

一 第二二回世界スポーツ医学会

——一九八五年十一月四～八日 中国・北京

〈発表〉自彊術の治療成績

要 約

この調査は一九八五年八月より九月にかけて実施された。自彊術を実施している一〇〇〇人にアンケート用紙を配布して八〇〇名から回答を得た。その結果を記す。女子六八一名（八五％）、男子二一九名で女子が圧倒的に多い。

結 果

(1) 表1は自彊術を始めた人の目的を表している。

その第一は疾病治療が目的であり、八〇〇名中六三一名（七九％）、健康保持のためにとやるという人は一四七名で一八％、運動不足を補うという人は二二名で三％しかない。図1—1、図1—2は治療体操として自彊術を実行した人が圧倒的に多いことを示している。

(2) 表2と図2は自彊術実施者の年齢層を示している。

表1 自彊術を始めた目的
THE PURPOSE OF BEGINNING
JIKYOJUTSU

目的 PURPOSE	性別 SEX			計 TOTAL
		男 MALE	女 FEMALE	
疾病治療 CURE OF ILLNESS		84	547	631
健康保全 KEEP HEALTH		32	115	147
運動不足 EXERCISE		3	19	22
計 TOTAL		119	681	800

表2 自彊術を始めた目的と年齢層
THE PURPOSE OF BEGINNING JIKYOJUTSU AND THE AGE
GROUPE

目的 PURPOSE	年齢層 AGE GROUPE								計 TOTAL	記入なし NO ANSWER	総計 G.T.
		21~ 30	31~ 40	41~ 50	51~ 60	61~ 70	71歳以上 OVER				
疾病治療 CURE OF ILLNESS	男 MALE	0	2	12	20	32	18		84	0	631
	女 FEMALE	9	56	137	216	109	12		539	80	
健康保全 KEEP HEALTH	男 MALE	0	2	5	7	11	7		32	0	147
	女 FEMALE	3	14	38	31	27	2		115	0	
運動不足 EXERCISE	男 MALE	0	1	0	1	0	1		3	0	22
	女 FEMALE	0	3	8	6	1	0		18	1	
計 TOTAL	男 MALE	0	5	17	28	43	26		119	0	800
	女 FEMALE	12	73	183	253	137	14		672	9	

これで見ると男女共に五〇〜六〇歳代が一番多く、次が四〇〜五〇歳、次が六一〜七〇歳代で、三〇代、二〇代は少ない。

(3) 表3と図3はアンケートに応じた人が自彊術を何年位やっているかを示している。五年という人が最も多く、次が三年、次が八年である。一年という人は少ないが、今回の調査は三年以上のベテランを対象にした。この次は一年または一年以内を対象にしようと思う。

(4) 表4、図4は自彊術の効果を示したもので、大変良くなったというのが、八〇〇名中五二九名(六六%)、やや良くなった人が二四二名で三〇%、全く効果なしが六名で〇・八%、悪化した人は僅か一名である。まるでウソみたいな報告であるが事実である。正直に報告してもらいたいため無記名にしてよいと、ことわってあげたが全部記名されていた。(効果なし、悪化したという人も) 医師の検査、診断に基づいて病状好転の報告をされた方が三〇%あるので、この報告は信頼性がある。

(5) 自彊術をやっている人達に、食養生が同時に必要であることを強調してきたが、表5、図5は、食養生には余り関心を持っていないことを示している(六九%)。

(6) 表6は自彊術によって効果ある疾病が、あげられている。そのうちの上位一〇を挙げる。

一 慢性胃腸炎、便秘症	一八七名	六 ひざ関節症	八九名
二 頸、肩、腕、症候群	一七六名	七 頭痛症	八八名
三 自律神経失調症	一四六名	八 アレルギー疾患	五八名
四 腰椎症	一三三名	九 肝、胆病	四二名
五 高血圧症	一一五名	十 心臓病	三九名

図 2

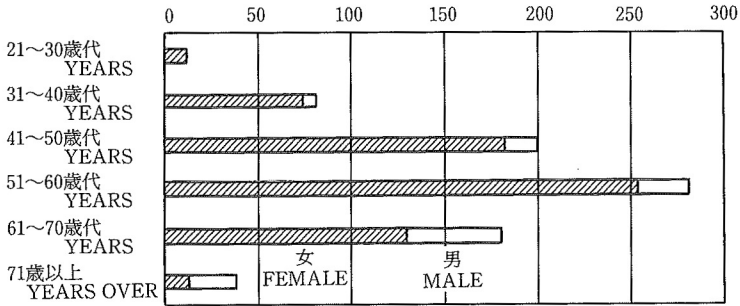


図 1-1

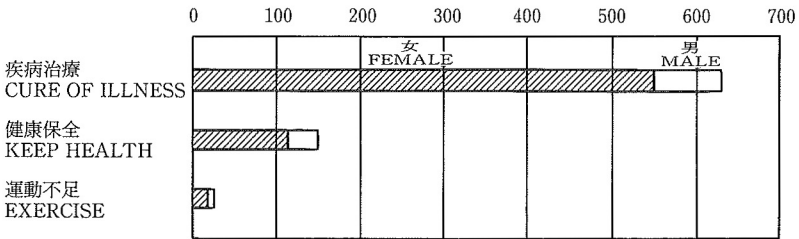


表 3 自彊術を実行した年数
THE YEARS OF THE EXECUTING JIKYOJUTSU

目的 PURPOSE		年数 YEARS	1年以上 MORE THAN 1 YEAR	3年以上 MORE THAN 3 YEARS	5年以上 MORE THAN 5 YEARS	8年以上 MORE THAN 8 YEARS	計 TOTAL	記入なし NO ANSWER	総計 G.T.
疾病治療 CURE OF ILLNESS	男 MALE		10	23	34	17	84	8	631
	女 FEMALE		90	136	232	81	539		
健康保全 KEEP HEALTH	男 MALE		3	7	14	8	32	3	147
	女 FEMALE		18	25	49	20	112		
運動不足 EXERCISE	男 MALE		0	0	1	1	2	0	22
	女 FEMALE		6	4	9	1	20		
計 TOTAL	男 MALE		13	30	49	26	118	11	800
	女 FEMALE		114	165	290	102	671		

図 1-2

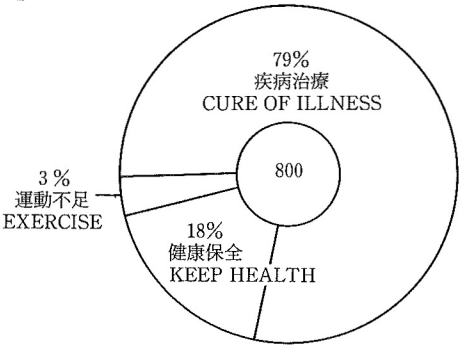


図 5

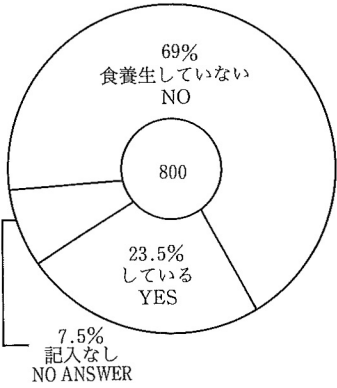


図 4

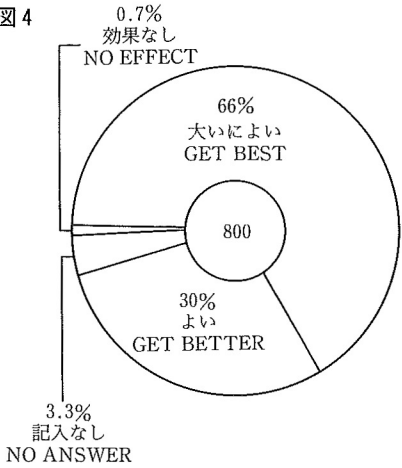


図 3

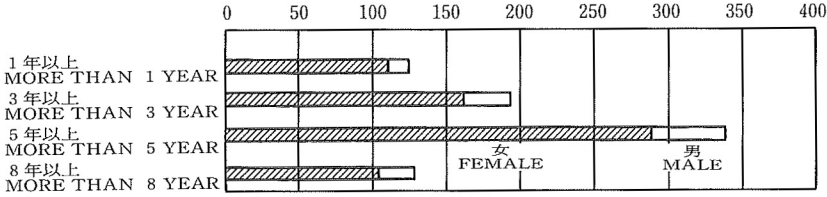


表 5 特別な食養生
SPECIAL FOOD FOR CARE OF HEALTH

目的 PURPOSE		特別な食養生 SPECIAL CARE	している YES	していない NO	合計 TOTAL	記入なし NO ANSWER	総計 G.T.
疾病治療 CURE OF ILLNESS	男 MALE		32	48	80	40	631
	女 FEMALE		135	376	511		
健康保全 KEEP HEALTH	男 MALE		6	25	31	17	147
	女 FEMALE		14	85	99		
運動不足 EXERCISE	男 MALE		0	2	2	3	22
	女 FEMALE		1	16	17		
計 TOTAL	男 MALE		38	75	113	60	800
	女 FEMALE		150	477	627		

表 4 自彊術の効果
THE EFFECT OF JIKYOJUTSU

目的 PURPOSE		効果 EFFECT	大いに よい GET BEST	よい GET BETTER	効果なし NO EFFECT	よくない GET WORSE	合計 TOTAL	記入なし NO ANSWER	総計 G.T.
疾病治療 CURE OF ILLNESS	男 MALE		56	26	1	0	83	3	631
	女 FEMALE		374	165	5	1	545		
健康保全 KEEP HEALTH	男 MALE		23	8	0	0	31	173	148
	女 FEMALE		66	34	0	0	100		
運動不足 EXERCISE	男 MALE		1	0	0	0	1	2	21
	女 FEMALE		9	9	0	0	18		
計 TOTAL	男 MALE		80	34	1	0	115	22	800
	女 FEMALE		449	208	5	1	663		

Summary

This investigation was carried out during August–September 1985. We distributed questionnaires to 1000 people who are doing exercises Jikyo-Jutsu, and we got 800 answers. The results are as follows. 681 (85%) were female and 119 were male. Overwhelmingly more women than men are using Jikyo-Jutsu.

Results

- (1) Table 1 shows their purposes for beginning Jikyo-Jutsu. For most the purpose was cure illness. 631 of 800 people (79%). The second purpose was to keep their health. 147 people (18%). 22 people are making up for lack of exercise and that is only 3%.
Graph 1–1 and Graph 1–2 show that almost all the people have begun Jikyo-Jutsu exercise for the cure of illness.
- (2) Table 2 and Graph 2 show age distribution of the people who exercise Jikyo-Jutsu. This shows the largest group were 50–60 years old. 40–50 years old people were next. 60–70 years old people were in the third place. There were few 20–30 years old.
- (3) Table 3 and Graph 3 show the length of time they have been exercising with Jikyo-Jutsu. The largest group is more than 5 years, the next is more than 3 years, the third place is more than 8 years. The more than 1 year group are few. This questionnaire was sent mainly to people who have exercised Jikyo-Jutsu more than 3 years. Next time we send the questionnaires mainly to those who have been exercising for 1 year or less than 1 year.
- (4) Table 4, Graph 4 show the effect of Jikyo-Jutsu. 529 (66%) people felt were healthier. 242 (30%) people felt their health were better. 5 (0.7%) people felt their health remained the same. Only one person got worse. This result seems almost too good to be true, but answers are probably correct. Because we wanted to get honest result, we said that there was no need to sign their answer. But they all signed, including persons who got to effect and the person who got worse. This report is reliable. Because 30% of the people answered that their doctor had said that they had gotten better.
- (5) We have emphasised that we have to pay special attention to care of food for health as well as exercise by Jikyo-Jutsu, but Table 5 and Graph 5 show that they don't follow instruction about special health foods. (69%).
- (6) Table 6 represents a list of diseases which have been effectively treated by Jikyo-Jutsu. The top 10 are as follows.

表 6

1. Gastric Intestinal Cattarrh, Constipation	187 people
2. Disease of Neck Shoulder and Arms	176
3. Autonomic Nervous Disturbance	146
4. Waist Pain	133
5. Hyper Tension	115
6. Arthritis of Foot	89
7. Head Ache	88
8. Allergic Disease	58
9. Hepatitis, Cholelithiasis	42
10. Heart Disease	39