

健常人 (社会経済的に恵まれない児童の認知機能)

文献

Chaya MS, et al : Effect of Yoga on Cognitive Abilities In Schoolchildren from a Socioeconomically Disadvantaged Background: A Randomized Controlled Study. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, Volume 18, Number 12, 2012: 1161-1167 PubMed ID:22909321

1. 目的

7-9歳の社会経済的に恵まれない児童の認知機能に対するヨガの効果を身体活動と比較し検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド・バンガロール内の小学校

4. 参加者

健康で、著しい栄養不足でない小学校の児童 200名(インド・バンガロール在住)

5. 介入

SVYASA ヨガプログラム 両群共に1回45分/毎日/3ヶ月間 学校内の2つの異なる場所で行われた

Arm1:(介入群)ヨガ群 100名

Arm2:(コントロール群)身体活動群 100名 India-trained personnel 監修による

6. 主なアウトカム評価指数

身体測定: 体重、身長、上腕周径を測定し、記録した。認知機能: Malin's Intelligence Scale for Children (MISIC) 及びインド版 WISC-II が用いられ、介入前、3ヶ月の介入後、介入終了3ヶ月後の3回、いずれも午前中に実施した。

7. 主な結果

群間比較: ベースライン時、両群の身体測定、知能検査の値に有意差はなかった。介入期間後においても、両群間で知能検査に有意差はなかった。

群内比較: 両群とも介入前と3ヶ月、6ヶ月後を比較して、理解、算数、単語、組み合わせの検査項目で有意な改善がみられた($P<0.001$)。ヨガ群において、積木模様の検査項目の3ヶ月後 ($p\leq 0.01$)、6ヶ月後 ($p<0.001$) と符号の検査項目の6ヶ月後 ($p\leq 0.01$) で有意な改善がみられた。

8. 結論

ヨガは、7歳から9歳の児童の認知機能の改善において、身体活動と同様に効果があった。

9. 安全性に関する言及

なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):10名、(コントロール群):10名 児童が何らかの理由で学校を去った。

11. ヨガの詳細

子どもたちは3ヶ月にわたって段階的に様々なヨガの実施方法を教わった。最初の1ヶ月は主にストレッチヨガエクササイズ (tadasana,veerasana,padahastana, chakrasana,sarvangasana,halasana.paschimothanasana,padmasana,vajrasana,ushtrasana)、2ヶ月目は太陽礼拝、そして様々な体位法、瞑想、呼吸法 (kapalabhati,ujjayi)、目のエクササイズ、が導入された。

12. Abstractor のコメント

認知機能の向上がみられ、教育現場でのヨガの導入は何らかの効果をもたらすと考える。

13. Abstractor の推奨度

社会経済的に恵まれない児童の認知機能向上に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

赤木 史怜 岡 孝和 2015.2.20