

健常人 (高齢者の認知機能)

文献

Hariprasad VR, et al. Randomized clinical trial of yoga-based intervention in residents from elderly homes: Effects on cognitive function. Indian journal of psychiatry, 2013; 55(7).

1. 目的

ヨガの介入が高齢者の認知機能に与える影響について観察する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Institutional Ethical Committee of the National Institute of Mental Health and Neurosciences

4. 参加者

老人ホームに住む(認知症、神経変性疾患、脳卒中、大うつ病、精神病、不安障害の)高齢者 120 名 (60 歳以上)

5. 介入

ヨガセラピー 60 分/毎日/～1 カ月 60 分/週 1 回/～3 ヶ月 ～6 ヶ月まで続けるよう勧めた

Arm1:(介入群)ヨガ群 62 名

Arm2:(コントロール群)待機群 58 名

6. 主なアウトカム評価指数

Ray's Auditory Verbal Learning Test (RAVLT, 言語学習)、Ray's complex figure test (CFT, 視覚構成能力と記憶評価)、Trail Making Test A, B (TMT, 神経心理学的検査)、Stroop Color Word Interference Test(ストロープ課題)、Wechsler's Memory Scale-digit and spatial span (WMS)、Controlled Oral Word Association test (COWA, 発音の流暢さ)、を介入前、6 ヶ月の 2 回測定。

7. 主な結果

ヨガによる介入群では言語的即時、および遅延想起 (RAVLT)、視覚による記憶 (CFT)、注意力とワーキングメモリー (WMS)、会話の流暢性 (COWA)、実行機能 (stroop interference)、遂行速度 (TMT) の項目においてコントロール群より有意な改善が認められた。

8. 結論

ヨガの介入は高齢者の、いくつかのドメインの認知機能を改善させることが示唆される。

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):29%(n=18) (コントロール群):26%(n=15) 理由は出席が不十分、別のホームへ

11. ヨガの詳細

ルーズニングエクササイズ 10 分(首のエクササイズ/肩のエクササイズ/腰のエクササイズ/膝のエクササイズ/足首と足のエクササイズ)、ヨガアーサナ 20 分(タダアーサナ/カティチャクラアーサナ/コナーアーサナ/マルジャリアーサナ/バクラアーサナ/ビパリタカラニ/ブジヤングアーサナ/アーディシャラブアーサナ/ハバナムクタアーサナ/セツバンダアーサナ)、プラーナーヤーマ 15 分(カパラバティ/ナーディシュッディ/スーリヤヌロマビロマ/チャンドラヌロマビロマ/バストリカ/ブランマリ)、トラータカ(目のエクササイズ)と瞑想 (15 分)

12. Abstractor のコメント

高齢者の認知機能の改善にヨガの有用性が示唆された。ヨガと神経機能について今後もさらなる研究が期待される。

13. Abstractor の推奨度

高齢者の認知機能を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.23