

5. 精神および行動の障害 (F03 高齢者抑うつ)

文献

Shahidi M, et al. Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial International Journal of Geriatric Psychiatry.2011, 26: 322-27.Pubmed ID:20848578

1. 目的

高齢女性におけるカタリア式笑いヨガの抑うつ低減効果と人生満足度向上効果を、グループ・エクササイズ療法と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

テヘラン市第13区内に所在する文化コミュニティセンター

4. 参加者

同文化コミュニティセンターに所属する、うつ傾向を持つ女性 70 名(60-80 歳)

5. 介入

カタリア式笑いヨガ 1 回のみ

Arm1:笑いヨガ群 23 名 10 セッションにより構成

Arm2:エクササイズ群 23 名 30 分の有酸素運動と 5 分の休憩

Arm3:(コントロール群) 何もしない群 24 名

6. 主なアウトカム評価指数

Yesavage Geriatric depression scale (Yesavage 老年うつ病尺度)

Diener life satisfaction scale (Diener 人生満足スケール、LSS)

介入前後の 2 回測定。

7. 主な結果

老年うつ病尺度得点: 笑いヨガ群、エクササイズ群は、コントロールに比べて有意な改善が見られた (笑いヨガ群($P<0.01$)、エクササイズ群($P<0.1$)) が、笑いヨガ群とエクササイズ群との間では、改善度合いに有意な差はなかった。

人生満足スケール: 笑いヨガ群のみコントロール群に比べて有意な改善が見られた ($P<0.01$)。これらの項目で、ヨガ群とエクササイズ群の間には差はなかった。

8. 結論

笑いヨガは、抑うつ傾向の高齢女性にとって、少なくともグループ運動プログラムと同様に鬱や人生の満足感の改善に効果がある。

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

3 群において 10 名がドロップアウト 理由は不明。

11. ヨガの詳細

1. 楽しい出来事 (国の行事や宗教的儀式など) について短く話す 2. 体を動かす 3. 手をたたき、同時に簡単なチャンツ(例: ホ、ホ、ハハハ)を加える 4. 心身ともにリラックスをもたらす深呼吸を交え「私は世界で一番幸せ者だ」と叫び、手を叩き仲間を見て笑う。

12. Abstractor のコメント

抑うつ、人生満足度の改善は、①「笑う」という行為が、筋肉の緩和、免疫、ホルモン、心理面から心身症状を改善する効果 (笑いヨガ創始者カタリアは「笑う」理由の有無にかかわらず改善効果があることを強調)。②笑いヨガにおけるヨガ諸技法 (体操、呼吸法) の効果により生じたと考えられる。「笑う」という行為は、人々に幸福感や嬉しい感情をもたらすと考える。そして、カタリアが指摘するように、リズムよく声を出して笑うことでまた、肺や胸筋、腹筋に働きかけながら呼吸が出来ると考えられる。このため笑いヨガとエクササイズを行うことにより、肯定的な心理作用が生じ、また身体面にも効果があると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

高齢女性に対する、抑うつ低減効果と人生満足度向上効果のために、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

宮崎 真弓 岡 孝和 2013.11.1

ヨガの詳細

「カタリア式笑いヨガ」

カタリア式笑いヨガ (10 段階)

- ・ 楽しい出来事 (国の行事や宗教的儀式など) について短く話すー日常の出来事にポジティブな態度を持ち、今を生きる。笑いヨガにおける精神的準備の段階。
- ・ 指を伸ばして、両手の指・手のひらを合わせるように、腕を水平にして手をたたくーこの段階についてカタリア氏は手のつばに刺激的な指圧を行い、エネルギー値を高める狙いがあると説明している。
- ・ 足、腕の動きと同時に手を上下に動かし、横に振る
- ・ 手をたたき、同時に簡単なチャンツ(例: ホ、ホ、ハハハ)を加えるーチャンツするときにお腹から深く息を吐くことで横隔膜呼吸が刺激される
- ・ 幸福感を高めるため、調和的な運動を追加
- ・ 意味のない音を発する (子供が遊んでいるときに奇声をあげるように) ー笑う前の慣らしとして、恥ずかしさや抑圧を軽減するのが目的
- ・ 心身ともにリラックスをもたらす深呼吸を交え、笑うエクササイズを実施
 - ✓ 笑いヨガの目的のひとつは、特段の理由なく笑えるように、子供のような遊び心を持つことにある。
 - ✓ 笑いヨガの技法
 - ☆ 手を叩くと同時に「ホ、ホ、ハハハ」と言ったあと2回深呼吸
 - ☆ これに続き以下の技法を各々30秒から45秒実施
 - 心からの笑い、口を大きく開けながらの無音の笑い、口を閉じジャンプしながらの笑い、中間的な笑い、カクテル笑い、腕を振る笑い、1メートル笑い
- ・ 各セッションの終わりに、参加者は「私は世界で一番幸せ者だ」と叫び、手をたたき、仲間を見て笑う