

## 健常人 (女子大生の認知機能)

### 文献

Gothe N, et al.: The Acute Effects of Yoga on Executive Function. Journal of Physical Activity and Health, 2013; Vol 10; 4: 488-495. Pubmed ID: 22820158

### 1. 目的

ヨガやエアロビ未経験の女子大生に対する短期的な指導後の認知機能への影響を検討。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

イリノイ大学 (Urbana-Champaign)

### 4. 参加者

ヨガやエアロビ未経験の女子大生(平均年齢 20.7 歳)

### 5. 介入

3 日間 3 条件でカウンターバランスをとりながら同一被験者に行った  
20 分の運動後すぐに認知検査用の部屋に移動→認知課題の教示→認知課題  
Arm1:(介入群)ヨガ群 10 名 20 分  
Arm2:(介入群)エアロビクス群 10 名 20 分 (トレッドミルで HRmax の 60-70%の運動)  
Arm3:(コントロール群)対照群 10 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Flanker 課題 (抑制機能測定)、n-back 課題 (ワーキングメモリ測定) を介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

Flanker 課題、n-back 課題ともに、ヨガ群ではエアロビクス群、コントロール群より優れていた (他群より反応時間が短く、正答率がよかった)。

### 8. 結論

ヨガ群では実行機能における抑制、ワーキングメモリー機能の上昇が見られたが、先行研究で認知機能の上昇が見られたエアロビ群は対照群との間に差が見られなかった。短期的なヨガでも女子大生の認知機能に対してポジティブな影響を与えることが示唆された。

### 9. 安全性に関する言及 記載なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 記載なし

### 11. ヨガの詳細

指導者によって Heart Rate を session 前と運動後平均 20 分に測定→20 分間のヨガの姿勢 (Standing Forward Bend1 分→Tree Pose1 分→Triangle Pose2 分→Reverse Triangle Pose2 分→Downward Facing Dog2 分→Easy Camel Pose2 分→Hare Pose2 分→Salute to the sun4 分→Deep Breathing in Lotus Pose4 分)、参加者は瞑想的に行うことに集中し、呼吸・筋肉の動き・姿勢に意識 (注意) を向ける→Salute to the sun までの各姿勢は 2 回行ってもらった。

### 12. Abstractor のコメント

マインドフルネス的な考え方もつヨガが認知機能に関してポジティブな影響を与えるという部分は、近年の“注意”に関する CBT 研究者の興味とマッチしており興味深い。

### 13. Abstractor の推奨度

女子大生の認知機能を向上させるためにヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

難波 修史 岡 孝和 2014.12.24