

5. 精神および行動の障害 (F03 高齢者抑うつ)

文献

Krishnamurthy MN et al. Assessing Depression Following Two Ancient Indian Interventions: Effects of Yoga and Ayurveda on Older Adults in a Residential Home. Journal of Gerontological Nursing; 2007; 17-23. Pubmed ID:17310659

1. 目的

施設入所高齢者において、6ヶ月間のヨガ・プログラムとアーユルヴェーダ生薬製剤の抑うつ改善効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド、Bangalore における高齢者入所施設

4. 参加者

施設ホームの60歳以上69名

5. 介入

Arm1:(介入群) ヨガ群 23名 SVYASA うつ病プログラム 1回75分/週6日/24週間

Arm2:(介入群) アーユルヴェーダ群 23名 生薬ラサヤナカルパを1日2回摂取。

Arm3:(コントロール群) 待機群 23名 (介入後にヨガかアーユルヴェーダ実施可)

6. 主なアウトカム評価指数

The 15-item Geriatric Depression Scale (GDS, 15項目の老年期うつ尺度)

介入前、3ヶ月後、6ヶ月後の3回、測定。

7. 主な結果

ヨガ群は、ベースラインと比較して3ヶ月($p < 0.001$)、および6ヶ月 ($p < 0.001$)にうつ症状得点(GDS)が有意に減少したが、アーユルヴェーダ群と待機群では有意な変化は認められなかった。

8. 結論

身体的訓練に、精神的、哲学的な観点を含めたヨガの統合的アプローチは、施設にいる高齢者にとって有用である。

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

(ヨガ群):21.7% (アーユルヴェーダ群):47.8% 理由:生薬製剤 500ml を毎日2回摂取する事から満腹となり、飲みたいコーヒーを楽しめなくなる。(コントロール群):13%

11. ヨガの詳細

ブリージング・エクササイズ(10分)、ルーズニング・エクササイズ(5分)、体位法(立位、仰臥位、腹臥位、座位を20分)、呼吸法(10分)、ヨガに基づき誘導するリラクゼーション(15分)、聖歌(15分)。

12. Abstractor のコメント

高齢者を対象とした当研究では、各種行法のうち、聖歌が最も楽しいプログラムとして好まれていた。様々な体験を経て、人生の終末期にあたる人々にとって、精神性を深めるプログラムは必要であろうし、実際に好まれていた。しかし、文化の違いによっては、プログラムを工夫することが求められよう。

13. Abstractor の推奨度

家族との交流が少なく人生の終末期に向かう高齢者に対し、抑鬱感を軽減させるものとして、身体的エクササイズやリラクゼーション、呼吸法、精神的・哲学的な観点を含めたヨガの統合的アプローチを推奨する。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2014.3.22