

健常人 (高齢者の睡眠)

文献

Manjunath NK, Telles S: Influence of Yoga & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. Indian Journal of Medical Research. 2005; 121, 683-690. Pubmed ID:15937373

1. 目的

ヨガ、および、アーユルヴェーダが居住用施設の高齢者の睡眠に対する効果を対照群と比較検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

residential home for the aged in Bangalore city, south India 南インド、バンガロール市の居住用老人ホーム

4. 参加者

69名 (60~65歳から90~95歳まで5歳区分の年齢によって層別化)。ヨガ群 (平均年齢70.1±8.3歳)、アーユルヴェーダ群 (同72.1±7.4歳)、コントロール群 (同72.3±7.4歳)。居住用施設の60歳以上の男女、病気や寝たきりの人を除外

5. 介入

SVYASA ヨーガ療法 1回60分週6日/12週間

Arm1:(ヨガ群)23名

Arm2:(アーユルヴェーダ群)23名 ハーブの調合剤を1日2回

Arm3:(コントロール群)23名 介入なし

6. 主なアウトカム評価指数

睡眠を自己評価する7つの質問によって評価。1.入眠するまでの時間(分)、2.毎晩の睡眠時間(時間)、3.夜間に目覚める回数、4.夜間に目を覚ます理由、5.朝、休めた感じがあるか(yes/no)、6.昼寝の有無(yes/no)、7.昼寝をするのであれば、その時間(分)。

介入前、3ヶ月後、6ヶ月後の3回測定。

7. 主な結果

ヨガ群では、3ヶ月後 ($p<0.05$)、6ヶ月後 ($p<0.01$) に開始時と比べて入眠時間の顕著な減少が見られた。ヨガ群では、6ヶ月後 ($p<0.05$) に開始時と比べて毎晩の睡眠時間の顕著な増加が見られた。ヨガ群では、6ヶ月後 ($p<0.05$) に開始時と比べて‘朝になって休めた感覚’が顕著に増加している。ヨガ群以外では、顕著な変化は見られなかった。

8. 結論

ヨガは、施設に収容された高齢者の入眠までにかかる時間を減らし、全体の睡眠時間を増加させ、睡眠による休息感を向上させるなど高齢者の睡眠の様々な局面に有効である。

9. 安全性に関する言及 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% (n=5) アーユルヴェーダ群47.8% (n=11) コントロール群13.0% (n=3)

11. ヨガの詳細

統合的ヨガ:アーサナ、リラクゼーション、呼吸法、そして、哲学を含むよう計画されている。夕方には追加のセッションがある。マントラ詠唱(15分)、ヨガの原理に関する講義とサイクリック・メディテーションを交互。

12. Abstractor のコメント

ヨガが全人的アプローチによって高齢者の睡眠を改善する効果を示しているだけでなく、居住者用施設での取り組みである点にも意味がある。また、アーユルヴェーダとの比較をしているところが興味深い。

13. Abstractor の推奨度

高齢者の睡眠を改善するためにヨガを勧める。なぜなら、顕著に改善の効果が見られるとともに副作用がないためである。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2013.10.30

ヨガの詳細

「SVYASA ヨーガ療法 統合的ヨガ」

*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)

*アーサナ (20分)

ターダ・アーサナ、パーダハスタ・アーサナ、アルダカティチャクラ・アーサナ、マツイ・アーサナ、ブジャング・アーサナ、シャラブ・アーサナ、マカラ・アーサナ、ヴァクラ・アーサナ、パシチマ・ターナ・アーサナ、ウシュトラ・アーサナ、シャシャンカ・アーサナ、ヴァジラ・アーサナ、パドマ・アーサナ、シャヴァ・アーサナ

*呼吸法 (10分)

ナーディシュッディ、ブラーマリ、スーリヤ・アヌロマヴィロマ、チャンドラ・アヌロマヴィロマ

*リラクセーション (15分)

<夕方には追加のセッションがある>

*マントラ詠唱 (15分)

*ヨガの原理に関する講義とサイクリック・メディテーションを交互に実施。