

# RIZAPメソッドによる「うつ」の予防効果

71(7) | 1217-1223, 2014

齋藤 敬志<sup>1)</sup>・瀬戸 健<sup>2)</sup>・迎 綱治<sup>2)</sup>・幕田 純<sup>2)</sup>Keishi Saito<sup>1)</sup>, Takeshi Seto<sup>2)</sup>, Koji Mukae<sup>2)</sup>, Jun Makuta<sup>2)</sup>

## はじめに

厚生労働省が3年ごとに行っている調査では、うつ病を含む気分障害の人が近年急速に増えており、100人中3~7人は、うつ病の経験者であるともいわれている。このような「うつ」の増加傾向は、社会全体の悩みとなりつつある。

それに対するひとつの対応策として認知行動療法が最近注目されている。この療法は物事に対する受け止め方を変えることによって心理状態の改善を図ろうとするものである。

ところで、最近急成長しているパーソナルトレーニングジムRIZAPでは、単に肉体面のワークアウトだけを目的とするものではなく、精神面の改善も目的とされており、このRIZAPメソッドは、「うつ」に対する認知行動療法に応用できる可能性を秘めている。そこでそのメンタルな効果を評価する為に、8週間のトレーニング前後のメンタルチェックを行ったので報告する。

## I. 対象および方法

### 1. 被験者

#### 1) 対象

以下の選択基準を満たし、除外基準に合致せず、試験への参加を希望する25名を被験者とした。

#### 2) 選択基準

20歳以上49歳までの健康成人

#### 3) 除外基準

- ① 妊娠中・授乳中の者
  - ② 効果をもたらさうる医薬品を服用している者
  - ③ 効果をもたらさうる健康食品を摂取している者
  - ④ 試験総括医師が適切でないと認めた者
- #### 4) 倫理委員会および被験者の同意

本試験はヘルシンキ宣言の精神に則り、LLP薬事法有識者会議倫理委員会（委員長：宝賀寿男 弁護士）の承認を得た後、被験者に対して本試験の目的と方法を十分に説明し、書面による同意を得て実施された。

### 2. 実施機関

質問と評価は、LLP薬事法有識者会議（東京都新宿区西新宿3-2-27 3F）が行った。

1) LLP薬事法有識者会議 *LLP. Pharmaceutical Law Wisdoms*

2) RIZAP株式会社 *RIZAP, Inc.*

Efficacy of "RIZAP" method for depression

**Key words** : うつ (depression)

### 3. 評価項目, 評価方法, 試験期間

#### 1) 評価項目

WHO SUBI (心の健康自己評価質問紙) をベースとした自己評価質問紙 (計 44 項目) を採点して評価した。RIZAP メソッドに基づくトレーニングプログラムを開始する前, 開始 8 週間後それぞれの評価点を経時比較した。質問紙と採点表は, 表 1 に示す。

#### 2) 評価方法

トレーニング開始前とトレーニング開始 8 週間後, 総合健康開発研究所 (株式会社 SOUKEN : 東京都港区浜松町 1-9-10 Daiwa A 浜松町ビル 3F) にて質問を行い, 回答を得た。

#### 3) 試験期間

試験グループを 3 つに分け, トレーニング開始前の質問日を 2013 年 6 月 10 日, 6 月 11 日, 6 月 26 日とし, それぞれ質問日の翌日から 5 日の間にトレーニングを開始し, 週 2 回 RIZAP のジムに通う他, RIZAP メソッドに基づいた食事と運動を行うように指示した。

それぞれのトレーニング開始前の質問日から 8 週間後の 8 月 5 日, 8 月 6 日, 8 月 21 日, を質問日とした。

#### 4. 統計処理

評価点は, 平均値±標準偏差で示した。統計解析は, Wilcoxon 符号付順位検定により行った。検定においては有意水準を両側検定で 5% とし, 有意確率 (p 値) が 5% 以下の場合には統計的に有意差ありとする。

## II. 結 果

被験者 25 名のうち 3 名が途中で脱落し, さらに 3 名が不適格症例に該当したため, 解析対象例数 (FAS) は 19 名 (男性 12 名, 女性 7 名, 平均年齢 34.6±6.6 歳) であった。

#### 1. 評価点の推移

質問紙の評価点の個々のデータを表 2 に, トレーニング開始前と開始 8 週間後のそれぞれの平均値と推移を表 3 に示した。

Q2「危機的な状況下で, 物事を解決する自信

がありますか。」について, トレーニング開始前の 3.6±0.7 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.7±0.6 点と有意に改善した (p<0.01)。

Q5「あなたは, 自分に自信がありますか。」について, トレーニング開始前の 3.1±0.8 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.5±0.8 点と有意に改善した (p<0.01)。

Q6「あなたは, ストレスに打ち勝つ自信がありますか。」について, トレーニング開始前の 3.6±1.0 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.7±0.8 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q8「過去の生活と比較した場合, 現在の生活は。」について, トレーニング開始前の 3.4±1.0 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.4±0.9 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q11「あなたは, 物事を前向きに考えることが出来ますか。」について, トレーニング開始前の 3.6±0.9 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.8±0.9 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q13「幸福感を強く感じる瞬間がありますか。」について, トレーニング開始前の 3.7±0.8 点からトレーニング開始 8 週間後に 4.1±0.8 点と有意に改善した (p<0.01)。

Q17「人と話すことが (手紙や電子メールを含め) 好きですか。」について, トレーニング開始前の 4.0±0.9 点からトレーニング開始 8 週間後に 4.2±0.8 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q19「自分が思っていることを上手く人に伝えられると思いますか。」について, トレーニング開始前の 3.7±0.8 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.7±0.7 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q23「あなたは, 何事につけ, 物事に対しモチベーションをもち続けることが出来ますか。」について, トレーニング開始前の 3.7±0.8 点からトレーニング開始 8 週間後に 3.7±0.7 点と有意に改善した (p<0.05)。

Q24「家族は, 問題解決の助けとなると思いますか。」について, トレーニング開始前の 4.0±1.0 点からトレーニング開始 8 週間後に 4.2±0.9

表1 質問紙と評価点

	質問内容	選択肢と評価点				
		a)	b)	c)	d)	e)
Q1	物事がゆき詰まっている場合、その状況に適切に対処できると思いますか。	5	4	3	2	1
Q2	危機的な状況下で、物事を解決する自信がありますか。	5	4	3	2	1
Q3	現在のペースでいけば、今後起きてくることにも対処できると思いますか。	5	4	3	2	1
Q4	目立たないほうが好きで、何をするのも遠慮がちですか。	5	4	3	2	1
Q5	あなたは、自分に自信がありますか。	5	4	3	2	1
Q6	あなたは、ストレスに打ち勝つ自信がありますか。	5	4	3	2	1
Q7	人生が楽しいと思いますか。	5	4	3	2	1
Q8	過去の生活と比較した場合、現在の生活は。	5	4	3	2	1
Q9	日常生活で、楽しいと感じることは多いですか。	5	4	3	2	1
Q10	あなたは、おしゃべりが楽しいですか。	5	4	3	2	1
Q11	あなたは、物事を前向きに考えることが出来ますか。	5	4	3	2	1
Q12	あなたは人と比較して幸せだと思いますか。	5	4	3	2	1
Q13	幸福感を強く感じる瞬間がありますか。	5	4	3	2	1
Q14	いつも見慣れたものに、新鮮さを感じたことがありますか。	5	4	3	2	1
Q15	例えば、火事や盗難、地震などが起きたとき、友達や知人は、あなたを助けてくれると思いますか。	5	4	3	2	1
Q16	あなたが病気や事故にあったとき、友達や知人が世話をしてくれると思いますか。	5	4	3	2	1
Q17	人と話すことが（手紙や電子メールを含め）好きですか。	5	4	3	2	1
Q18	人前で上手くしゃべれると思いますか。	5	4	3	2	1
Q19	自分が思っていることを上手く人に伝えられると思いますか。	5	4	3	2	1
Q20	自分が思い描いた生活水準や社会的地位は、手に入れたと思いますか。	5	4	3	2	1
Q21	これまでどの程度成功したり出世したりと感じていますか。	5	4	3	2	1
Q22	自分がやろうとしたことは達成していますか。	5	4	3	2	1
Q23	あなたは、何事につけ、物事に対しモチベーションをもち続けることが出来ますか。	5	4	3	2	1
Q24	家族は、問題解決の助けとなると思いますか。	5	4	3	2	1
Q25	あなたの家族は一心同体だと思いますか。	5	4	3	2	1
2-1	あなたは男性としてあるいは女性として、性的な魅力に自信がありますか？	5	4	3	2	1
2-2	あなたは1年前の自分と比べて、性欲が増したと思いますか？ それとも減少したと思いますか？	5	4	3	2	1
Q26	あなたは、配偶者（夫あるいは妻）を信頼していますか。	5	4	3	2	1
Q27	あなたは、自分の子どもとの親子関係について、心配になることがありますか。	1	2	3	4	5
Q28	自分は小心者だと思いますか。	1	2	3	4	5
Q29	他人から批判されると、すぐに動揺してしまいますか。	1	2	3	4	5
Q30	あなたはイライラしやすいですか。	1	2	3	4	5
Q31	あなたは不安や緊張に、さいなまれることがありますか。	1	2	3	4	5
Q32	人生はつまらないと感じることがありますか。	1	2	3	4	5
Q33	将来に希望がもてますか。	5	4	3	2	1
Q34	自分の人生には意味があると思いますか。	5	4	3	2	1
Q35	自分の健康に不安がありますか。	1	2	3	4	5
Q36	疲れを感じやすいですか。	1	2	3	4	5
Q37	眠れない事がありますか。	1	2	3	4	5
Q38	健康が人生や性格を変えたいと思いますか。	5	4	3	2	1
Q39	友達との絆をより強くしたいと思いますか。	5	4	3	2	1
Q40	友達と会えなくて寂しいと感じることがありますか。	1	2	3	4	5
Q41	対人関係に悩むことがありますか。	1	2	3	4	5
Q42	時間があれば新しい人と出会える場に参加してみたいと思いますか。	5	4	3	2	1

表 2-1 質問紙の評価点個人データ (トレーニング開始前)

被験者 No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
性別	女	女	女	女	男	男	男	男	男	女	女	女	男	男	男	男	男	男	男	男
年齢	42	45	28	36	27	30	33	30	38	31	24	26	42	48	39	35	33	33	38	
トレーニング開始前	Q1	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
	Q2	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5
	Q3	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	3	1
	Q4	3	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	5	4	5	5
	Q5	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	5
	Q6	3	3	2	5	4	5	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	5	4	5
	Q7	4	5	3	4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5
	Q8	3	4	3	3	3	5	3	5	2	3	2	3	5	3	2	3	4	4	5
	Q9	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	4	5
	Q10	3	4	3	4	5	4	5	4	2	5	4	4	2	3	3	4	5	3	5
	Q11	4	4	4	4	3	5	2	3	3	4	3	3	2	3	3	5	4	4	5
	Q12	3	4	4	4	4	5	3	5	2	3	4	3	4	3	4	5	3	3	5
	Q13	3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5
	Q14	3	4	3	5	4	5	2	3	1	4	2	4	3	4	4	5	4	3	5
	Q15	4	4	5	3	3	3	2	5	2	4	2	3	3	4	3	3	5	3	5
	Q16	3	4	5	3	3	3	3	5	1	4	2	1	2	4	2	3	5	3	5
	Q17	4	5	5	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5
	Q18	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	3
	Q19	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	3	2	5	4	4	4	3	3
	Q20	3	4	3	2	2	4	3	1	2	4	4	2	1	2	2	2	3	2	1
	Q21	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2
	Q22	4	5	3	3	4	5	4	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2
	Q23	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	5	4	3
	Q24	3	4	4	4	5	5	2	5	3	5	5	3	3	3	4	5	5	3	5
	Q25	4	3	3	2	5	5	2	5	3	5	5	2	3	3	3	5	5	3	5
	2-1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4
	2-2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
	Q26	4	4	4	4	3	5	4	5	2	3	3	2	3	3	3	5	5	3	5
	Q27	3	4	5	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1
	Q28	4	3	4	4	5	2	1	4	3	4	4	2	2	4	3	5	4	3	1
	Q29	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	5	4	4	3
	Q30	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	3
	Q31	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	5
	Q32	3	4	3	4	4	4	3	5	2	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5
	Q33	3	4	4	4	5	5	3	5	2	4	3	3	3	3	4	5	5	4	5
	Q34	4	5	4	5	5	5	3	5	1	5	3	4	4	5	4	5	5	4	5
	Q35	3	3	4	5	2	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	5
	Q36	2	3	2	5	2	1	1	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5
	Q37	3	3	5	5	1	4	1	5	3	5	4	1	4	3	4	5	4	5	5
	Q38	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
	Q39	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5
	Q40	2	3	1	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	1	2	3	4	3	3
Q41	3	3	2	5	3	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	
Q42	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	4	5	

n=19  
単位：点

表 2-2 質問紙の評価点個人データ (トレーニング開始 8 週間後)

被験者 No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
性別	女	女	女	女	男	男	男	男	男	女	女	女	男	男	男	男	男	男	男	男
年齢	42	45	28	36	27	30	33	30	38	31	24	26	42	48	39	35	33	33	38	
トレーニング開始 8 週間後	Q1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	
	Q2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	
	Q3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	
	Q4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	
	Q5	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	5
	Q6	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	5	4	5
	Q7	3	4	4	3	5	5	3	4	3	4	5	3	5	4	4	5	5	4	5
	Q8	3	3	3	3	4	5	3	5	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	5
	Q9	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	3	4
	Q10	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	2	3	3	4	5	3	5
	Q11	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	5	5	4	5
	Q12	3	4	4	3	4	5	3	5	2	4	4	3	4	3	4	5	4	3	5
	Q13	4	4	4	3	5	5	3	4	3	3	4	5	3	5	4	5	5	4	5
	Q14	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5
	Q15	4	4	5	3	3	3	3	5	3	5	2	2	3	3	2	3	5	3	4
	Q16	3	4	5	3	3	3	3	4	3	5	3	2	3	2	2	3	5	4	5
	Q17	4	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
	Q18	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3
	Q19	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4
	Q20	3	4	3	2	3	3	3	1	4	4	5	2	2	2	2	3	3	3	1
	Q21	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	3
	Q22	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2
	Q23	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	5	4	4
	Q24	3	4	5	3	5	5	3	5	4	5	5	3	3	4	4	5	5	4	5
	Q25	3	4	4	3	5	5	3	5	3	5	5	2	3	2	4	5	5	4	3
	2-1	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4
	2-2	3	2	2	3	2	3	1	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	5
	Q26	3	4	4	3	3	5	3	5	3	3	3	2	3	3	4	5	4	3	5
	Q27	3	4	5	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3
	Q28	3	3	5	3	5	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3	1
	Q29	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4
	Q30	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	3
	Q31	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	5	4
	Q32	3	3	5	4	4	5	3	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5
	Q33	4	3	3	3	5	4	3	5	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	5
	Q34	5	4	4	4	5	5	3	5	2	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5
	Q35	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	2	5
	Q36	4	2	3	4	2	2	1	4	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	5
	Q37	4	2	5	5	1	4	3	4	3	4	1	1	4	3	5	4	5	5	5
	Q38	5	4	4	4	5	5	3	5	4	5	5	5	2	4	5	4	5	5	5
	Q39	5	3	5	3	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5
	Q40	3	3	2	4	4	4	3	1	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2
Q41	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	4	1	
Q42	3	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	

n=19  
単位：点

表3 評価点の平均値と推移

項目	トレーニング開始前	開始 8 週後	トレーニング開始前と 開始 8 週後の変化量
Q1	3.9±0.5	3.9±0.4	0.0±0.5 <sup>†</sup>
Q2	3.6±0.7	3.7±0.6	0.2±0.8**
Q3	3.4±1.0	3.7±0.6	0.4±0.9
Q4	4.0±0.7	3.9±0.6	-0.1±0.8
Q5	3.1±0.8	3.5±0.8	0.4±0.7**
Q6	3.6±1.0	3.7±0.8	0.1±0.7*
Q7	4.2±0.8	4.1±0.8	-0.1±0.7
Q8	3.4±1.0	3.4±0.9	0.0±0.7*
Q9	3.8±0.7	3.7±0.7	-0.2±0.8
Q10	3.8±1.0	4.0±0.9	0.2±0.6
Q11	3.6±0.9	3.8±0.9	0.2±0.6*
Q12	3.7±0.9	3.8±0.9	0.1±0.4
Q13	3.7±0.8	4.1±0.8	0.4±0.6**
Q14	3.6±1.1	3.7±0.7	0.2±1.0
Q15	3.5±1.0	3.4±1.0	-0.1±0.6
Q16	3.2±1.3	3.4±1.0	0.2±0.9
Q17	4.0±0.9	4.2±0.8	0.2±0.5*
Q18	3.9±0.7	3.9±0.7	-0.1±0.5
Q19	3.7±0.8	3.7±0.7	0.1±0.6*
Q20	2.5±1.0	2.8±1.0	0.3±0.7 <sup>†</sup>
Q21	2.7±0.7	2.8±0.7	0.1±0.5 <sup>†</sup>
Q22	3.2±1.1	3.1±0.9	-0.1±0.8
Q23	3.7±0.8	3.7±0.7	0.0±0.7*
Q24	4.0±1.0	4.2±0.9	0.2±0.5*
Q25	3.7±1.2	3.8±1.1	0.1±0.8
2-1	2.8±0.7	3.2±0.7	0.4±0.8*
2-2	2.7±0.7	3.0±0.9	0.3±0.8
Q26	3.7±1.0	3.6±0.9	-0.1±0.6
Q27	3.0±0.9	3.3±0.7	0.3±0.7
Q28	3.3±1.2	3.3±1.0	0.0±1.0
Q29	3.0±1.0	3.2±0.8	0.2±0.7**
Q30	3.0±0.7	3.1±0.7	0.1±0.7
Q31	3.1±0.9	3.1±0.7	0.1±0.8
Q32	3.9±0.8	3.9±0.8	-0.1±0.9
Q33	3.9±0.9	3.6±0.9	-0.3±0.7
Q34	4.3±1.0	4.2±0.9	-0.1±0.6
Q35	3.4±1.0	3.4±0.9	0.1±0.6
Q36	2.8±1.1	3.1±1.1	0.3±0.8
Q37	3.7±1.4	3.6±1.4	-0.1±1.0
Q38	4.5±0.5	4.4±0.8	-0.1±0.7
Q39	4.3±0.7	4.3±0.7	0.1±0.8**
Q40	2.7±0.9	2.9±0.9	0.2±0.8
Q41	2.5±1.0	2.9±0.9	0.4±0.8 <sup>†</sup>
Q42	4.4±0.7	4.3±0.7	-0.2±0.7

単位：点

平均±標準偏差

<sup>†</sup>:p<0.1, \*:p<0.05, \*\*:p<0.01 vs. トレーニング開始前 (Wilcoxon 符号付順位検定)

点と有意に改善した ( $p < 0.05$ )。

2-1「あなたは男性としてあるいは女性として、性的な魅力に自信がありますか？」について、トレーニング開始前の  $2.8 \pm 0.7$  点からトレーニング開始8週後に  $3.2 \pm 0.7$  点と有意に改善した ( $p < 0.05$ )。

Q29「他人から批判されると、すぐに動揺してしまいますか。」について、トレーニング開始前の  $3.0 \pm 1.0$  点からトレーニング開始8週後に  $3.2 \pm 0.8$  点と有意に改善した ( $p < 0.01$ )。

Q39「友達との絆をより強くしたいと思いませんか。」について、トレーニング開始前の  $4.3 \pm 0.7$  点からトレーニング開始8週後に  $4.3 \pm 0.7$  点と有意に改善した ( $p < 0.01$ )。

## 2. 有害事象

本試験において有害事象の発現はなく、RIZAP メソッドに基づくトレーニングプログラムは安全性に問題がないと考えられた。

## III. 考 察

RIZAP メソッドによるメンタルな効果を調べるため、20歳以上49歳までの健常成人に、週2回RIZAPのジムに通う他RIZAPメソッドに基づいた食事と運動を8週間続けさせる試験を実施した。

主観評価の結果、①いくつかの重要項目について、自信が高まることに関し有意な改善がみられ (Q2; 物事解決への自信, Q5; 自分に対する自信, Q6; ストレス克服への自信, Q8; 生活改善の自信, Q13; 幸福感の実感, 2-1; 性的自信, Q29; 動揺克服への自信), ②いくつかの重要項目について、積極性に関し有意な改善がみられ (Q11; 前向きになる, Q23; モチベーションが高まる), ③いくつかの重要項目について、コミュニケーション力に関し有意な改善がみられた (Q17; 人と話すことが好きになる, Q19; 伝達力が増す, Q24; 家族との関係改善, Q39; 友人との絆を重視)。

これらの結果からすると、RIZAP メソッドが「うつ」に対する認知行動療法の一手段となりうる事が期待される。

\* \* \*