

健常人 (高齢者)

文献

Hagins M, et al : Effects of Yoga on Psychological Health in Older Adults
Journal of Physical Activity & Health 2013. PubMed ID:24366852

1. 目的

高齢者の心理的健康にヨガの介入の効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

フロリダ北部の2施設

A:高齢者のためのコミュニティ活動施設、B:高齢者の生活コミュニティ (非生活支援)

4. 参加者

ヨガ経験のない高齢者 98 名(65-92 歳)

5. 介入

Arm1:(介入群) 椅子ヨガ群 1 回 45 分/週 1 回/6 週間・実習日以外日中 15 分実践指導

Arm2:(介入群) 椅子運動群

Arm3:(対照群) コントロール群

介入群は 15 分/日 自宅実習奨励

6. 主なアウトカム評価指数

State Anger Expression Inventory (怒り)、State Anxiety Inventory (不安)、Geriatric Depression Scale (抑うつ)、Lawton's PGC Morale Scale、General Self-Efficacy Scale (自己効力)、Chronic Disease Self-Efficacy Scales (自己効力)、Self-Control Schedule (セルフコントロール) を介入前、介入後、1ヶ月後のフォローアップ時で比較。

7. 主な結果

ヨガ群は、運動群、コントロール群より、怒り、不安、抑うつ、幸福感、全般的な自己効力、日常生活での自己効力が改善した。

8. 結論

高齢者のためのヨガ介入は、怒り、不安や抑うつを低減し、幸福、自己効力感のほか、セルフコントロールの認識を増加させたことを示している。よって、ヨガは、高齢者の心理的健康を改善する可能性がある。

9. 安全性に関する言及

ヨガは、グループ形式での高齢者へ簡単に低侵襲性治療プロトコルを提供できる。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両介入群すべての参加者は、6回のうち4回以上に出席した。

11. ヨガの詳細

ハタヨガ：椅子を使ったアーサナ・瞑想・呼吸法。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

高齢者の心理的健康に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.3.1

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

インストラクター（筆頭著者）は、ヨガアライアンスに登録されているヨガの教師であり、ハタヨガの主たるヨガセラピストの国際交流協会のメンバーでもある。

インストラクターは、高齢者に対する背景やトレーニングで、認定パーソナルトレーナーとグループフィットネスインストラクターの資格取得者である。講師は指導グループのフィットネスとヨガのクラスでの指導経験を10年以上持ち、20年以上のヨガの実践者である。

椅子のヨガグループ

伝統的なハタヨガの基本的な内容が提供された。

ヨガの介入は、プラーナーヤーマ（ヨガの呼吸法）、アーサナ（ヨガの体操）、そして瞑想が含まれていた。これらは、マインドフルネスヨガフォーマットの全体的な品質を保持するように実現されていた。各セッションは、瞑想の5分で始まり、アーサナの30分を継続し、プラーナーヤーマと瞑想の10分の間で行った。各エクササイズ（プラーナーヤーマとアーサナ）の手順については、物理的な手法、呼吸法、及び頻度と意識化が含まれていた。

伝統的なハタヨガの形式は、物理的な制限に対応し、椅子に座ってヨガの練習が行われることを可能になるように変更された。

詳細なポーズの説明、全配列、および説明の写真を含む椅子のヨガの介入の完全な詳細は、ヨガの命令の間、私たちの以前の研究で使用されているものを使用した。参加者は彼らの注意を集中する方法と場所についての指導を受けた。例えば、伝統的な瞑想のプロセスの間に、参加者は、他のすべての感覚を排除して、鼻を通して呼吸の感覚に集中するように指示された。「あなたの呼吸の感覚を感じ、あなたの鼻を通して、意識化していきます。何か気を散らすもの、あなたの背中や膝の不快感、またはあなたがクラスの後行う必要があること、があるとしたら、呼吸を通して戻してください。この経験を礎として、あなたの呼吸の物理的な感覚を使用し、意識を中央に留めてください。」という内容であった。