

健常人 (呼吸法と握力)

文献

RAGHURAJ P, et al: PRANAYAMA INCREASES GRIP STRENGTH WITHOUT LATERALIZED EFFECTS , Indian J Physiol Pharmacol 1997; 41(2): 0129-133PubMedID:9142556

1. 目的

特定の鼻孔を通して呼吸することが、握力の強さに対して左右分化した効果があるかどうかを判断する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

特に記述なし

4. 参加者

11-18 歳の生徒 130 名

5. 介入

呼吸法 1 日 4 回(1 回は 27 ラウンド)
休暇中に 10 日間のヨガ・トレーニングキャンプにて行った。
Arm1:(介入群) 右の鼻孔呼吸法 30 名
Arm2:(介入群) 左の鼻孔呼吸法 30 名
Arm3:(介入群) 交互鼻孔呼吸法 30 名
Arm4:(介入群) 鼻腔呼吸を操作せず、ただ呼吸を観察する 30 名
Arm5:(介入群) 特定のムドラ(印)のみを行う 30 名

6. 主なアウトカム評価指数

Grip dynamometer(握力)を測定。介入前後。

7. 主な結果

右手の結果：交互鼻孔呼吸法($P<0.005$)、右の鼻孔呼吸法($P<0.05$)、左の鼻孔呼吸法($P<0.01$)は握力の有意な向上が見られた。
左手の結果：交互鼻孔呼吸法($P<0.05$)、右の鼻孔呼吸法($P<0.002$)、左の鼻孔呼吸法($P<0.05$)は握力の有意な向上が見られた。
呼吸観察群と特定のムドラ(印)のみを行った群は顕著な変化は見られなかった。

8. 結論

右、左、交互の鼻孔呼吸法、いずれも左右の握力を増強させた。呼吸法の違いによる特異的な作用はなかった。

9. 安全性に関する言及

記述なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記述なし

11. ヨガの詳細

Surya anuloma viloma pranayama (SAV) :右の鼻孔呼吸、Chandra anuloma viloma pranayama (CAV) :左の鼻孔呼吸、Nadisuddhi pranayama (NDS):交互鼻孔呼吸、Breath awareness without nostril manipulation(baw) :鼻腔呼吸の操作をしないで意識呼吸、Specific mudras(mdr):特定のムドラ

12. Abstractor のコメント

非常にシンプルな実験なので、結果はわかりやすく、また、効果があることもよくわかった。しかし、健全な若い被験者ばかりだったので、握力に問題のある疾患を持った人たちに影響があるのかどうかを知りたいと思った。

13. Abstractor の推奨度

握力を向上させたい人に、ヨガ呼吸法を勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.01.18