

健常人 (気分、幸福度)

文献

Bowden DE, et al. A Randomised controlled trial of the effects of Brain Wave Vibration training on mood and well-being. J Complement Integr Med. 2014; 11(3): 223-232. Pubmed ID:24926629

1. 目的

Brain Wave Vibration(頭部,首,身体のリズミカルな運動を含む瞑想クラス)が、健常者の気分と幸福度に及ぼす影響をヨガ群と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Department psychology, Goldsmiths college, University of London

4. 参加者

うつ、不安、ストレススケールによってスクリーニングされた 54 名の健常者

5. 介入

Brain Wave Vibration training 1回 75分/週 1回/平均 10回参加 (10分間の自宅実習: 太陽叢とつま先のタッピング、坐位 BWV)

Arm1:(介入群)BWVT 群 27名

Arm2:(コントロール群)ヨガ実習群 27名 介入群と同時間、同頻度でヨガを実施

6. 主なアウトカム評価指数

PSQI(睡眠)、POMS(気分)、DASS(抑うつ感)、VAS(痛みの評価)、WEMWBS(健やかさ)、ISQ(健康度)/SVS(活力)/MAAS(マインドフルネス) を介入前、介入後の2回調査。

7. 主な結果

睡眠において、BWV群は介入前後で比較して睡眠期間(P=0.064)、睡眠効率(P=0.017)が有意に改善した。BWV介入後において、柔軟性、幸せ(P=0.014)、健康度(P=0.073)、疲れ、活力、は改善した。POMSにおいて気分は両群共に改善した(P=0.029)。抑うつ感は全体で有意に減少した(P<0.02)。痛みにおいては両群共に改善した(P=0.002)。健やかさ評価において、活力(P=0.002)、マインドフルネス(P<0.001)は両群共に有意に改善した。

8. 結論

ヨガ実習もBWVも気分状態・抑鬱の改善、健やかさ、活力、MAAS、健康度向上に効果が有。ただし、BWV群の方が睡眠や倦怠感、エネルギーの改善により有益であった。

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

42% (BWV 群)10名 (ヨガ群)13名 理由は多忙、病気、不安のため

11. ヨガの詳細

BWV:1.ウォームアップ(15分)パッティング運動は停滞した活力を解き放ち、頭頂を刺激する。つぼを押す事で、体の意識と活力、血液循環を開く。2.ストレッチとリズム(15分)。3.全身をリズミカルに動かす(10分)。4.ブリージングポスチャー(13分)。5.Ji-gam と BWV による瞑想(10分)。6.ウォームダウンでストレッチ(10分)。7.シェアリング(2分)

12. Abstractor のコメント

本研究はBWVの有用性を検討する研究であり、ヨガはコントロール群である。ヨガの有用性を検討する研究デザインでないが、BWV群より劣性ではあるものの、ヨガ群も気分を改善する効果を持つことが示された。

13. Abstractor の推奨度

健常人の気分を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2014.12.31