

健常人 (アルツハイマー病患者の介護者の QoL)

文献

Danucalov MA, et al :Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: A randomized controlled trial
Geriatr Gerontol Int 2017 Jan;17(1): 85-91. PubMed ID:26685923

1. 目的

慈悲の瞑想とヨガの実践の組み合わせが、アルツハイマー病患者家族であり介護者の QOL、注意力、活力、セルフ・コンパッション (自己への慈しみ) に及ぼす効果を調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

特に記述なし。

4. 参加者

合計 53 人のアルツハイマー病患者家族の介護者が選ばれ、そのうちの 46 人が研究の全段階を完了した。

この 46 人のボランティアは、ヨガと慈悲の瞑想プログラムグループ (n = 25) と治療を受けなかった対照グループ (n = 21) の 2 つのグループにランダムに割り当てられた。

5. 介入

慈悲の瞑想とヨガの実践 1 回 90 分/週 3 回/2 ヶ月

Arm1:(介入群)25 名。週 1 回は個人レッスンで、残りの 2 回は DVD による自習であった。ヨガと瞑想の詳細は後述。

Arm2:(対照群)21 名。非治療群。倫理的な理由から、研究の終了後、対照群も介入に参加した。

6. 主なアウトカム評価指数

QOL、注意力、活力、セルフ・コンパッション (自己への慈しみ) のスコアを、介入前後で測定した。

7. 主な結果

ヨガと慈悲の瞑想プログラムグループは、統計的有意差を示さなかった対照群と比較して、QOL、注意力、活力およびセルフ・コンパッション (自己への慈しみ) スコアにおいて統計的に有意な改善を示した (P < 0.05)。

8. 結論

8 週間のヨガと慈悲の瞑想プログラムが、アルツハイマー病患者の家族介護者の QOL、活力、注意力、セルフ・コンパッション (自己への慈しみ) を改善できることを示唆している。

9. 安全性に関する言及

特になし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

53 人中ドロップアウトしたのは 7 名であった。ドロップアウトの理由は介護者としての職務のために研究に参加する時間がないとのことであった。

11. Abstractor のコメント

12. Abstractor の推奨度

アルツハイマー病患者家族であり介護者に対する、慈悲の瞑想とヨガの実践の組み合わせを推奨する。

13. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2017.11.5

ヨガの詳細

「慈悲の瞑想とヨガの実践」

ポーズ - アーサナ (25分、各ポーズを平均1分30秒保持) : Sukhasana, Vajrasana, Yoga-Mudra, Paschimotanasana, Ardha-Matsyendrasana, Shavasana, Naukasana, Bhujangasana, Ardha-Shalabhasana, Chakrasana, Vrikshasana Sarvangasana

呼吸法 - プラーナヤマ (25分、各プラーナヤマを平均3分間維持する) : Adhama Pranama, Bastrika, Ujjayi, Suryabhedana, Chandrabhedana, Nadisodhana Kapallabhati

瞑想練習 - マインドフルネス瞑想 : 感情、思考、判断しないように注意を払う瞑想 (約12分30秒) と、すべての生物に対する思いやりのある感情の自発性を促すことを重視した瞑想 (12分30秒)。