

ファンクショナル
ツボ
ストレッチ評価

はじめに

- マホロバ鍼灸院の新たなメニュー追加の為に合計13名のモニターにファンクショナルツボストレッチを実施した。
- 2ヶ月間で合計4回のストレッチと圧痛点（トリガーポイント）を見つけ出し、圧刺激もしくは鍼の刺激を加えて評価した。
- 初回時の柔軟性評価と終了時の柔軟性評価を実施。
- 13名期間内にストレッチに通えた人数は10名。残りは途中で中止、評価の対象外とした
- 平均年齢50.5歳 男6名 女4名 普段から運動をされている方が5名

評価方法

- **前屈距離**

台の上から体幹部を前屈させ、指先が足趾よりも上方にある場合はプラス表記、足趾より下方にある場合はマイナス表記とした。体幹後面やハムストリングスの柔軟性を評価

- **母趾一壁距離**

膝を壁につけ、踵が浮かない様につま先（母趾）と壁の距離を徐々に離れた時の距離を測定。足関節の背屈、腓腹筋、ヒラメ筋の柔軟性を評価

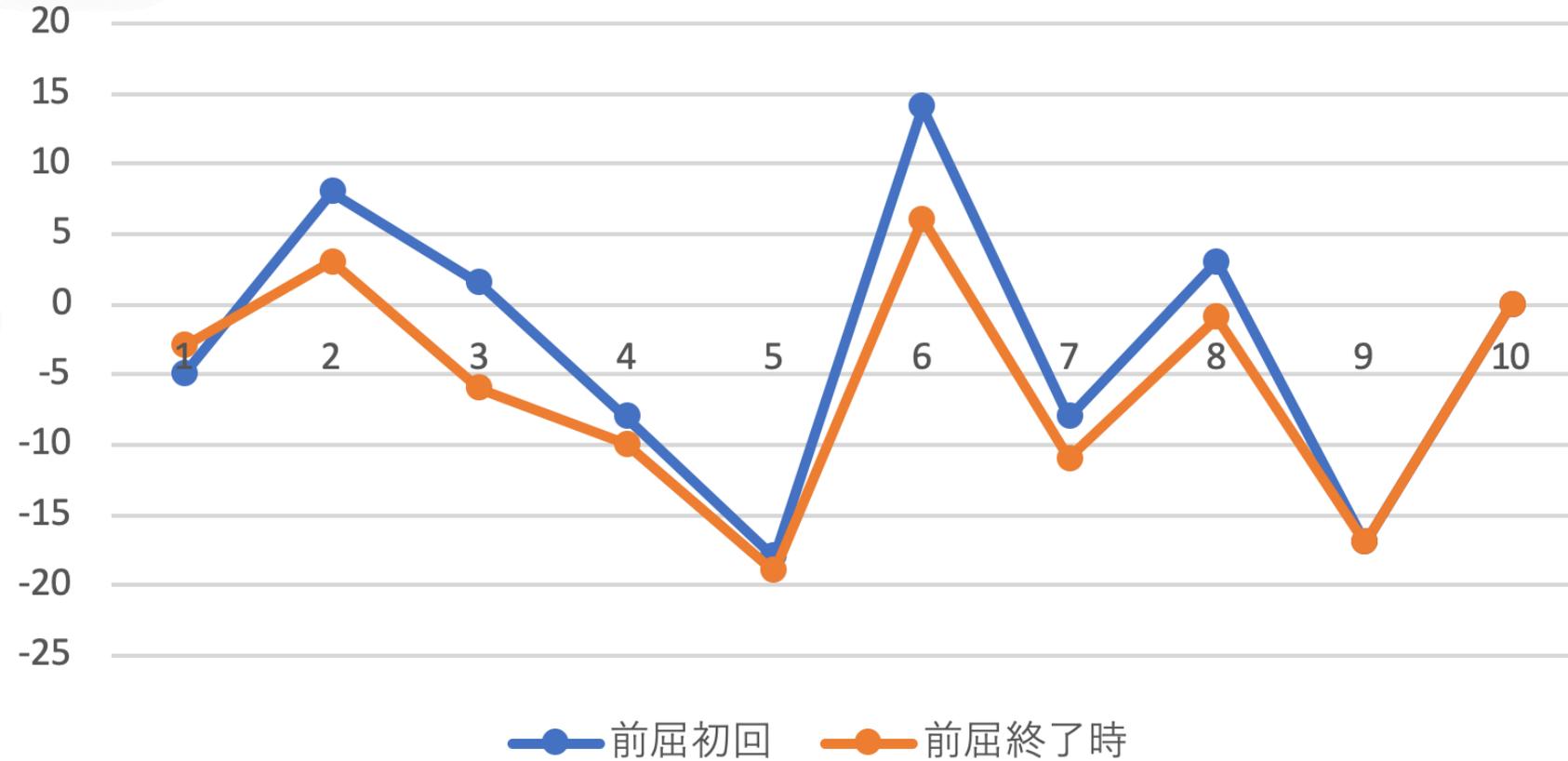
- **母指-Th7距離**

手の親指と第7頸椎の距離を測定。肩関節の特に後方組織の柔軟性を評価

その他、股関節外旋、屈曲、進展 しゃがみこみ動作は4回程度のストレッチにて大きな変化は見られなかった

前屈距離

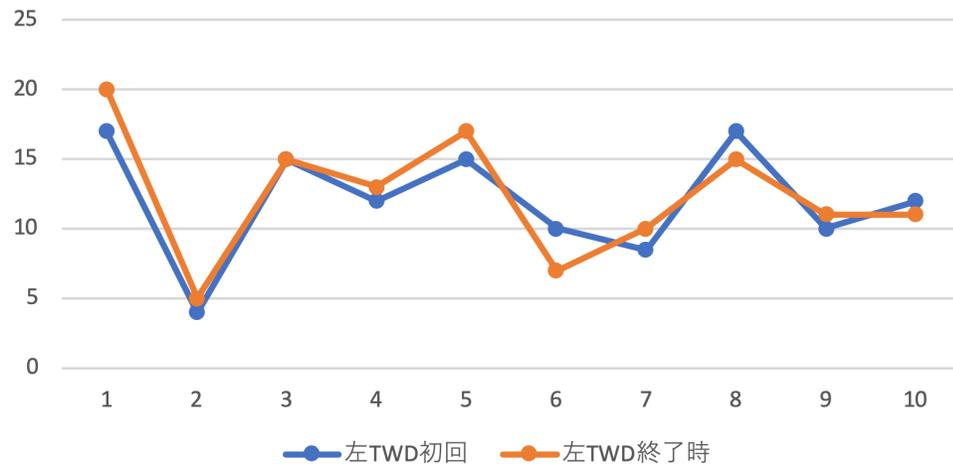
グラフ エリア



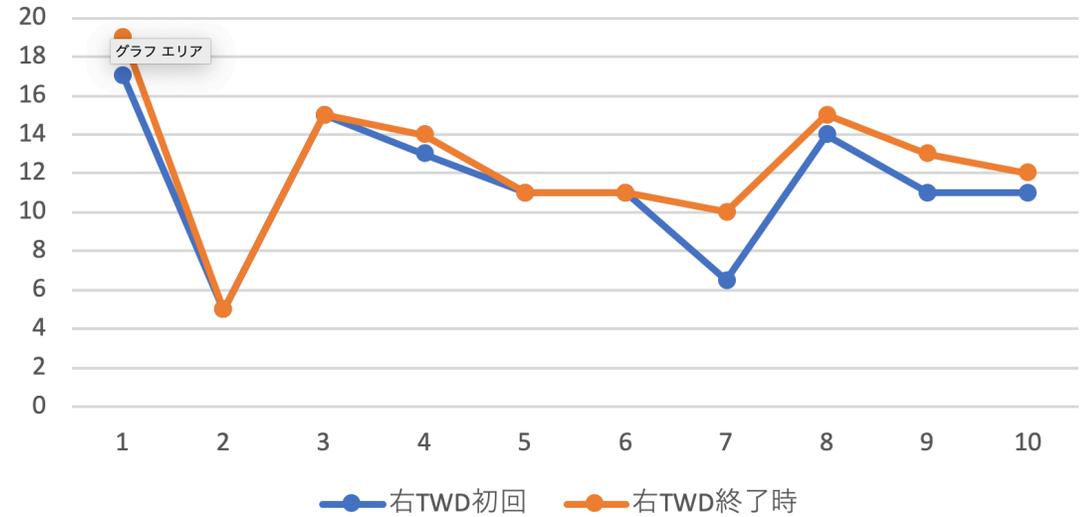
4 回終了時にほとんどの検者が柔軟性を自覚し、前屈距離が伸びている

グラフエリア

左足趾一壁距離

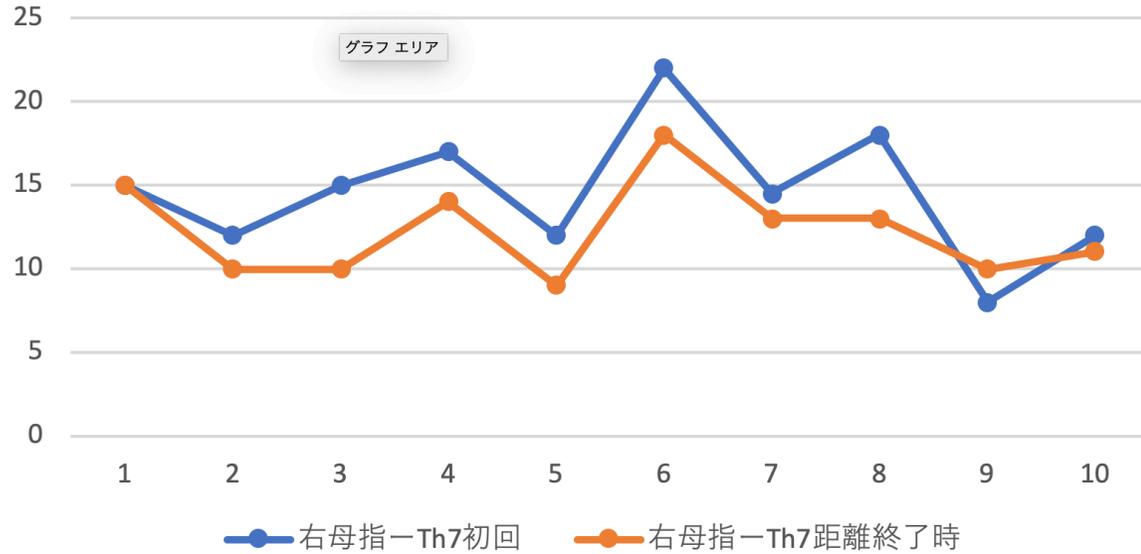


右足趾一壁距離

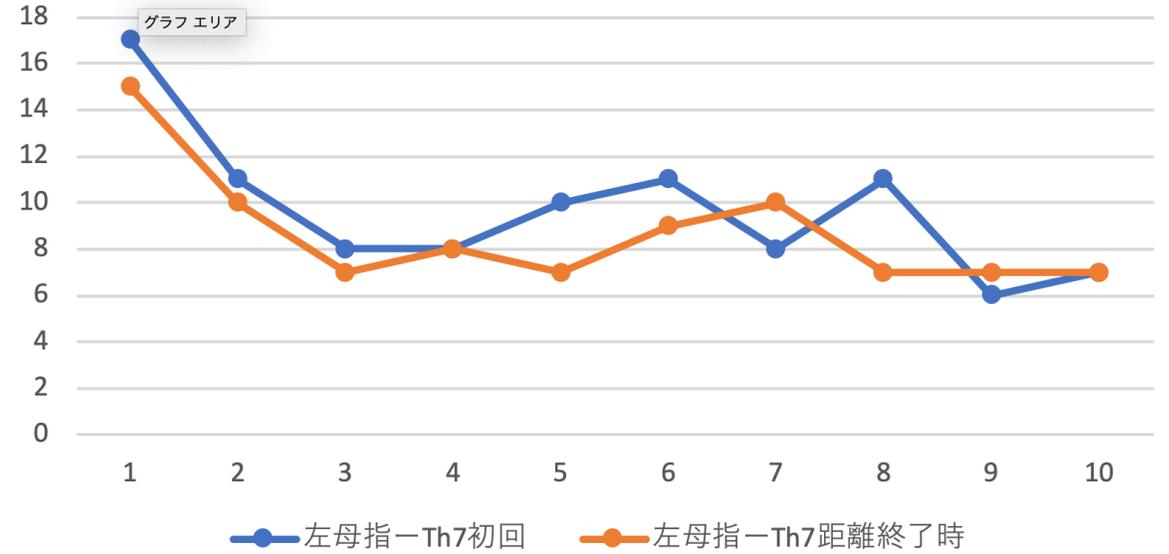


1番の方はもともと足関節の背屈が柔らかい上に、ストレッチを重ねる上で更に柔軟性がアップしている。2番の方は背屈角度がかなり低い。全体的に若干の角度アップが見られるが、変化なしも見られるので短時間での柔軟性アップは難しい箇所と言える。

右母指-Th7距離



左母指-Th7距離



ほとんどの方が初回よりもストレッチ施行後に親指と第7頸椎の距離が短くなっている
るので可動域の改善が見られる。
注目したいのは右肩の可動性が左に比べると低い事。
利き腕に可動域の低下が見られやすいという事が分かる。

アンケート

- ・ サービス内容の評価 5 段階

1 良く無い 2 わからない 3 普通 4 良い 5 大変良い

リラックス度 平均値 4.9

体調改善度 平均値 4.5

柔軟改善度 平均値 4.4

満足度 平均値 4.9

アンケート 2

- 感想

- 1、患部に鍼をプラスした方がよく効いたのでストレッチに鍼を加えてほしい
- 2、運動中、意識していなかった可動域の感覚が出来てきたのでよかった。自分の苦手な柔軟度の場所が再確認できた
- 3、柔らかくなって嬉しい。自分でもしなければと思った
- 4、料金が6600円は安いと感じた。必要な時に受けられるのが良い
- 5、自分でできないストレッチができて気持ちよく可動域が広がった
- 6、できればまたやりたい
- 7、自分で伸ばせない場所が伸びてとても気持ちよかったです
- 8、自分ではなかなかできないので、アドバイスを受けながらしてもらえたのでよかった
ぜひ続けてメニューにしていっていただきたい

まとめ

一施術所の簡易的な評価ではあるが、数値で柔軟性の改善が見られた事に加えて、個々の感想を頂けた事が大きな収穫となった。ストレッチの習慣が付いたり、コリなどが解消されたなどの意見が多く、サービスの満足度はかなり高いと言える。施術時間が20分程度、4回の金額6600円についても全員が良いとの評価。

また、連続して続けられた方と、時間を空けて受けられた方と比較すると、連続して受けられた方が柔軟性の数値が良く、高評価だった。続けてきっかけを作り、習慣を身につけていただく事が大切だと考える。

日頃のメンテナンスに。スポーツ大会前の期間など、様々なシーンに提供できる様、メニューに組み込んで実施したい。