

ベビービクスの効果からみた研究の動向と今後の課題

—国内文献レビューから—

川崎 千春、井田 歩美

キーワード：「ベビービクス」「ベビーマッサージ」「ベビーエクササイズ」

I. 緒言

ベビービクスとは、一般社団法人日本マタニティフィットネス協会が提供するプログラムで、ベビーマッサージとベビーエクササイズの両方で構成されている。母親への効果として、①精神的に安定しリラックスできる、②育児に対する自信が持てる、③子どもが体で発するサインを上手にキャッチできる、④成長の過程を観察できることがあげられている。一方、子どもへの効果として、①スキンシップにより情緒的に安定する、②緊張感をほぐしストレスを減らす、③リラックスして良く眠れるようになる、④自然な運動発達を促す、⑤新陳代謝を活発にする、⑥胃腸の調子が良くなり便秘を防ぐ、⑦中枢神経を目覚めさせ神経系、ホルモン系の機能を活発にする、⑧肌を丈夫にして免疫力を高めると言われている¹⁾。

そこで本研究はベビービクスに関する研究の動向から効果を明らかにし、今後の課題について検討することを目的とした。

II. 研究方法

1. データの抽出方法

1983年～2014年2月までに発表された文献を対象に医学中央雑誌Web版(Ver.5)を用いて検索した。検索キーワードは「ベビービクス」or「ベビーマッサージ」or「ベビーエクササイズ」とし、論文種類は原著論文のみとした。また、研究対象が父親、看護師、子育て支援センターの職員であるものは削除し、母子に限定した。

2. 分析方法

抽出した文献29件は、論文が発行された年次の推移を把握するとともに、目的、対象、測定尺度、測定時期・回数、効果の視点で内容を整理した。なお、効果については類似性のあるもので分類し、母親及び子どもの視点で検討をおこなった。

III. 結果

1. 文献の概況

29件の文献を発行された年次別推移でみた結果、ベビーマッサージについての研究は2003年に出現し、徐々に件数が増加している。一方、ベビービクスは2012年に出現したものの1件に留まっていた(図1)。

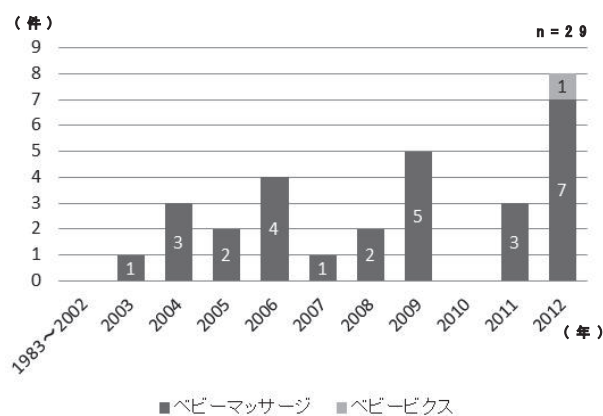


図1 文献発行年の年次推移

2. 母子からみた効果

効果に関して述べられている文献は8件であった(表1)。研究の対象は母親が3件、子どもが1件、母子が4件であった。さらに詳細に母子の内訳をみると、母親は正期産・正常分娩、第1子、正常経過(単体・正期産・合併症なし)、病後児の母親、地域の子育て支援センター

Chiharu Kawasaki
Ayumi Ida
関西福祉大学看護学部

表 1 文献の概要

NO.	著者 (発行年)	論文タイトル	対象	測定尺度	測定時期・回数	結果	効果
1	三谷ほか (2012)	ベビーピクスが母親自身に及ぼすストレス反応の検討	母親 生後1～8か月 13組	気分障害の程度(POMS)、副交感神経優位の効果(心拍数・血圧測定)、ストレス軽減の効果(唾液アミラーゼ活性・唾液コルチゾール濃度測定)	初回受講時の実施前後	5項目のネガティブな気分尺度のうち4項目において有意に低下し、気分障害得点においても有意に低下した。副交感神経優位の効果は示されなかったが、コルチゾールにおいてストレス軽減の効果が認められた	母親の子への愛着的感情を高めるとの断定はできないものの、愛着支援につながる
2	岡田ほか (2012)	早期産褥期から行うベビーマッサージの有用性 胎児感情評定尺度を用いた愛着形成の検討	正期産で正常分娩した母親104名 BM導入前対照群(初産婦26名 経産婦29名) BM導入後の受講群(産褥3～5日目の初産婦24名 経産婦25名)	対児感情評定尺度 BMIに関する質問紙 BM体験に関する質問紙(受講群と非受講群で比較)	分娩直ぐ(対照群) 産褥3～5日目(受講群)	接近得点で上昇傾向が、回避得点で低下傾向がみとめられた。経産婦の拮抗指数において有意差を認め、初産婦経産婦の高感情の相克度が低かった	BMが愛着支援につながる可能性
3	赤上ほか (2012)	ベビーマッサージが母親の育児に及ぼす効果について	BM経験のない第1子の母親	質問票・観察・インタビュー	初回実施前と第3回受講終了時(期間1か月)	事例研究 愛着形成の促進、児の心身の成長への影響、母親の育児不安を軽減させる効果があるか検討	母親の児に対する愛着形成を促進する 児の心身の成長に影響する 母親の育児不安を軽減させる
4	定方ほか (2011)	ベビーマッサージは満期新生児の新生児黄疸を改善する	以下の条件を満たす新生児42名 妊娠期間37～41週、出生体重2800～3600g、出生時のAgarスコア8～10で新生児仮死や溶血性疾患を示さない健康児のうち光線療法を施行されなかった母乳栄養児	生後1.2日目の排便回数 2.5日目の経皮的ビリルビン濃度 5日目の血清ビリルビン値		マッサージ群は対照群に比べ便の平均回数が多く、経皮的ビリルビン濃度及びビリルビン血清値が有意に低い結果となった	BMは新生児ビリルビン値を低下させ新生児黄疸改善に有用
5	岡村ほか (2011)	ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究	正常経過(単体・正期産、合併症なし)の母親 乳児 43組	母親の身体的ストレス反応(母親の唾液アミラーゼ値・手掌、体幹の体表面温度・脈拍・母親の血圧)・心理的ストレス反応(POMS短縮版、新版STAI、対児感情尺度)	マッサージ前後	母親の唾液アミラーゼ、脈拍の優位な低下体表面温度の有意な上昇が認められた。母親のSTAIの状態不安得点、POMSの抑うつ、怒り、疲労、混乱得点、対児感情尺度の回避得点の有意な低下を認めた	マッサージにより母時双方のストレスを軽減させ同時に母親の心理的ストレスも軽減
6	光盛ほか (2009)	養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究 ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討	地域の子育て支援センターに参加する乳幼児(0～3歳)の子をそもつ母親と地域の保育所に乳幼児(0～3歳)を預けている母親 マッサージ群96人 非マッサージ群150人	質問紙調査 育児不安・ストレス尺度(自作) 5段階のリッカートスケールで評価	自宅で記入	「育児不安・育児ストレス」「夫の支援」「家族の支援」「愛着行動」「情緒の安定性」「育児体験」の6因子が抽出され「育児不安・育児ストレス」においてはマッサージ群が低く「夫の支援」はマッサージ群が有意に高い値が得られた	BMの体験がある母親は虐待のリスクが低い
7	中岡ほか (2009)	両側腎腫瘍の幼児に対しベビーマッサージを施行して母にとってのベビーマッサージの効果を考える	母親 両側腎腫瘍術後化学療法施行の1歳女児 1組	インタビュー調査	女児退院後	事例研究 母からの発言は「気持ちのよいことをもたらえて嬉しそうにしていた」「私も子供もリラックスできた」「良い気分転換になった」「自分にもできることがあった」	児へのリラックス効果に加えて母親の心理面にリラックスや自信を与える効果
8	美馬ほか (2005)	N病院におけるベビーマッサージの効果	母親(BM受講群20名・非受講群20名) 正常新生児 40組	アンケート調査(BM実施群と非実施群に分けて)	生後3か月時	児は喜びを表し、母は幸せを感じ話しかけるのが好きになり、児のしぐさや喃き声で何を理解するか理解できている	母子相互作用を高めあう効果

表 2 ベビーピクスの効果

	愛着促進	育児不安の軽減	母親の心理面に好影響	虐待リスクの低下	新生児黄疸改善	母子双方のリラックス	母子双方のストレス軽減	母子相互作用促進
ベビーピクスが母親自身に及ぼすストレス反応の検討(三谷:2012)	○							
早期産褥期から行うベビーマッサージの有用性 胎児感情評定尺度を用いた愛着形成の検討(岡田:2012)	○							
ベビーマッサージが母親の育児に及ぼす効果について(赤上:2012)	○	○						
ベビーマッサージは満期新生児の新生児黄疸を改善する(定方:2011)					○			
ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究(岡村:2011)			○				○	
養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究 ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討(光盛:2009)				○				
両側腎腫瘍の幼児に対しベビーマッサージを施行して 母にとってのベビーマッサージの効果を考える(中岡:2009)			○			○		
N病院におけるベビーマッサージの効果(美馬:2005)								○

または保育所に子どもを預けている母親、ベビーマッサージの受講群と非受講群に分類された。子どもの発達時期は、早期新生児期が1件、乳児期が2件、幼児期が1件、乳幼児期が1件であった。

効果の検証はインタビュー調査や質問紙調査により行われ、質問紙調査は育児不安・ストレス尺度、対児感情評定尺度、POMS (Profile of Mood States)、新版 STAI (State-Trait Anxiety Inventory) の測定尺度が使用されていた。

測定の時期および回数は、ほとんどがベビーマッサージの実施前後における1回のみの測定であり、2回測定しているものに関してもその間隔は最長で1か月であった。

母への効果は、「愛着促進」「育児不安軽減」「心理面に好影響」「虐待のリスク低下」であり、子どもへの効果は、「新生児黄疸改善」母子双方への効果は「リラックス」「ストレス軽減」「母子相互作用促進」であった(表2)。

ベビービクスについては母親自身に及ぼすストレス反応の検証のみで、子どもへの効果は検証されておらず、エクササイズの見点からみた検証はない。

IV. 考察

ベビーマッサージに関する研究は2003年から出現し、徐々に件数は増加しているものの未だ1件のみであり、今後研究の蓄積が必要と考えられる。

分析結果から研究の対象は母子双方に焦点をあてたものと母および子どものみの一方から検証されているものがそれぞれ半数を占めていた。スキンシップの効果は母子相互作用により現れるものであり、双方を対象として効果検証を行う必要がある。また、分娩時期や出生時の子どもの体重において条件を限定せずに検証しているものがみられ、特に子どもの成長発達に影響を及ぼす可能性のある出生時の状況においては正期産、相当体重児に限定し、母子双方からの検証が望ましいと考える。

測定期間・回数からみると、検証回数は1回と少ない。また複数回の検証においても最長で1ヶ月という期間では母親のストレスへの変化も見られないまま、一時的なストレス反応を検証していると考えられる。育児におけるストレスは子どもの成長発達とともに変化するため継続的な検証が必要であると考えられる。高橋¹⁰⁾は子どもに関連したストレスは6ヶ月以上の方が高いと述べている。また、奥村ら⁶⁾はベビーマッサージはストレスの高い母子のほうがストレスがより緩和すると述べてい

る。以上よりストレスに関する効果の検証には、生後6ヶ月前後に時期を定め、比較・検討していく必要性が示唆された。

効果においては、母親への効果は母子相互作用によって心理面へ好影響をもたらし、育児の不安が軽減することで虐待のリスクも低くなることがわかった。しかし、子どもへの効果についての調査は少なく、良好な睡眠を促すことや便秘の予防といった一般社団法人日本マタニティフィットネス協会が提唱しているその他の効果についても検証していく必要がある。

V. 結論

文献検討により、ベビービクスの効果を検討した結果ベビーマッサージとベビーエクササイズの両者から検討しなければベビービクスの効果とは断定できないことが明らかとなった。また、調査の対象を正期産、相当体重児の母子に限定し、生後6ヶ月前後を含めた時期で検証していく必要性が明らかとなった。

文献

- 1) 一般社団法人マタニティフィットネス協会,2014年2月1日,<http://www.j-m-f-a.jp/aboutus/activity>
- 2) 三谷明美,田中マキ子:ベビービクスが母親自身に及ぼすストレス反応の検討,山口県立大学学術情報,(5),73-77,2012.
- 3) 岡田知子,平田真理子:産褥早期から行うベビーマッサージの有用性 胎児感情評定尺度を用いた愛着形成の検討,公立豊岡病院紀要,(23),75-79,2012.
- 4) 井上涼子,加納尚美:ベビーマッサージが母親の育児に及ぼす効果について,茨城県母性衛生学会誌,(30),68-73,2012.
- 5) Sadakata Mieko, Ishida Mayumi, Sekizuka Naoto:ベビーマッサージは満期新生児の新生児黄疸を改善する:The Tohoku Journal of Experimental Medicine,223(2),97-102,2011.
- 6) 奥村ゆかり,松尾博哉:ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究,母性衛生,51(4),545-556,2011.
- 7) 光盛友美,山口求:養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究 ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討,:日本小児看護学会誌,18(2),22-28,2009.
- 8) 中岡佳子,村田麻子,前田由紀,他:両側腎腫瘍の幼

児に対しベビーマッサージを施行して 母にとって
のベビーマッサージの効果を考える, 日本看護学会
論文集: 小児看護, (39), 9-11, 2009.

- 9) 美馬且子, 谷口幸子, 小林千佳子, 他: N病院におけ
るベビーマッサージの効果, 日本看護学会論文集:
母性看護, (36), 38-40, 2005.

- 10) 高橋有里: 乳児の母親の育児ストレス状況とその要
因, 岩手県立大学看護学部紀要, (9), 31-41, 2007.