

健常人 (高齢者のヨガ)

文献

Gothe NP et al: The Effects of an 8-Week Hatha Yoga Intervention on Executive Function in Older Adults. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2014 Sep; 69(9):1109-16. Pubmed ID:25024234

1. 目的

年配者の実行機能(作業切替えと作業記憶)におけるハタヨガ、8週間の介入効果の検証。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

イリノイ州 LISTSERV 大学

4. 参加者

8週間のエクササイズ参加を志願し、活動性が低く、健常者施設に入所の年配者(118名、男性26名、55歳から79歳までの平均62.0±5.6歳)

5. 介入

ハタヨガ 1回60分/週3回/8週間

Arm1:(介入群) ハタヨガ (61名)

Arm2:(コントロール群) ストレッチと強化エクササイズ (57名)

6. 主なアウトカム評価指数

実行機能を評価する為の検査/Task switching(作業切り替え)、Running memory span(作業記憶)、N-back task(作業記憶)をベースラインと介入8週目で比較。

7. 主な結果

共分散分析にて検定し、ヨガ群はエクササイズ群と比較して、混合および繰り返しの作業切り替え試行における反応時間がより有意に減少した(速くなった)($p < .05$)。単一試行($p < .05$)、N-back の 2-back condition ($p < .001$)、走行スパン課題の部分想起得点($p < .001$)においてより正確さを示した。

8. 結論

8週間のハタヨガ介入は、高齢者における作業記憶能力と、心的構えの柔軟性を改善することに有効である。

9. 安全性に関する言及

特に言及なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群): ハタヨガ 4.9% (61名中3名)

(コントロール群): ストレッチと強化エクササイズ 12.3% (57名中7名)

両群共、家族緊急事態(ヨガ群1名、コントロール群2名)、プログラムへの興味消失(ヨガ群1名、コントロール群2名)、時間の都合上(ヨガ群1名、コントロール群1名)、コントロール群は健康状態・症状(1名)、旅行(1名)が挙げられていた。

11. ヨガの詳細

初心者向け、進行的8週間プログラム。毎週月曜日には新しい対位、呼吸法および瞑想法を紹介、水曜日は復習と新しく2,3個の体位を加え、金曜教室では、その週の行法を復習して定着するようプログラム化した。(1)体位法(アーサナ): 戦士のポーズ、簡易蓮華座、太陽礼拝のポーズ (2)呼吸法(プラーナーヤーマ): 片鼻交互呼吸のような深い呼吸法 (3)瞑想: 思考、呼吸、マントラの繰り返しに注意集中する瞑想法。ヨガは素足で、マット、ブロック、ベルトを使用。

12. Abstractor のコメント

本研究では、ハタヨガを習得できるプログラム構成などの工夫が見られた。介入後の活用状況や、効果の持続性等に関する追跡調査を期待する。また、実行機能以外の認知機能、および神経科学、生物生理学的な観点からも機序について検討されることを期待する。

13. Abstractor の推奨度

年配者における作業能力の改善、促進する観点からハタヨガを推奨する。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2014.11.29.