

## 健常人 (軍人の注意力と不安)

### 文献

Telles S. et al. Performanc in a susstitution task and state anxiety following Yoga in army recruits. *Psychological Reports*, 2012, 110, 3, 963-976. Pubmed ID:22897098

### 1. 目的

軍隊における軍人の注意力と不安を調べ、彼らへのヨガの介入の影響を検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

北部インド インド陸軍歩兵連帯

### 4. 参加者

インド陸軍歩兵隊の心身ともに健康な 20-48 歳の男性兵士 140 名

### 5. 介入

1 回のみ

Arm1:(介入群) ヨガ群 45 分間のヨガのポーズと呼吸法 (アーサナ 15 分とプラナヤマ 30 分) 70 名

Arm2: 呼吸コントロール群 45 分間、楽な座位、閉眼、呼吸に意識を向ける 70 名

Arm3: 音楽コントロール群 45 分間、瞑想音楽を楽な座位、閉眼で聴く 20 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Digit-letter Subtraction Test(DLST)数字文字置換タスク 45 分間、STAI(状態不安)、VAS(リラクゼーションの視覚的評価スケール)を介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群と呼吸群では、介入により DLST のトータルアテンプト、ネットスコア、状態不安が改善した( $p<0.001$ )。

### 8. 結論

ヨガに慣れていない軍人への 45 分間のヨガの介入により、注意力や運動能力、知覚及びプロセス速度の向上が期待できる。

### 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

記述なし

### 11. ヨガの詳細

ヨガ呼吸 30 分、アーサナ 15 分。最初に簡単なヨガのポーズがデモンストレーションされ、参加者は練習を開始、15-30 秒ポーズを保つ。軍隊のため今回は一回という制約があり、ポーズは、蓮華座、半蓮華座、木のポーズ、チャイルドポーズを閉眼、通常呼吸で五回ずつ行い、ヨガの呼吸法を行い、シャバーサナ。

### 12. Abstractor のコメント

一回のみの介入で結論づけるのは難しいのではないだろうか。さらなる継続的な研究が望ましいと考える。

### 13. Abstractor の推奨度

軍隊では心身ともにストレス状態におかれていると思われる為、継続的にヨガを導入していくことは、大いに推奨できる。

### 14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.2.5