 回	117%	170%	7	7
	開眼片足立ち	67 秒	67.0 秒	39.0 秒	42.4 秒	58%	63%	6	7
	10m障害物歩行	6.7 秒	7.6 秒	6.8 秒	7.2 秒	99%	106%	6	7
	6分間走	584 m	551 m	590.0 m	568.9 m	101%	103%	6	7
	得点合計	男	37		女	40			
	総合評価	男	C		女	C			

自覚症状	項目	男	女
	呼吸器系	100.0 %	87.1 %
	循環器系	100.0 %	91.1 %
	消化器系	100.0 %	86.6 %
	骨格・筋肉系	95.8 %	82.8 %
	疲労・貧血系	100.0 %	86.4 %
	全質問	98.0 %	85.3 %



・ 同年代の平均値を100%として
男性を(青の実線)・女性を(赤の実線)で比較。

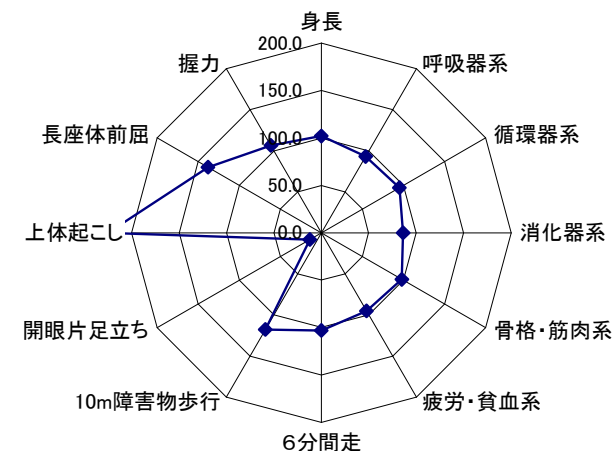
自彊術 平成22年10月 健康度測定結果 同年代集計結果 ③

75～79歳 2名(男 2名、女 0名)

平成 22年 10月 22日測定

項目		同年代平均値		個人別平均値		パーセント		得点	
		男	女	男	女	男	女	男	女
自彊術歴				13.5 年	/	年	/	/	/
体格	身長	162 cm	149 cm	164.5 cm	/	cm	102%	/	/
	肥満度	/	/	18.5	/	/	/	/	/
体力	握力(平均)	34 kg	21 kg	36.0 kg	/	kg	106%	6	/
	長座体前屈	34 cm	37.0 cm	47.0 cm	/	cm	138%	9	/
	上体起こし	10 回	6.1 回	22.5 回	/	回	225%	10	/
	開眼片足立ち	50 秒	67.0 秒	7.0 秒	/	秒	14%	3	/
	10m障害物歩行	7.1 秒	8.2 秒	6.0 秒	/	秒	118%	7	/
	6分間走	554 m	516 m	570.0 m	/	m	103%	6	/
	得点合計	男	40		女				
総合評価	男	C		女					

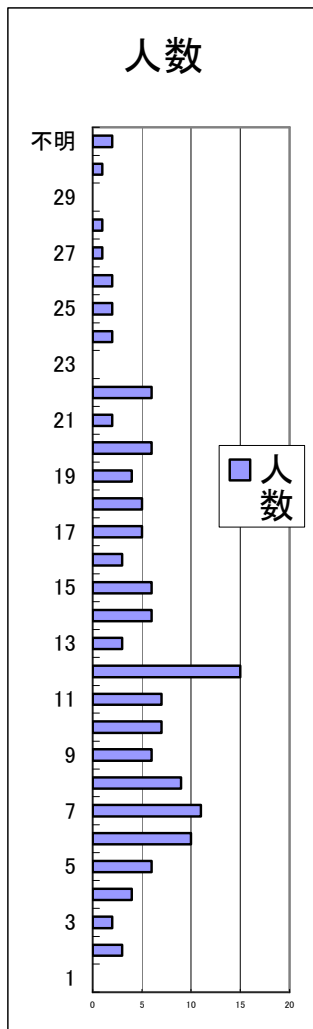
自覚症状	項目	男	女
	呼吸器系	92.9 %	%
	循環器系	95.0 %	%
	消化器系	86.1 %	%
	骨格・筋肉系	97.9 %	%
	疲労・貧血系	95.0 %	%
全質問	93.5 %	%	



・ 同年代の平均値を100%として
男性を(青の実線)・女性を(赤の実線)で比較しました。

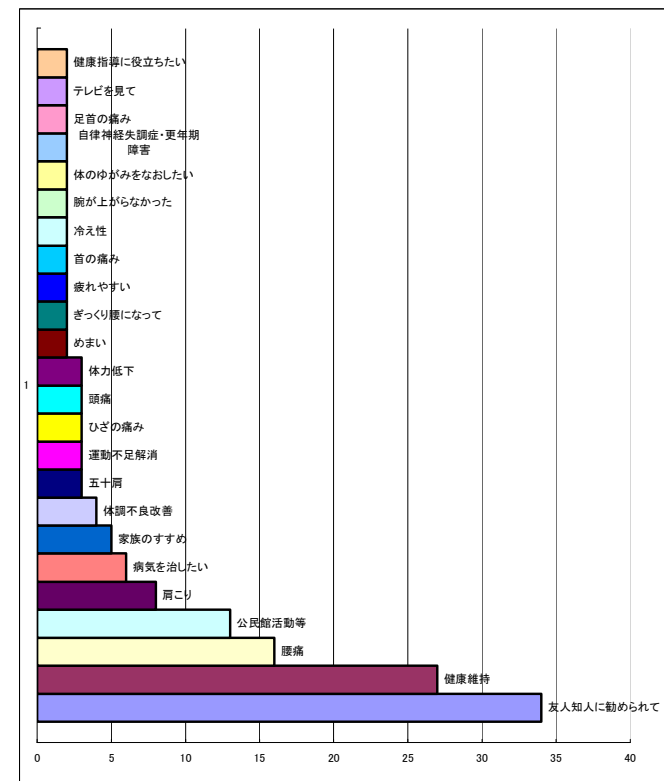
健康度測定調査書結果(動機)

調査(1) 自彊術歴	
年	人数
1	0
2	3
3	2
4	4
5	6
6	10
7	11
8	9
9	6
10	7
11	7
12	15
13	3
14	6
15	6
16	3
17	5
18	5
19	4
20	6
21	2
22	6
23	0
24	2
25	2
26	2
27	1
28	1
29	0
30	1
不明	2
合計	137



調査(2) 始めた動機	
項目	人数
友人知人に勧められて	34
健康維持	27
腰痛	16
公民館活動等	13
肩こり	8
病気を治したい	6
家族のすすめ	5
体調不良改善	4
五十肩	3
運動不足解消	3
ひざの痛み	3
頭痛	3
体力低下	3
めまい	2
ぎっくり腰になって	2
疲れやすい	2
首の痛み	2
冷え性	2
腕が上がらなかった	2
体のゆがみをなおしたい	2
自律神経失調症・更年期障害	2
足首の痛み	2
テレビを見て	2
健康指導に役立ちたい	2

ぜんそく	1
便秘	1
肥満	1
うつ病	1
糖尿病	1
高血圧	1
坐骨神経痛	1
スポーツで使う筋肉を整える	1
アキレス腱断裂のリハビリ	1
足首骨折のリハビリ	1
事故後遺症の首の痛み	1

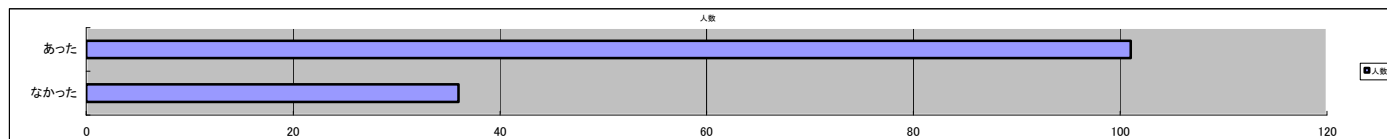


整体施設後のアフターケア	1
体によさそう	1
週1回体を動かす	1
自分でできる健康法だから	1
一生続けられる体操	1
母にしてやれる療法	1
仲間できる体操	1
本・近くに教室があった	1
教室が近かった	1
珍しい字の教室の意味を知りたくて	1
父の同名の学習塾と同じ体操	1

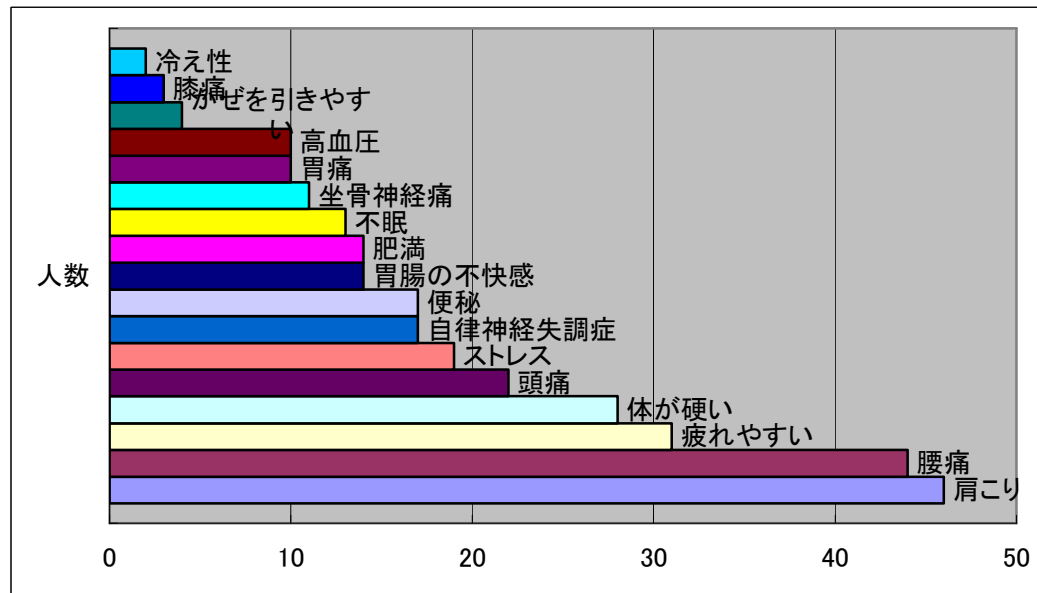
健康度測定調査書結果(自彊術を始めた頃の不調)

(1) a、自彊術を始めた頃気になる不調はありましたか。(複数回答可)

項目	人数
なかった	36
あった	101



不調内容	人数
肩こり	46
腰痛	44
疲れやすい	31
体が硬い	28
頭痛	22
ストレス	19
自律神経失調症	17
便秘	17
胃腸の不快感	14
肥満	14
不眠	13
坐骨神経痛	11
胃痛	10
高血圧	10
かぜを引きやすい	4
膝痛	3
冷え性	2



関節リュウマチ	1
心臓神経症	1
交通事故による背中痛	1
低血圧	1
不整脈	1
アレルギー性鼻炎	1
血管不良	1
よくこむら返りがある	1

ぎっくり腰	1
手術後の体調不良	1
ぜんそく	1
うつ症状	1
高脂血症	1
手があがらない	1
関節痛	1
耳の痛み	1

首の痛み	1
日中の頻尿	1
めまい	1
五十肩	1
脳梗塞後	1

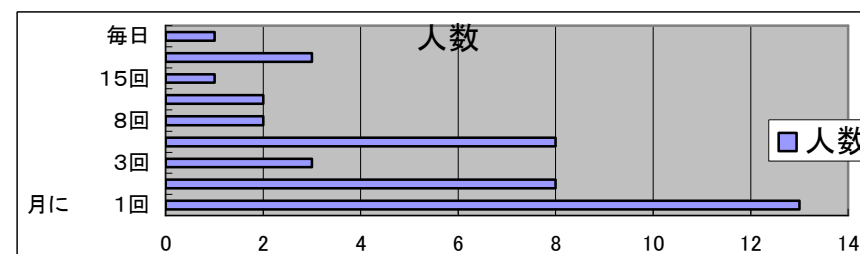
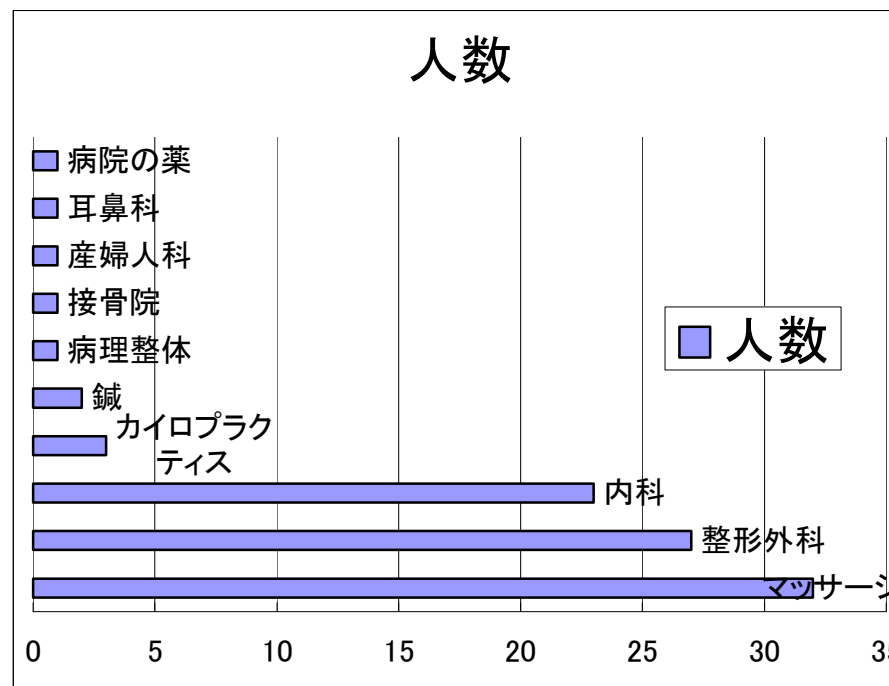
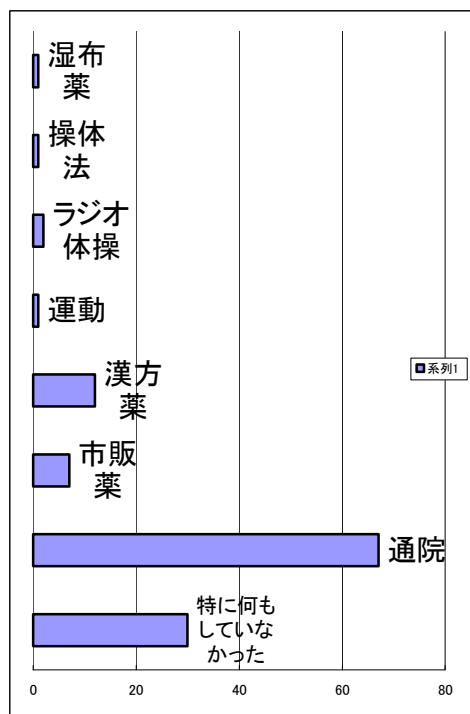
健康度測定調査書結果(症状に対する対処)
 (2) b、症状にどう対処していましたか(複数回答可)

回答	人数
特に何もしていなかった	30
通院	67
市販薬	7
漢方薬	12
運動	1
ラジオ体操	2
操体法	1
湿布薬	1



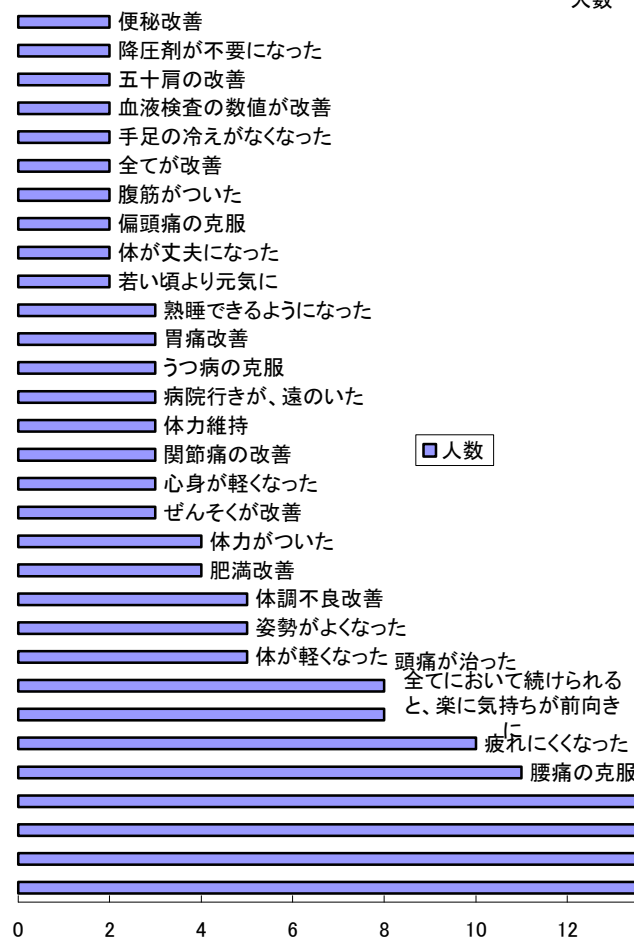
通院先	人数
マッサージ	32
整形外科	27
内科	23
カイロプラクティス	3
鍼	2
病理整体	1
接骨院	1
産婦人科	1
耳鼻科	1
病院の薬	1

通院回数	人数
月に1回	13
2回	8
3回	3
4回	8
8回	2
10回	2
15回	1
2ヶ月に1回	3
毎日	1



健康度測定調査書結果(自彊術を始めて改善した点)
 (3) 自彊術を始めて、改善したと感じる点(自由回答)

項目	人数
体が柔らかくなった	18
肩こりが改善・なくなった	17
腰痛の改善	14
かぜをひかなくなった	15
腰痛の克服	11
疲れにくくなった	10
全てにおいて続けられると、楽に気持ちが前向きに	8
頭痛が治った	8
体が軽くなった	5
姿勢がよくなった	5
体調不良改善	5
肥満改善	4
体力がついた	4
ぜんそくが改善	3
心身が軽くなった	3
関節痛の改善	3
体力維持	3
病院行きが、遠のいた	3
うつ病の克服	3
胃痛改善	3
熟睡できるようになった	3
若い頃より元気に	2
体が丈夫になった	2
偏頭痛の克服	2
腹筋がついた	2
全てが改善	2
手足の冷えがなくなった	2
血液検査の数値が改善	2
五十肩の改善	2
降圧剤が不要になった	2
便秘改善	2

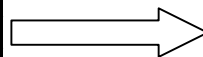


項目	人数
手があがるようになった	1
食べ過ぎが改善	1
薬が要らなくなった	1
首が回るようになった	1
食事がおいしくなった	1
顔色がよくなった	1
しもやけ改善	1
車酔いしなくなった	1
肺炎の改善	1
ますます健康	1
自律神経失調症がなくなった	1
めまい改善	1
頻尿回数が改善	1
体の回転がよくなり、ゴルフの飛距離アップ	1
病気に対する抵抗力ができた	1
24動25動ができるようになった	1
足の痛みがなくなった	1
鼻づまりがなくなった	1
足が冷え寝付きの悪いのが改善	1
胃腸の調子がよくなった	1
鼻炎が全快	1
化学物質過敏症克服	1
足首の腫れが引き、痛みがなくなった	1

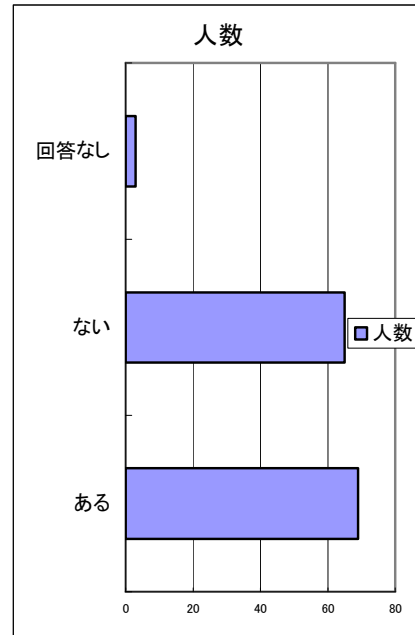
健康度測定調査書結果(現状)

(3) a、今、気になる不調はありましたか。

回答	人数
ある	69
ない	65
回答なし	3



回答	人数
膝の痛み	16
腰痛	15
首の後ろが痛い	4
高血圧	3
頸椎症	2
肩	2
右肩の痛み	2
時々、腸の不快感	1
左足首痛	1
アレルギー性鼻炎	1
頭痛	1
体が硬い	1
ぜんそく	1
自律神経の乱れ	1
ストレス	1
骨粗鬆症	1
背骨の痛み	1
低血圧	1
むくみ	1
右足が痛く正座できない	1
時々気分がすぐれず落ち込む	1
足首の痛み	1
朝、体調が悪い	1
関節痛	1
右手の故障	1
しびれ	1
坐骨神経痛	1
不眠	1
背中のしびれ	1
痛風	1
耳鳴り	1
左腎結石	1



健康度測定調査書結果(現状の対処)

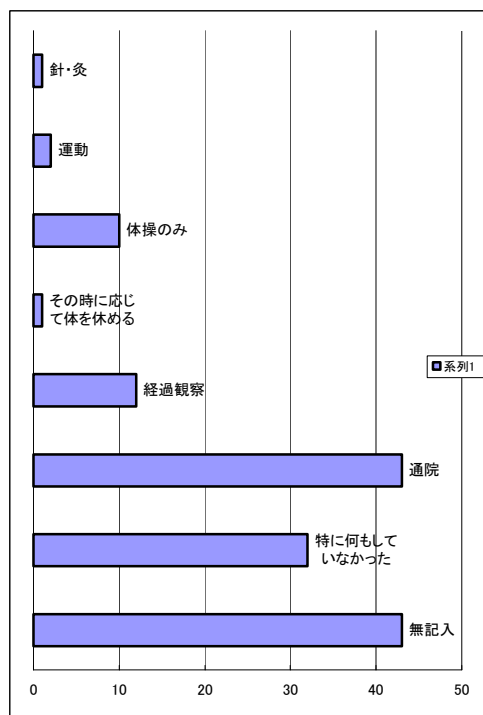
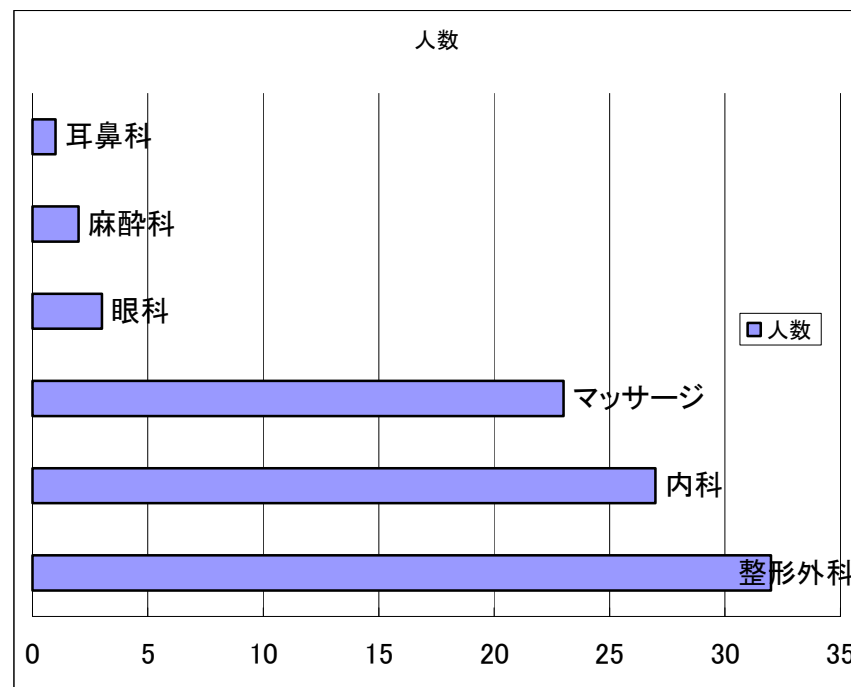
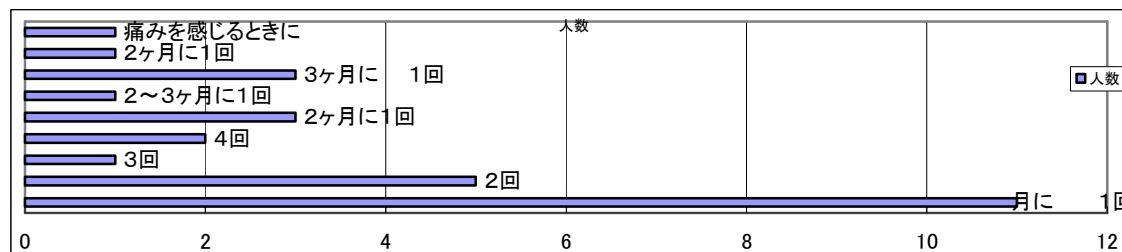
(3) b、症状にどう対処していますか(複数回答可)

回答	人数
無記入	43
特に何もしていなかった	32
通院	43
経過観察	12
その時に応じて体を休める	1
体操のみ	10
運動	2
針・灸	1



通院先	人数
整形外科	32
内科	27
マッサージ	23
眼科	3
麻酔科	2
耳鼻科	1

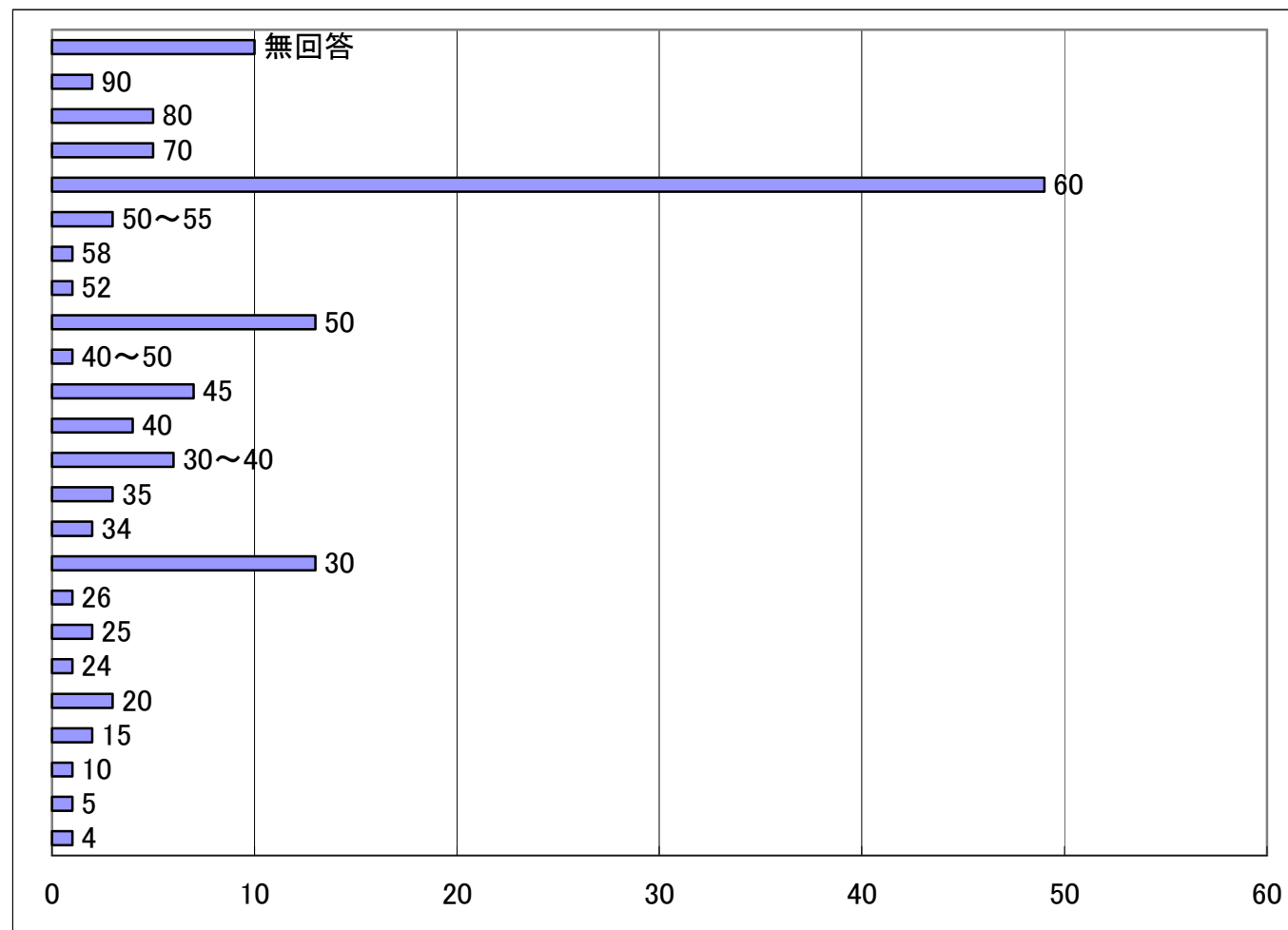
通院回数	人数
月に1回	11
2回	5
3回	1
4回	2
2ヶ月に1回	3
2~3ヶ月に1回	1
3ヶ月に1回	3
2ヶ月に1回	1
痛みを感じるたびに	1



健康度測定調査書結果(自彊術の実施回数)

(4) 自彊術の一ヶ月実施回数

回数	人数
4	1
5	1
10	1
15	2
20	3
24	1
25	2
26	1
30	13
34	2
35	3
30~40	6
40	4
45	7
40~50	1
50	13
52	1
58	1
50~55	3
60	49
70	5
80	5
90	2
無回答	10
合計	137



<資料>

1、自覚症状に関するアンケート項目

	いつも はい	いいえ	ときどき わかりません	
A 呼吸器系症状				
1.よく咳払いをしましたか？	1	2	3	
2.のどのつまることがありましたか？	1	2	3	
3.くしゃみの続く発作がありましたか？	1	2	3	
4.鼻はつまったことありましたか？	1	2	3	
5.鼻汁が出ましたか？	1	2	3	
6.ぜんそくの持病がありますか？	1	2	3	
7.よく風邪をひきましたか？	1	2	3	
B 循環器系症状				
8.心臓付近が痛むことありましたか？	1	2	3	
9.どうきのすることありましたか？	1	2	3	
10.息苦しいことありましたか？	1	2	3	
11.階段の登りで息切れする事がありましたか？	1	2	3	
12.朝、起床時に足がむくむ事がありましたか？	1	2	3	
C 消化器系症状				
13.舌が白いことありましたか？	1	2	3	
14.食欲の無いことありましたか？	1	2	3	
15.胃を壊した事がありましたか？	1	2	3	
16.食後お腹が張ることありましたか？	1	2	3	
17.胃の具合の悪い事がありましたか？	1	2	3	
18.たえがたい胃痛を感じた事がありましたか？	1	2	3	
19.胸焼けや吐気の事がありましたか？	1	2	3	
20.下痢はありましたか？	1	2	3	
21.便秘はありましたか？	1	2	3	
D 骨格・筋肉系症状				
22.背中に痛みがありましたか？	1	2	3	
23.腰の痛みがありましたか？	1	2	3	
24.肩のこりがありましたか？	1	2	3	
25.後頭部の痛みがありましたか？	1	2	3	
26.肩を動かした時に痛みがありましたか？	1	2	3	
27.腕に痛みがありましたか？	1	2	3	
28.腕(指)のしびれがありましたか？	1	2	3	
29.腕のだるい事がありましたか？	1	2	3	
30.脚の痛みがありましたか？	1	2	3	
31.脚(足)のしびれがありましたか？	1	2	3	
32.脚(足)のけいれんがありましたか？	1	2	3	
33.関節が痛んで腫れた事がありましたか？	1	2	3	
E 貧血・疲労系症状				
34.急に立ち上がって目先が暗くなる事がありましたか？	1	2	3	
35.めまいはありましたか？	1	2	3	
36.疲れすぎで食欲も無い事がありましたか？	1	2	3	
37.気疲れが酷い事がありましたか？	1	2	3	
38.夜よく眠れない事がありましたか？	1	2	3	
F その他				
39.眼が痛む事がありましたか？	1	2	3	
40.眼が疲れたり赤くなったりしましたか？	1	2	3	
41.耳あかの掃除をしましたか？	1	2	3	

4 2.耳なりや耳が痛むことがありましたか？	1	2	3	
4 3.何もしないのに鼻血が出るようなことがありましたか？	1	2	3	
4 4.歯茎の出血や激しい歯痛を感じた事がありましたか？	1	2	3	
4 5.皮膚が敏感で弱いですか？	1	2	3	
4 6.ひどいかゆみで困ることがありましたか？	1	2	3	
4 7.発疹がしやすいですか？	1	2	3	
4 8.頭が重かったり激しい頭痛を感じた事がありましたか？	1	2	3	
4 9.ひどい寝汗をかくことがありましたか？	1	2	3	
5 0.卒倒(無意識に倒れる)したことがありましたか？	1	2	3	

2、自彊術に関するアンケート項目

(1) 自彊術を始めた時期 年 月頃 (通算 年)

(2) 始めた動機

()

a. 自彊術を始めた頃気になる不調はありましたか

・なかった ・あった (複数回答可)

疲れやすい 不眠 頭痛 自律神経失調症

身体が硬い 肩こり 坐骨神経痛 腰痛

便秘 胃痛 胃腸の不快感 高血圧 ストレス

肥満 その他 ()

b. 症状にどう対処していましたか (複数回答可)

・特に何もしていなかった

・通院 整形外科 内科 マッサージ

その他 ()

通院回数 約 回/月

・市販薬

・漢方薬

・その他 ()

(3) 自彊術を始めて改善したと感じている点

()

a. 今、気になる不調はありますか

・ない ・ある ()

b. 症状にどう対処していますか (複数回答可)

・特になにもしていない

・通院 整形外科 内科 マッサージ

その他 ()

通院回数 約 回/月

・経過観察

・その他 ()

(4) 自彊術の実施回数 約 回/月