

健常人 (学生の認知機能)

文献

Manjunath NK, Telles S : Improved performance in the Tower of London test following yoga. Indian J Physiol Pharmacol. 2001 jul ; 45(3): 351-4. PubMed ID:11881575

1. 目的

ヨガが(プラン構成に関わる認知機能を測定する)The Tower of London test の成績に、どのような影響を及ぼすか検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

どこで実施されたかの記載はない。寄宿学校。

4. 参加者

参加者は34人の寄宿学校で勉強している少女から選ばれた10-13歳の20人の少女である

5. 介入

両群共に1回135分/毎日1ヶ月

Arm1:(介入群)ヨガ群(10名)

Arm2:(コントロール群)身体活動群(10名) 身体活動のみ

6. 主なアウトカム評価指数

The Tower of London test : 被験者が3本の垂直の棒にはめ込まれた色のついた玉の配列を動かして、特別な目的の配列に合わせることを要求する。おのおのの被験者にとって、次第に複雑な課題が設定された。すなわち、被験者は3つの課題を完了しなければならなかった。最初はゴールに到達するのに2回の動き、2番目は4回の動き、3番目は5回の動きが要求された。被験者は計画時間と実行時間と動きの回数を基に評価された。

7. 主な結果

ヨガ群では2回の移動と4回の移動の計画時間が、4回の移動と5回の移動の実行時間が、4回の移動の移動回数が、有意に低下した。身体訓練群は変化がみられなかった。

8. 結論

1か月のヨガ実習は、認知機能に関する複雑なタスクだけでなく簡単なタスクでの、計画時間、実行時間を減らし、複雑なタスクでのターゲットに少ない動作回数で到達できるよう促進した。

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

ドロップアウトに関する記載はなく、全例が調査を完了したと考えられる。

11. ヨガの詳細

ヨガ実習は身体的体位法 (アーサナ)、呼吸法 (プラーナーヤマ)、内部浄化法 (クリヤー)、瞑想、礼拝の歌 (バジヤン) とリラクゼーション技法を含む。

12. Abstractor のコメント

ヨガ群で計画時間と行為時間で有意差が出たが、身体訓練群では差がみられなかった。しかし、初日のベースラインにおいて、身体訓練群はヨガ群よりはるかに成績がよかった。症例数が少ないのでばらつきが出たのかもしれないが、理由は不明である。このベースラインでの差から、ヨガ群の進歩が有意に改善したとは信頼性が十分ではない。

13. Abstractor の推奨度

前頭葉の活動性改善のために、ヨガを実習することを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2014.01.05