

健常人 (高齢者の注意力)

文献

Gothé NP, et al: Hatha Yoga Practice Improves Attention and Processing Speed in Older Adults: Results from an 8-Week Randomized Control Trial. *J Altern Complement Med.* 2017 Jan; 23(1): 35-40. PubMed ID:27809558

1. 目的

8週間のハタヨガによる介入が高齢者の注意力と情報処理速度に与える効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

イリノイ大学

4. 参加者

2012年1月から2013年1月の間に研究参加を申し出て、適格者基準に該当した健康だが座りがちな(少なくとも過去6ヶ月間、計画的な身体活動が週2日未満の)地域在住の高齢者118名(女性92名、男性26名、年齢 62.0 ± 5.59 歳)。

5. 介入

ハタヨガ 1回60分/週3回/8週間

Arm1:(介入群) 61人。一連のポーズと呼吸法、瞑想を行った。(1.戦士のポーズ 2.簡単な蓮華座 3.太陽礼拝 4.深呼吸(交互鼻孔呼吸) 5.瞑想(思考や呼吸、マントラの繰り返しに焦点をあてたもの))

Arm2:(対照群) 57人。ストレッチングと強化運動(バイセップ・カール、トライセップ・エクステンション、バタ足を含む)。8~10の運動を10~12回反復。

6. 主なアウトカム評価指数

認知尺度として、1.Attention Network Test 2.Trail Making Test パートA および B 3.Pattern Comparison Test を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

両群間で人口学的特性と認知尺度に有意差はなかった。108人の参加者が介入に参加し、追跡評価を完了した(減少率8.47%)。

認知尺度について共分散分析で解析した。介入群は対照群と比較して、Attention Network Test の中立、一致、不一致の条件において反応時間が有意に速かった($p \leq 0.04$)。ただし正確さには有意差はなかった。また介入群は、Trail Making Test パートBの時間が改善し($p = 0.002$)、pattern comparison で有意に多くのパターンを認識した($p < 0.001$)。

8. 結論

ポーズや呼吸法、瞑想を含むヨガの実習が注意力と情報処理能力の改善につながることを示唆している。

9. 安全性に関する言及

有害事象なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

介入群では3人、対照群では7人が脱落した。脱落の理由は介入への参加によるものではなく、家族の緊急事態3人、関心なし3人、時間の拘束2人、健康状態1人、旅行1人であった。

11. Abstractor のコメント

この研究は、8週間という短期の介入ではあるが、ヨガが運動(ストレッチング等)とは異なり高齢者の認知機能を改善することを示唆したものである。その機序としてヨガの実習によるコルチゾールの低下やメタ認知の高まりが関わっている可能性を著者は記している。今後は、ヨガによって高齢者の認知機能が長期にわたって維持され、QOLが良好に保たれるかどうかを検討課題となるだろう。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

前島 文夫 岡 孝和 2018.2.17