

健常人 (ストレス)

文献

Smith C, et al : A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complement Ther Med 15,77-83,2007Pubmed ID:18347974

1. 目的

ストレスを抱える成人に対して、ヨガもしくは漸進的筋弛緩法がストレス、不安、血圧、生活の質(QOL)を改善するか。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

南オーストラリア

4. 参加者

軽度から中等度のストレスを持つ成人 (平均44歳、83%が女性) 131人。

5. 介入

ハタヨガ 週1回/10週

Arm1:(介入群)ヨガ群 68名

Arm2:(コントロール群)Jacobsonの漸進的筋弛緩法群 63名

6. 主なアウトカム評価指数

10-item version of the State Trait Personality Inventory sub-scale anxiety (不安)、The 12-item GHQ-12(心理的ストレス)、The SF-36(QOL)を介入前、介入後、16週の3回測定。

7. 主な結果

10週の介入期間直後、両群で不安およびストレススコアが減少し、SF-36得点が改善した。SF-36、精神的健康得点では、ヨガ群の方がコントロール群より改善した。

介入終了6週後のフォローアップでは、不安、ストレス、SF-36の5項目は両群で差がなかったが、SF-36の3項目(社会機能、メンタルヘルス、活気得点)は筋弛緩法群の方がヨガ群より高かった。フォローアップ期間に練習を続けていた人の割合は筋弛緩法で64%、ヨガで42%と、筋弛緩法の方が継続していた。

8. 結論

ハタヨガは漸進的筋弛緩法群と同程度にストレスを抱える成人のストレスと不安を改善するようである。

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

(介入群):10名(14.7%)

11. ヨガの詳細

ハタヨガ:平均12種類のポーズ。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

ストレスを抱える成人のストレスと不安を改善するために、ハタヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 孝和 2012.12.31

ヨガの詳細

「ハタヨガ」

ハタヨガ。平均 12 種類のポーズ。

本研究で採用するヨガのスタイルは、文献の総説とヨガコミュニティの主要なリーダーとの協議に基づいて、ハタヨガが選ばれた。

ハタヨガは呼吸への気づきと、外的な不安を取り去ることの成果に焦点を合わせた。内なる感情に敏感になるために、内側に中心をおいた。リラクゼーションや瞑想と同様に、体の毒素を取り出す力をいっそう高め、精神的、感情的な閉塞感から解放する事を可能にする。体位法に付随して、心・体・呼吸の調整、強靭さ、柔軟性とバランスへ取り組む事になる。

ハタは、他のブランチのヨガとは異なるが、アイアンガーを含み、体位の的確さとバランスを重視するため、例えばプロップス、ボルスター、ブロックなどの小道具を使用する。

アシュタンガヨガは、スタミナと強さを得る事を目的とし、エアロビクスの体位のような速い流れで行う厳格なスタイルのヨガである。

サッティヤナンダヨガは、他のブランチのヨガの要素を組み合わせたもので、リラクゼーションと瞑想に重点を置いた穏やかなスタイルのヨガである。

ヨガクラスのルーティーンは、個人のニーズと能力に基づいて、ある程度変化させた。

主要なルーティーンは、平均 12 のポーズを含み、表 1 に従って正しく行われた。

ヨガクラスの目的は、始まりと終わりの 10 分間にリラクゼーションを感じられる事。柔軟性を得る事。また、アーサナ（立位、座位、仰臥位、半分逆転のポーズを使用）によって、柔軟性と筋肉を強化し、血液循環と消化を刺激し、姿勢を改善し、バランス感覚を通して、体の姿勢に注意を向ける事で、バランス感覚と呼吸への気づきを得る事であった。これを実習の目標とした。

ヨガクラスルーティーン

- * シャバアーサナ or ターダアーサナ（仰向けか立位で呼吸に意識する）
- * 肩、腕、頭、手首を回す
- * ティルヤカタターダアーサナ（揺れるやしのきのポーズ）
- * カティチャクラアーサナ（腰回しのポーズ）
- * ウッタナーアーサナ（立位の前曲げのポーズ）
- * マジャリアーサナ（猫のポーズ）
- * アードムーカスワアーサナ（下向き犬のポーズ）
- * ビーラバドラアーサナ II（戦士のポーズ）
- * スーリヤナマスカーラ（太陽礼拝修正バージョン）
- * 背骨ねじりのポーズ（三角のポーズ、がっせきのポーズ、椅子のポーズ）
- * 子供のポーズ（手で支えた膝まげのポーズ、木のポーズ、ボートこぎのポーズ、立位の揺れるポーズ、アドバアーサナ、ワニのポーズ、魚のポーズ）
- * クリダアーサナ - シャバアーサナ（リラクゼーションポーズ）